



Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

Psikoloji Anabilim Dalı

Genel Psikoloji

**TÜKENEN BENLİK KAYNAKLARINA BAĞLI OLARAK ARTAN
ÖNYARGILARDA İÇSEL VE DIŞSAL GÜDÜLENMENİN ROLÜ**

Ayşe TUNA

Yüksek Lisans Tezi

Ankara, 2019

TÜKENEN BENLİK KAYNAKLARINA BAĞLI OLARAK ARTAN ÖNYARGILARDA
İÇSEL VE DIŞSAL GÜDÜLENMENİN ROLÜ

Ayşe TUNA

Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

Psikoloji

Genel Psikoloji

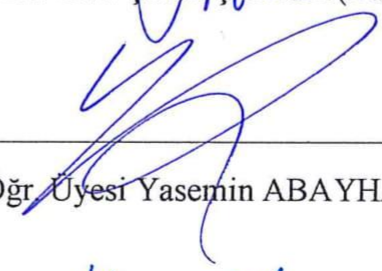
Yüksek Lisans Tezi

Ankara, 2019

KABUL VE ONAY

Ayşe TUNA tarafından hazırlanan “Tüklenen Benlik Kaynaklarına Bağlı Olarak Artan Önyargılarda İçsel ve Dışsal GÜdülenmenin Rolü” başlıklı bu çalışma, 19.06.2019 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.


Prof. Dr. Cem Şafak ÇUKUR (Başkan)


Dr. Öğr. Üyesi Yasemin ABAYHAN (Danışman)


Dr. Öğr. Üyesi Hayal YAVUZ GÜZEL (Üye)

Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylıyorum.

Prof. Dr. Musa Yaşar SAĞLAM

Enstitü Müdürü

YAYIMLAMA VE FİKRİ MÜLKİYET HAKLARI BEYANI


Enstitü tarafından onaylanan lisansüstü tezimin tamamını veya herhangi bir kısmını, basılı (kağıt) ve elektronik formatta arşivleme ve aşağıda verilen koşullarla kullanıma açma iznini Hacettepe Üniversitesine verdiğimi bildiririm. Bu izinle Üniversiteye verilen kullanım hakları dışındaki tüm fikri mülkiyet haklarım bende kalacak, tezimin tamamının ya da bir bölümünün gelecekteki çalışmalarda (makale, kitap, lisans ve patent vb.) kullanım hakları bana ait olacaktır.

Tezin kendi orijinal çalışmam olduğunu, başkalarının haklarını ihlal etmediğimi ve tezimin tek yetkili sahibi olduğumu beyan ve taahhüt ederim. Tezimde yer alan telif hakkı bulunan ve sahiplerinden yazılı izin alınarak kullanılması zorunlu metinleri yazılı izin alınarak kullandığımı ve istenildiğinde suretlerini Üniversiteye teslim etmeyi taahhüt ederim.

Yükseköğretim Kurulu tarafından yayınlanan "**Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge**" kapsamında tezim aşağıda belirtilen koşullar haricince YÖK Ulusal Tez Merkezi / H.Ü. Kütüphaneleri Açık Erişim Sisteminde erişime açılır.

- Enstitü / Fakülte yönetim kurulu kararı ile tezimin erişime açılması mezuniyet tarihimden itibaren 2 yıl ertelenmiştir. ⁽¹⁾
- Enstitü / Fakülte yönetim kurulunun gerekçeli kararı ile tezimin erişime açılması mezuniyet tarihimden itibaren 6 ay ertelenmiştir. ⁽²⁾
- Tezimle ilgili gizlilik kararı verilmiştir. ⁽³⁾

19/07/2019


Ayşe TUNA

1 "**Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge**".

- (1) Madde 6. 1. Lisansüstü teze ilgili patent başvurusu yapılması veya patent alma sürecinin devam etmesi durumunda, tez danışmanının önerisi ve enstitü anabilim dalının uygun görüşü üzerine enstitü veya fakülte yönetim kurulu iki yıl süre ile tezin erişime açılmasının ertelenmesine karar verebilir.
- (2) Madde 6. 2. Yeni teknik, materyal ve metotların kullanıldığı, henüz makaleye dönüşmemiş veya patent gibi yöntemlerle korunmamış ve internetten paylaşılması durumunda 3. şahıslara veya kurumlara haksız kazanç imkanı oluşturabilecek bilgi ve bulguları içeren tezler hakkında tez danışmanının önerisi ve enstitü anabilim dalının uygun görüşü üzerine enstitü veya fakülte yönetim kurulunun gerekçeli kararı ile altı ayı aşmamak üzere tezin erişime açılması engellenebilir.
- (3) Madde 7. 1. Ulusal çıkarları veya güvenliği ilgilendiren, emniyet, istihbarat, savunma ve güvenlik, sağlık vb. konulara ilişkin lisansüstü tezlerle ilgili gizlilik kararı, tezin yapıldığı kurum tarafından verilir *. Kurum ve kuruluşlarla yapılan işbirliği protokolü çerçevesinde hazırlanan lisansüstü tezlerle ilişkin gizlilik kararı ise, ilgili kurum ve kuruluşun önerisi ile enstitü veya fakültenin uygun görüşü üzerine üniversite yönetim kurulu tarafından verilir. Gizlilik kararı verilen tezler Yükseköğretim Kuruluna bildirilir.
Madde 7.2. Gizlilik kararı verilen tezler gizlilik süresince enstitü veya fakülte tarafından gizlilik kuralları çerçevesinde muhafaza edilir, gizlilik kararının kaldırılması halinde Tez Otomasyon Sistemine yüklenir.

* Tez danışmanının önerisi ve enstitü anabilim dalının uygun görüşü üzerine enstitü veya fakülte yönetim kurulu tarafından karar verilir.

ETİK BEYAN

Bu çalışmadaki bütün bilgi ve belgeleri akademik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi, görsel, işitsel ve yazılı tüm bilgi ve sonuçları bilimsel ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu, kullandığım verilerde herhangi bir tahrifat yapmadığımı, yararlandığım kaynaklara bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunduğumu, tezimin kaynak gösterilen durumlar dışında özgün olduğunu, **Dr. Öğr. Üyesi Yasemin ABAYHAN** danışmanlığında tarafımdan üretildiğini ve Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez Yazım Yönergesine göre yazıldığını beyan ederim.



Ayşe TUNA

Anneannem Elif Özen'in hatırasına...

TEŞEKKÜR

Tez çalışmalarında “Teşekkür” bölümünün en az “Kaynakça” kadar önemli ve gerekli olduğunu tezimi yazarken öğrendim. Bu süreçte desteğini hissettiğim herkese tüm samimiyetimle teşekkür ederim.

Tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Yasemin Abayhan’a; sevgisi, ilgisi, desteği, dikkati, bildiklerini paylaşma konusundaki sınırsız isteği ve her an her koşulda yanımda olabileceği güvenini bana verdiği için çok teşekkür ederim. Hacettepe’de geçirdiğim üç yıl boyunca sizden pek çok konuda pek çok şey öğrendim. Akademinin yanı sıra alanda da “Sosyal Psikolog” olarak neler yapılabileceğini ve iyi bir insan olma çabasının koşullardan bağımsız olduğunu bana gösterdiğiniz için teşekkür ederim.

Akademik bilgisine ve tecrübelerine daima güvendiğim, sorduğum tüm sorulara içtenlikle yanıt alabileceğimi bildiğim Prof. Dr. Cem Şafak Çukur’a; tez jürimde yer almayı kabul ettiği ve geribildirimleri ile tez çalışmama sağladığı katkılar için çok teşekkür ederim. Akademik yolculuğumun başında sizinle karşılaşmış olduğum için şanslı olduğumu düşünüyorum.

Dr. Öğr. Üyesi Hayal Yavuz Güzel’e; üç yıldır kapısını her çaldığımda sorularımda yardımcı olduğu için, tez jürimde yer alarak sunduğu katkılar için ve en çok da “Benlik” konusundaki önyargılarımdan kurtulmamı sağladığı için çok teşekkür ederim. Tez konumun şekillenmesinde kendisinden aldığım derslerin önemli bir rolü olduğunu düşünüyorum.

Yedi yıl önce başlayan arkadaşlığımızı, ev arkadaşlığı ve eski ev arkadaşlığı olarak birçok farklı şekilde isimlendirsem de öz olarak Ankara’daki ailem olan, ancak

İstanbul'a taşınarak bu unvanını da kaybeden Şeyma Sevgican; yollarımız iyi ki kesişmiş. Güven veren dostluğun için teşekkür ederim. Ankara'daki ailemin bir diğer üyesi olan Büşra Aydınçılar ve yetişecek mi yetişmeyecek mi telaşına düştüğümüz anları dahi güzel hatırlamamı sağlayan Dilan Doğan, iyi ki varsınız.

Sağladıkları huzurlu çalışma ortamı için tüm çalışma arkadaşlarıma teşekkürü bir borç bilirim. Ayşe Vildan Acar Bayraktar, Banu Çiçek Akbaş, Zeynep Çakmak, Rumeysa Günay, Fatmatüz Zehra Pehlivan, Ezgi Trak, Gülpembe Yüceol; öğle yemeklerimizi, sohbetlerimizi, tüm paylaşımlarımızı tebessüm ile hatırlayacağım. Yolu 43 numaralı odadan geçen tüm arkadaşlarıma geçirdiğimiz güzel günler adına teşekkürler.

Yüksek lisans eğitimine birlikte başladığımız sınıf arkadaşlarıma; derslerin hem eğlenceli hem verimli geçmesine olanak sağladıkları ve yardımlaşarak geçen üç yıl için teşekkür ederim.

Tez sürecinde sosyal destek kadar teknik desteğin de oldukça önemli olduğunu öğrendim. Veri toplama aşamasında ihtiyaç duyduğum her an yardımcı olan başta Ali, Çağrı, Gökçen, Mesut, Salih olmak üzere Sosyal Psikoloji Laboratuvarı'nın tüm üyelerine; staj döneminde yardımlarını esirgemeyen Yılmaz Bayrakçı'ya; çalışmada kullanılacak olan videonun çekimlerinde teknik destek sağlayan Harun Kaban'a; videoda yer almayı kabul ederek başarılı bir oyunculuk sergileyen Emel Zoraloğlu'na çok teşekkür ederim.

Son olarak; koşulsuz destek ve koşulsuz sevgi hissini yaşattıkları için aileme teşekkür etmek istiyorum. Annem ve rahmetli anneannem gibi azimli ve çalışkan kadınların rol modellerim olması benim için büyük bir şans. Minnettarım.

ÖZET

TUNA, Ayşe. Tükenen Benlik Kaynaklarına Bağlı Olarak Artan Önyargılarda İçsel ve Dışsal GÜdülenmenin Rolü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara, 2019.

Dayanma Gücü Modeli (Baumeister ve Heatherton, 1996; Muraven ve Baumeister, 2000); benliğin yönetici işlevleri kapsamında gerçekleşen öz kontrol, benlik düzenleme gibi süreçlerin benlik kaynaklarını tükettiği, bu nedenle de bireylerin kaynak gerektiren gelecekteki eylemlerinde başarısız oldukları varsayımını temel almaktadır. Bu çalışmada benlik kaynaklarının tükenmesinin önyargılar üzerindeki etkileri incelenmiş ve modelin temel varsayımı test edilmiştir. Son yıllarda modele yönelik gerçekleştirilen çalışmalarda süreçte aracı bir rolü olduğu düşünülen olumlu duygulanım, kültür, irade inancı gibi değişkenler ele alınmıştır. Mevcut tez çalışmasında ise benlik kaynaklarının tükenmesi sürecinde önyargısız olmaya yönelik güdülenmenin rolü incelenmiştir.

Yukarıda bilgiler ışığında planlanan bu araştırma iki ön çalışma ve bir asıl çalışmadan oluşmaktadır. Bu bağlamda birinci ön çalışmada eşcinsellere yönelik önyargısız olma güdüsünü ele alan “Internal and External Motivation to Respond Without Prejudice” adlı ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır. Gerçekleştirilen analizler neticesinde ilgili ölçeğin çalışmada kullanmak üzere geçerli ve güvenilir olduğu görülmüştür.

İkinci ön çalışma ise kullanılacak olan benlik kaynaklarının tükenmesi değişimlemesine karar verebilmek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Değişimleme için ilk aşamada dikkat kontrolü videosunun kullanılması düşünülmüş bu nedenle ilgili videonun uyarlaması yapılmıştır. Ancak gerçekleştirilen analizler videonun benlik kaynaklarının tükenmesinde başarılı olmadığını göstermiştir. Bunun üzerine tükenme değişimlemesi amacıyla sunulan bir metni yeniden yazma görevinin başarısı test edilmiş ve değişimlemenin başarılı bulunmasının üzerine bu değişimlemenin asıl çalışmada kullanılmasına karar verilmiştir.

Yürütülen iki ön çalışmanın ardından asıl çalışmaya geçilmiştir. Asıl çalışmada benlik kaynaklarının tükenmesi ve önyargısız olmaya yönelik güdülenme değişkenlerinin eşcinsellere yönelik tutumlar üzerindeki etkisini test etme amaçlanmıştır. Gerçekleştirilen analizler neticesinde araştırma kapsamında hazırlanan tüm hipotezlerin doğrulandığı görülmüştür. Araştırma bulguları, eşcinsellere yönelik tutumlar üzerinde tükenme değişkeninin, güdülenme değişkeninin ve tükenme-güdülenme değişkenlerinin ortak etkisinin anlamlı olduğunu göstermektedir. Son olarak, araştırma kapsamında elde edilen bu bulguların alanyazına katkıları değerlendirilmiş, araştırmanın sınırlılıkları ve ileride gerçekleştirilecek çalışmalara yönelik önerilere yer verilmiştir.

Anahtar Sözcükler

Benlik düzenleme, öz kontrol, benlik kaynaklarının tükenmesi, önyargılar, içsel güdülenme, dışsal güdülenme

ABSTRACT

TUNA, Ayşe. Role of the Internal and External Motivation on the Prejudice due to Ego Depletion, Master Thesis, Ankara, 2019.

The Self Strength Model (Baumeister ve Heatherton, 1996; Muraven ve Baumeister, 2000) is based on the assumption that processes such as self-control, self-regulation, and self-control take place within the executive functions of the self. According to the model, individuals fail in their future actions that require resources due to ego depletion. In this study, the effects of ego depletion on the prejudices are examined and the basic assumption of the model has been tested. Also, the role of motivation to be without prejudice in the process of depletion of self-resources was examined.

In light of this information, this study consists of two preliminary studies and one main study. Firstly, the validity and reliability study of the scale named “Internal and External Motivation to Respond Without Prejudice” was the first preliminary study. The scale measures motivation to respond without prejudice to homosexual people. As a result of the analyzes, it was determined that the scale is valid and reliable for use in the study. The second preliminary study was carried out in order to decide on the manipulation of the ego depletion. In the first stage, it was considered to use attention control video for manipulation. Therefore, the related video was adapted. However, the analysis showed that the video was not successful in ego depletion. In response, the success of the task of rewriting a text has been tested in order to determine depletion manipulation. This manipulation was found succesfull and it was decided to use this manipulation in the main study.

In the main study, it was aimed to test the effect of depletion of self-resources and the motivation to be without prejudice variables on the attitudes towards homosexuals. The result of analysis showed that all hypotheses of the study were confirmed. Research findings show that the effects of depletion, motivation and depletion-motivation variables on the attitudes towards homosexuals are significant. Finally, the findings of

the research were evaluated in the light of the literature and the limitations of the research and suggestions for future studies were included.

Keywords

Self regulation, self control, ego depletion, prejudices, intrinsic motivation, extrinsic motivation

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY	i
YAYIMLAMA VE FİKRİ MÜLKİYET HAKLARI BEYANI	ii
ETİK BEYAN	iii
TEŞEKKÜR	v
ÖZET	vii
ABSTRACT	ix
İÇİNDEKİLER	xi
TABLolar DİZİNİ	xv
ŞEKİLLER DİZİNİ	xvi
GİRİŞ	1
1. BÖLÜM	1
1.1.BENLİK DÜZENLEME, ÖZ KONTROL VE ÖZ DİSİPLİN	2
1.1.1.Benlik Düzenleme Süreci ve Bileşenleri	5
1.1.2.Dayanma Gücü Modeli	7
1.1.3.Benlik Kaynaklarının Tükenmesi Sonuçları	10
1.2.DAYANMA GÜCÜ MODELİNE BİR ELEŞTİRİ.....	15
1.2.1. Kendini Belirleme Kuramı ve Güdülenme	19
1.3.ÖNYARGILAR.....	21
1.3.1. Eşcinsellere Yönelik Önyargılar	22
1.3.2. Benlik Kaynaklarının Tükenmesinin Bir Sonucu Olarak Önyargılar.....	25
1.3.3. Önyargsız Olmaya Yönelik Güdülenme.....	28
1.4. ARAŞTIRMANIN AMACI VE HİPOTEZLER	29
2.BÖLÜM	34
2.1. YÖNTEM.....	35

2.1.1. Örneklem	35
2.1.2. Veri Toplama Araçları	36
2.1.3. İşlem.....	39
2.2. BULGULAR	40
2.2.1. Yapı Geçerliği: Açımlayıcı Faktör Analizi.....	40
2.2.2. Yapı Geçerliği: Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA).....	41
2.2.3. Bileşen ve Ayırt Edici Geçerlik	43
2.2.4. Güvenirlik Analizleri	45
2.3. TARTIŞMA.....	47
3. BÖLÜM.....	50
İKİNCİ ÖN ÇALIŞMA	50
3.1. ARAŞTIRMANIN AMACI VE HİPOTEZLER	51
3.2. YÖNTEM.....	52
3.2.1. Katılımcılar	52
3.2.2. Veri Toplama Araçları	52
3.2.3. Deneysel İşlem.....	53
3.3. BULGULAR	53
3.4. TARTIŞMA.....	55
4. BÖLÜM.....	56
ASIL ÇALIŞMA	56
4.1. YÖNTEM.....	56
4.1.1. Örneklem	56
4.1.2. Veri Toplama Araçları	57
4.1.3. Deney Deseni.....	59
4.1.4. Deneysel İşlem.....	60
4.2. BULGULAR	61

4.2.1. Verilerin Parametrik Testler için Uygunluğunun Sınanması.....	61
4.2.2. Demografik Değişkenlerin Kontrolü Analizleri	63
4.2.3. Değişimleme Kontrolü Analizleri.....	63
4.2.4. Benlik Kaynaklarının Tükenmesi ve GÜDÜLENMENİN EŞCİNSELLERE YÖNELİK Tutumlar Üzerindeki Etkilerine İlişkin Bulgular.....	64
4.3. TARTIŞMA.....	69
5. BÖLÜM.....	71
GENEL TARTIŞMA	71
5.1. BENLİK KAYNAKLARININ TÜKENMESİ VE GÜDÜLENMENİN EŞCİNSELLERE YÖNELİK ÖNYARGILAR ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ.....	71
5.1.1. Değişimlemenin Başarısına Yönelik Bulguların Tartışılması	72
5.1.2. Benlik Kaynaklarının Tükenmesi Etkisine Yönelik Bulguların Tartışılması	73
5.1.3. Benlik Kaynaklarının Tükenmesi ve GÜDÜLENME ETKİSİ	75
5.1.4. ARAŞTIRMA BULGULARININ ALANYAZINA KATKILARI.....	78
5.1.5. ARAŞTIRMANIN KISITLILIKLARI VE GELECEK ARAŞTIRMALARA YÖNELİK ÖNERİLER	79
5.1.6. SONUÇ	81
KAYNAKÇA	82
EKLER.....	105
Ek 1: Eşcinsellere Yönelik Önyargısız Olma Motivasyonu Ölçeği	105
Ek 2: Hudson ve Ricketts Homofobi Ölçeği	107
Ek 3: Etkileşim Kaygısı Ölçeği	109
Ek 4: Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği Kısa Formu	110
Ek 5: Gözden Geçirilmiş Kendini Ayarlama Ölçeği.....	111
Ek 6: Marlowe-Crowne Sosyal Arzulanırılık Ölçeği Kısa Formu	112
Ek 7: Bilgilendirilmiş Onam Formu.....	113
Ek 8: Demografik Bilgi Formu	114

Ek 9: Benlik Kaynaklarının Tükenmesi Değişimlemesi-Deney Koşulu.....	116
Ek 10: Benlik Kaynaklarının Tükenmesi Değişimlemesi-Kontrol Koşulu.....	117
Ek 11: Değişimleme Kontrolüne Yönelik Sorular	118
Ek 12: Aydınlatılmış Onam Formu	119
Ek 13: Benlik Kaynaklarının Tükenmesi Değişimlemesi Amacıyla Uyarlanan Dikkat Kontrolü Videosuna İlişkin Görsel.....	121
Ek 14: Tez Orijinallik Raporu	
Ek 15: Etik Komisyon Kararı	

TABLOLAR DİZİNİ

Tablo 2.1. EYÖM Ölçeği'nin Faktör Yapısı.....	41
Tablo 2.2. EYÖM Ölçeği'ne Dair Doğrulayıcı Faktör Analizi Uyum İndeksleri.....	42
Tablo 2.3. Ölçek Puanlarına İlişkin Ortalama, Standart Sapma Değerleri ve Korelasyon Katsayıları.....	46
Tablo 3.1. Görevin Değerlendirilmesine İlişkin Ortalama ve Standart Sapma Puanları.....	54
Tablo 4.1. EYÖM Ölçeği Ortalama, Standart Sapma ve Cronbach Alfa Değerleri.....	57
Tablo 4.2. HRHÖ Ortalama, Standart Sapma ve Güvenirlilik Analizi Sonuçları.....	57
Tablo 4.3. Deney Koşullarındaki Katılımcı Sayıları.....	59
Tablo 4.4. Normallik Varsayımına Yönelik Shapiro Wilk Testi Sonuçları.....	62
Tablo 4.5. Değişimleme Kontrolü Sorularına İlişkin Ortalama ve Standart Sapma Değerleri.....	63
Tablo 4.6. Tükenme ve Güdülenme Değişkenlerinin Eşcinsellere Yönelik Tutumlar Üzerindeki Etkisi.....	64
Tablo 4.7. Tükenme Değişkenine Göre Eşcinsellere Yönelik Tutum Puanları.....	65
Tablo 4.8. Güdülenme Değişkenine Göre Eşcinsellere Yönelik Tutum Puanlarının Ortalama ve Standart Sapma Değerleri.....	66
Tablo 4.9. Tükenme ve Güdülenme Değişkenlerine Göre Eşcinsellere Yönelik Tutum Puanlarının Ortalama ve Standart Sapma Değerleri.....	67

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 2.1. EYÖM'ün İki Faktörlü Yapısına İlişkin Modelin Standardize Değerleri.....	43
Şekil 3.1. Katılımcıların Bağımlı Değişkenlere Yönelik Ortalama Puanları.....	54
Şekil 4.1. Tükenme Değişkenine Göre Eşcinsellere Yönelik Tutum Puanı Ortalamaları.....	65
Şekil 4.2. Güdülenme Değişkenine Göre Eşcinsellere Yönelik Tutum Puanları.....	66
Şekil 4.3. Tükenme ve Güdülenme Değişkenlerine Göre Eşcinsellere Yönelik Tutum Puanları.....	68

GİRİŞ

1. BÖLÜM

Jean de La Fontaine, 17. yüzyılda yaşamış ünlü Fransız yazar ve şairdir. Yaşadığı dönemde benlik ile ilgili alanyazın henüz oluşmaya başlamamış olsa dahi “Ağustos Böceği ve Karınca” adlı fabl türünde yazdığı eser benliğin yönetici işlevlerinin önemini açıklamak üzere hazırlanmış gibidir. Sıcak yaz günlerinde dişini tırnağına takarak kış için hazırlık yapan karınca, başarılı bir benlik düzenleme sürecinin kahramanıdır. Plan yapmış, planına uygun davranışları gerçekleştirmiş, kısa vadede haz sağlayacak amaçlar yerine uzun vadede ancak daha işlevsel sonuçları olan amaçlara yönelmiş, yani hazzı erteleyebilmiştir. Karıncanın aksine ağustos böceği ise kış hiç gelmeyecekmiş gibi yaz boyunca saz çalıp şarkı söylemeyi tercih etmiştir. Karınca için hazırlık yaptığı, ağustos böceği için ise beklenmedik bir son olan kış geldiğinde nelerin yaşandığı eseri okuyan herkes tarafından bilinmektedir. La Fontaine benlik düzenleme, öz kontrol gibi kavramları kullanmamış olsa da temelde okuyucuya vermek istediği mesaj ile bu tez çalışması kapsamında ele alınacak konu aynıdır.

Sosyal düzende hayatını devam ettirebilmek için insanoğlunun sarf ettiği çaba, diğer canlılar ile karşılaştırıldığında oldukça fazladır. Bireylerin tercih yapma, geleceğini planlama, planları uygulama aşamalarını düzenleme, sonuçları değerlendirme gibi bilişsel, duygusal ve davranışsal sorumlulukları bulunmaktadır.

Bununla birlikte bireylerin, sosyalleştiği çevreye göre şekillenen ve uymak zorunda olduğu, ya da ihlal ettiğinde ağır yaptırımlarla karşılaşacağı görevleri de vardır. Bireyin, yaşamını en sade şekliyle devam ettirebilmek için bile diğerleriyle birlikte hareket etmeye, iş birliği yapmaya, gruplara dahil olmaya ve ait olmaya yönelik bir ihtiyacı ve dolayısıyla bir çabası mevcuttur (Baumeister ve Leary, 1995). Bu nedenle birey ait olduğu gruptan dışlanmamak amacıyla, grup normlarına uygun davranmaya yönelik bir güdüye sahiptir (Baumeister ve Tice, 1990). Zira hayatta kalabilmek amacıyla yiyecek bulma, dış tehlikelerden

korunma, üreme gibi yaşamsal öneme sahip faaliyetler için tek başına olmak ne geçmişte mümkündü ne de şimdi (Tooby ve Cosmides, 2005).

Yukarıda bahsedilen görevlerin gerçekleştirilebilmesi için yönetici bir benlik elzemdir (Baumeister, 2002). Bu tez çalışması, yönetici işlevler kapsamında gerçekleşen benlik düzenleme süreci temel alınarak oluşturulmuştur. Bu amaçla izleyen bölümde ilk olarak benlik düzenlemeye yönelik kuramsal ve kavramsal açıklamalardan bahsedilecektir. Ardından daha güncel açıklamalar kapsamında benlik düzenleme süreci güdü temelli yaklaşımlar ile açıklanacak ve benlik düzenleme sürecindeki bir başarısızlık olarak önyargılar özetlenecektir.

1.1. BENLİK DÜZENLEME, ÖZ KONTROL VE ÖZ DİSİPLİN

Baumeister (1998), benliğin üç temel işlevi içeren bir organizasyon olduğundan ve bu işlevlerin, benlik kavramının anlaşılmasında önemli birer basamak olduğundan bahseder. Bireyin kendi benliğinin farkında olması, bilinçli dikkatinin kendisine yönelmesi olarak tanımlanan ilk işlev *dönüştürücü bilinçlilik* (*reflexive awareness*). Dönüştürücü bilinçlilik, benlik algısı ve benlik bilgisi gibi bireyin kendisine dair bilgi ve inançlarını kapsar. James (1890) “Psikolojinin İlkeleri” adlı kitabında benliği özne olan “bilen ben” (*i*) ve nesne olan “bilinen ben” (*me*) olarak ele almıştır. Birey kendisini diğer tüm canlılardan ve nesnelere ayırt edip bilen, deneyimleyen bir role sahipken aynı zamanda kendisi hakkındaki bilgilere odaklanarak kendisinin nesnesi olma rolündedir. Deneyimleyerek dünya hakkında bilgi edinen bireyin kendisi de bilginin kaynağı olabilmeli ve aynı zamanda bu ikisi arasındaki ayrımı da yapabilmelidir (James, 1890). Zira, insanoğlunda benlik kavramı bu şekilde oluşmaktadır.

Benliğin ikinci işlevi ise *diğerleri ile ilişkili olmaktır* (*relate to others*). Birey benlik kavramını yalnızca kendisi hakkındaki bilgi ve inançları dahilinde değil aynı zamanda başkalarıyla ilişki kurarak da oluşturmaktadır (Baumeister, Schmeichel ve Vohs, 2007). Dolayısıyla diğerleri ile olan ilişkiler hem kişisel bir bilgi kaynağı hem de hayatta kalabilmek ve çoğalabilmek için güçlü bir güdüdür (Baumeister ve Leary, 1995).

Üçüncü işlev ise, bu tez çalışması kapsamında da incelenecek olan ve benliğin aktör yönünü içeren *yönetici işlevlerdir* (*executive functions*) (Baumeister, 2002). Yönetici işlevler benliğin pasif, etkisiz ve sessiz bir seyirci değil; aksine

aktif, karar alan, amaçlı eylemleri planlayan, duygu ve düşünceleri değiştirme ve düzenleme gibi rollere sahip bir aktör olduğunu ifade etmektedir (Baumeister, Schmeichel ve Vohs, 2007). Bu işlev ile bireyler istenmeyen düşüncelerini değiştirme, duygu durumlarını sosyal ipuçlarına ve çevreye göre ayarlama, kısa vadede haz sağlayacak eylemleri uzun vadede daha büyük hazlar için erteleyebilme gibi, birey ve toplum seviyesinde olumlu sonuçları olan davranışları sergilerler (Baumeister ve Vohs, 2003).

Bu bağlamda tez çalışması kapsamında ele alınacak olan yönetici işlev, *benlik düzenlemedir (self regulation)*. Benlik düzenleme “bireyin duygularını, düşüncelerini ve davranışlarını var olan standartlara göre değiştirmesi” olarak tanımlanmaktadır (Baumeister ve Heatherton, 1996). Bireye neleri yapıp neleri yapmaması gerektiği ve bir şeyin nasıl olması gerektiği konusunda bilgi sağlayan standartlar; normlar, değerler, ahlak, hukuk, bireyin ve diğerlerinin beklentileri, hedefler ve amaçlar aracılığıyla belirlenir (Miller ve Prentice, 1996). Benlik düzenleme benlikle ilgili diğer pek çok işlevi ve süreci içeren temel bir işlev olarak değerlendirilmektedir (Higgins, 1996) ve aynı zamanda hem otomatik olarak hem de amaçlı bir çaba dahilinde gerçekleşebilir.

Benzer olarak *öz kontrol (self control)* kavramı da “amaçlı ve bilinçli bir şekilde genellikle istenmeyen düşünce, duygu ve davranışları engelleyebilme süreci” olarak tanımlanmıştır’ (Tangney, Baumeister ve Boone, 2004). Öz kontrol ve benlik düzenleme kavramları birbirlerinin yerine kullanılmakla birlikte (Hoffman, Friese ve Strack, 2009) benlik düzenlemeden farklı olarak öz kontrol aynı zamanda benlik düzenlemede genel bir örüntü olarak iyi ya da kötü olma gibi bireysel bir özellik anlamında da kullanılmaktadır (Funder, Block ve Block, 1983). Örneğin, kadınların ve yaşlı bireylerin, erkek ve genç bireylerle karşılaştırıldıklarında öz kontrollerinin daha yüksek olduğu bilinmektedir (de Ridder, Lensvelt-Mulders, Finkenauer, Stock ve Baumeister, 2012). Öz kontrol, bireyin kendini kontrol etmek için amaçlı bir çaba gösterdiği özel bir benlik düzenleme süreci olarak da düşünülebilir (Baumeister, Vohs ve Tice, 2007).

Bu iki kavramdan daha dar bir anlama sahip olan *öz disiplin (self discipline)* kavramı ise bireyin kültürel normlara uygun olarak kendisini var olandan daha iyi bir duruma getirebilmek için planlar yapabilme, amaçlı eylemlerini gerçekleştirebilme gibi süreçleri kapsar (Baumeister ve Vohs, 2003). Yapılan

pek çok çalışmada benlik düzenleme; öz kontrol ve öz disiplin kavramlarını da kapsayan genel bir kavram olarak kullanılmaktadır (Baumeister, Vohs ve Tice, 2007). Tez çalışması kapsamında da bu üç kavram bireyin duygularını, düşüncelerini, dürtülerini, iyi öğrenilmiş veya otomatik davranışsal tepkilerini düzenleme çabası kastedilerek birbirlerinin yerine kullanılmıştır.

Benlik düzenleme gibi yönetici işlevlerin, birey ve çevre arasındaki uyumu güçlendirerek evrimsel süreçte bireye katkı sağladığı düşünülmektedir (Gazzaniga, Ivry ve Mangun, 1998). Zira, doğal ve beşerî çevrenin özelliklerini değiştirmek zor, hatta çoğu zaman imkansızdır. Dolayısıyla zorlu şartlara ve değişimlere uyum sağlayabilen, yönetici bir benliğe sahip canlılar hayatta kalabilmekte ve genlerini gelecek nesle aktarabilmektedirler (Rothbaum, Weisz ve Snyder, 1982). Bireyin hayatını daha sağlıklı ve mutlu bir şekilde devam ettirebilmesi için çevre ile benliği arasındaki uyumu sağlayabilmesi gerekmektedir.

Benzer bir şekilde öz kontrol gerektiren uzun dönemli plan yapabilme ve anlık hazları erteleyebilme gibi özelliklerin de canlıların hayatta kalmalarına ve üreme başarılarına katkı sağladığı düşünülmektedir. Bu bağlamda çevreden gelen olumsuz bir geri bildirim veya uyarıcı bireyin kendini düzenlemesi için ipucu görevi görmekte ve bireyin hayatta kalma şansını arttırmaktadır (Baumeister, Bratslavsky, Finkenauer ve Vohs, 2001). Bireyin doğrudan veya dolaylı olarak çevreden aldığı olumsuz geri bildirimler, istenmeyen durumu değiştirebilmek için bireyi düşüncesini, duygusunu ve/veya davranışını değiştirmeye, düzenlemeye yöneltir. Düzenlemeyi gerçekleştirebilen canlılar bu sayede hayatta kalmakta ve genlerini aktarabilmektedir. Bununla birlikte benlik düzenlemede başarılı olan bireylerin iş ve okul yaşamında daha başarılı oldukları (Tangney, Baumeister ve Boone, 2004), romantik ilişkilerini daha uzun süre devam ettirdikleri (Finkel ve Campbell, 2001) ve daha az suç işledikleri (Pratt ve Cullen, 2000) görülmektedir. Dolayısıyla benlik düzenleme, birey düzeyinde, kişilerarası ilişkilerde ve toplum düzeyinde olumlu sonuçları olan bir süreçtir.

1.1.1. Benlik Düzenleme Süreci ve Bileşenleri

1.1.1.1. Benlik Düzenleme Süreci

Benlik düzenleme kavramının kökleri Mischel ve arkadaşları (örn., Mischel ve Ebbesen, 1970; Mischel, Shoda ve Peake, 1988) tarafından yapılan *hazzın ertelenmesi (delay of gratification)* çalışmalarına dayanmaktadır. Kısa sürede hazzı ulaşma yönündeki güçlü dürtüleri engelleyerek, daha uzun sürede gerçekleşecek olsa da daha cazip ve daha fazla haz sağlayacak olan hedeflere yönelebilmek olarak tanımlanan hazzın ertelenmesi süreci, güçlü bir kontrol gerektirmektedir (Mischel, 1974). Genellikle çocuklarla gerçekleştirilen çalışmalarda katılımcılara iki seçenek sunulur: O anda ulaşabilecekleri bir haz ile daha cazip fakat daha sonra elde edebilecekleri ve nitelik bakımından diğer seçenektekinden miktar olarak daha fazla olan bir haz (Mischel, 1974). Bu bağlamda hazzı erteleyebilmenin çocuklarda uzun dönemli olumlu sonuçlarının olduğu; örneğin 4 yaşında hazzı erteleyebilen çocukların 14-15 yaşlarında akademik ve sosyal olarak daha başarılı oldukları görülmüştür (Mischel, Shoda ve Rodriguez (1989). Hazzı erteleyebilen çocukların yetişkin olduklarında da daha başarılı, daha sosyal oldukları ve uyuşturucu madde kullanımlarının daha az görüldüğü ortaya çıkmıştır (Shoda, Mischel ve Peake, 1990).

Benlik düzenleme sürecini açıklayan bir diğer model ise Carver ve Scheier (1981; 1982; 1998) tarafından geliştirilen Geri bildirim Döngüsü Modeli'dir (TOTE: Test-Operate-Test-Exit). Modele göre düzenlemenin 4 aşaması bulunmaktadır. İlk aşama bireylerin var olan durumları ile arzuladıkları durum arasındaki farkları değerlendirdiği, düzenleme hedefini belirlediği *sınama (test)* aşamasıdır. Bu aşamada, benlik düzenleme kavramının tanımında da bahsedilen standartlar belirleyici olmaktadır. İkinci aşama olan *düzenleme (operate)* aşamasında birey arzuladığı duruma, standartlara ulaşabilmek için bilgi toplar, olası senaryolar hazırlar ve davranışsal pratiğe geçer. Üçüncü aşama olan *sınama (test)* aşamasında, birey standartlara ne kadar yaklaştığını izler. *Çıkış (exit)* aşamasında ise birey istenilen standarda ulaşırsa süreç sona erer ve düzenleme biter.

Sosyal-bilişsel açıklamalara göre ise benlik düzenleme; birey, çevre ve davranışın etkileşimlerinin bir sonucudur (Bandura, 1986). Nedensel süreçlerin

merkezinde bulunur ve bireyin amaçlı eylemlerinin temelini oluşturur. Dolayısıyla bireyin benliğini düzenleyebilmesi onu diğer canlılar arasında benzersiz kılmaktadır (Bandura, 1991; Zimmerman 2000). Başarılı bir benlik düzenleme başarılı bir *kendini izleme (self monitoring)*, davranışları kişisel ve çevresel standartlarla uygun duruma getirme ve sonuçları değerlendirme süreçlerini içermektedir. Ayrıca, bireylerin benlik düzenlemeye yönelik başarı veya başarısızlıklarında algılanan *öz yeterlik (self efficacy)* inançlarının da etkili olduğu belirtilmektedir (Bandura, 1977; Pajares ve Miller, 1994).

1.1.1.2. Benlik Düzenleme Sürecinin Bileşenleri

Benlik düzenleme süreci yukarıda bahsedilen açıklamalar temel alınarak genişletilmiştir. Bu bağlamda benlik düzenleme sürecinde ilk olarak üç bileşenden bahsedilmektedir (Baumeister, Heatherton, ve Tice, 1994). Ardından dördüncü bileşen olarak sürece güdülenme de dahil edilmiştir (Baumeister ve Vohs, 2007). Güdülenmeye yönelik açıklamalar ayrıntılı olarak ileriki bölümlerde ele alınacağı için bu bölüm yalnızca ilk üç bileşeni içermektedir.

İlk bileşen daha önce de bahsedildiği gibi standartlardır (Carver ve Scheier, 1982; Higgins, 1987). Benlik düzenleme sürecinde birey standartlara ulaşmak için çabalar. Standartlar; idealleri, normları, değerleri, beklentileri içerdiği için bireye amacını belirlemede yardımcı olur. Standartların duygusal tepkiler ve davranışlar üzerinde oldukça güçlü etkileri olduğu bilinmektedir (Higgins, 1987). Dolayısıyla başarılı bir benlik düzenleme için standartların iyi tanımlanmış, çelişkiden uzak ve tutarlı olması gerekmektedir (Baumeister ve ark., 1994).

Benlik düzenleme sürecinin ikinci bileşeni izlemedir. Carver ve Scheier (1998) bireylerin var olan durumları ile standartları karşılaştırdığını ve gerekli gördükleri durumlarda standartlara ulaşabilmek için çaba harcadıklarından bahsetmişlerdir. Birey kendi davranışlarını gözlemleyerek standart olana ne kadar yaklaştığını kestirebilir. Bu izleme süreci benlik farkındalığı (Duval ve Wicklund, 1972) aracılığıyla gerçekleşmektedir. Zira birey değişimi, düzenlemeyi benlik farkındalığı olmaksızın gerekli görmeyebilir. (Baumeister, Schmeichel ve Vohs, 2007)

Benlik düzenleme sürecinin üçüncü bileşeni ise irade, *dayanma gücüdür (self-regulatory strength)*. Bir başka ifadeyle, bireyin arzuladığı değişikliği ve düzenlemeyi yapabilme kapasitesidir (Baumeister, Schmeichel ve Vohs, 2007). Bireyin kendini düzenlemesi zordur ve belirli bir güç, kaynak gerektirir (Baumeister, Bratslavsky, Muraven ve Tice, 1998). Bir sonraki bölümde, bahsedilen kaynağın sınırlı olması durumunu ve sınırlı kaynağın tükenmesi sonuçlarını açıklamak üzere geliştirilen “Dayanma Gücü Modeli” başlığında bu bileşen daha detaylı bir şekilde ele alınacaktır.

1.1.2. Dayanma Gücü Modeli

Benlik düzenleme sürecini açıklamak üzere geliştirilen Dayanma Gücü Modeli, Baumeister ve arkadaşları (Baumeister, Bratslavsky, Muraven ve Tice, 1998; Baumeister ve Heatherton, 1996; Baumeister, Vohs ve Tice, 2007; Muraven ve Baumeister, 2000; Vohs ve Heatherton, 2000) tarafından geliştirilmiştir. Modelin temel varsayımı, bireylerin öz kontrollerini sağlayabilmeleri için var olan kaynaklarını kullandıkları ve bu kaynaklar tükendiğinde benlik düzenleme kapasitesinde azalma meydana geldiği yönündedir. Zira burada bahsedilen kaynak sınırlıdır. Dolayısıyla kullanılan kaynaklar tükendiğinde benlik, kontrol gerektiren yönetici işlevlerini geçici olarak yerine getirememektedir. İlgili alanyazında bu süreç *benlik kaynaklarının tükenmesi (ego depletion)* olarak kavramsallaştırılmıştır (Baumeister ve ark., 1998). Muraven ve Baumeister’a (2000) göre, modelin beş varsayımı bulunmaktadır.

1- Benliğin yönetici işlevlerini gerektiren süreçler öz kontrol gerektir. Karar verme, planlı davranışları başlatabilme gibi süreçlerde birey var olan kaynaklarını kullanır.

2- Bu süreçte kullanılan kaynaklar sınırlıdır. Dolayısıyla bireylerin öz kontrol kapasitelerinin de bir sınırı vardır. Aynı anda birey ancak sınırlı sayıda dürtülere karşı koyabilir. Sonuç olarak kaynakların tükenmesi durumu oldukça olasıdır.

3- Benliğin yönetici işlevlerini içeren tüm alanlarda aynı kaynaklar kullanılır. Öz kontrol gerektiren bir davranış için kaynaklar tükendiğinde, diğer alanlar da kaynak sıkıntısıyla karşı karşıya kalır.

4- Öz kontrolün sağlanmasındaki başarı veya başarısızlık bireylerin mevcut kaynaklarından ve dayanma güçlerinden etkilenir. Örneğin, sürekli diyet sürecinde olan birey ile yeme içme konusunda bir kısıtlaması olmayan bireyin kaynakları eşit değildir.

5- Öz kontrolü sağlama aşamasında tükenen benlik kaynakları, bireylerin kaynak gerektiren gelecekteki eylemlerini de etkiler.

Dayanma Gücü Modeli'nde bahsedilen "kaynak" kavramı, davranışı başlatma ve uygun olmayan davranışı engelleme, karar verme, seçim yapma, sorumluluk alma, plan yapma, bu planları uygulama gibi yönetici işlevler için gerekli olan enerjiyi ifade etmek amacıyla kullanılmaktadır (Baumesiter ve Heatherton, 1996; Heatherton ve Baumeister, 1996).

Benliğin yönetici işlevlerini yerine getirebilmesi için enerjiye ihtiyaç duyduğu fikri ilk olarak Freud (Akt. Baumeister ve ark., 1998) tarafından ortaya atılmıştır. Freud, id ve süperegonun isteklerine direnmek ve bu istekleri baskılamak için egonun bir miktar enerjiye ihtiyaç duyduğunu düşünüyordu. "At ve binicisi" metaforunda, at ilkel bir enerjiye ve dürtülere sahip id kavramını, binici ise bu enerjinin nasıl kullanılacağına karar veren, yönetici bir aktör olan egoyu temsil etmektedir. Bu bağlamda ego, dürtüleri kontrol edip anlık hazları öteleyebildiği gibi zaman zaman bu görevleri başaramamaktadır.

Freud, ego kavramının enerji modeli üzerinden işlev kazandığını belirtmekle birlikte, bu enerjinin kaynağına yönelik kesin ve tutarlı açıklamalar yapmamıştır (Baumeister ve ark., 1998). Ardından gelen araştırmacılar, benlik farkındalığı, benliğe yönelik bilgiler, benlik değerlendirme gibi kavramların üzerinde durmuş ve benliğe yönelik açıklamalarda enerji modeline yer vermemişlerdir (örn., Carver ve Scheier, 1981, 1982; Duval ve Wicklund, 1972). Baumeister ve arkadaşlarının (1994) benlik düzenleme ile ilgili alanyazını 1980'lerde yeniden incelemesi sonucunda, yapılan pek çok araştırmanın bulgularının benlikle ilgili işlevlerde enerjinin sürece dahil olduğu fikrini desteklediği görülmüştür (Örn., Baumeister, ve ark., 1998; Galliot ve Baumeister, 2007; Muraven, Tice ve Baumeister, 1998). Örneğin bir çalışmada katılımcılardan benlik düzenleme gerektiren bazı eylemleri gerçekleştirmeleri istenmiş ve sonuç olarak katılımcıların kan dolaşımında beyne ve diğer organlara enerji taşıyan glikoz

miktarının azaldığı görülmüştür (Galliot ve ark., 2007). Dolayısıyla benlik düzenleme mekanizmasını anlamada Dayanma Gücü Modeli'nin uygun bir temsil sunduğu deneysel ve kuramsal açıklamalar tarafından doğrulanmaktadır.

Bu modeli test etmek için yapılan çalışmalarda yaygın olarak ikili görev paradigması kullanılmaktadır (örn., Baumeister ve ark., 1998; Muraven ve ark., 1998). Bu bağlamda katılımcılara bilişsel, duygusal ve/veya davranışsal benlik düzenleme görevleri verilir. Ardından ayrı bir görevde bireyin benlik düzenleme kapasitesi değerlendirilir. Araştırma sonuçları; birinci görevin sonucu olarak katılımcıların benlik kaynaklarının tükendiğini ve bu nedenle ikinci görevde başarısız olduklarını göstermektedir (meta analiz için bkz., Hagger, Wood, Stiff ve Chatzisarantis, 2010). Konuyla ilgili yapılan ilk çalışmada, izletilen komik bir video karşısında katılımcılardan duygusal tepkilerini yansıtmamaları istenmiş ve bu değişimle ile benlik kaynakları tükenen bireyler yay sıkma görevinde daha az zaman harcamışlar yani daha çabuk pes etmişlerdir (Muraven, Tice ve Baumeister, 1998). Yapılan başka bir çalışmada, deney grubu katılımcılarının, turp ve çikolataların bulunduğu bir ortamda yalnızca turpları yemelerine izin verilerek benlik kaynaklarının tüketilmesi amaçlanmış ve deney grubu katılımcıları bir sonraki oturumda gerçekleştirilen şekil tespit etme görevinde daha başarısız olmuşlardır (Baumeister ve ark., 1998). Bir diğer çalışmada ise, katılımcılara “beyaz ayıyı düşünme” (Wegner ve ark., 1987) yönergesi verilerek katılımcılardan düşüncelerini bastırmaları istenmiş ve bu yöntemle benlik kaynakları tüketilmiştir. Benlik kaynakları tükenen katılımcıların, kaynakları tükenmeyen kontrol grubuyla karşılaştırıldığında çözümsüz bir anagramı çözmeye çalışmak için daha az zaman harcadıkları bulunmuştur (Muraven, Tice ve Baumeister, 1998).

İkili görev paradigmasının varsayımlarının laboratuvar dışında da tekrarlanabildiği görülmektedir. Bir çalışmada katılımcılardan gün içerisinde karşı koymak zorunda kaldıkları dürtüleri ve bu dürtülere karşı koyup koyamadıklarına yönelik bilgiler istenmiştir. Bu bağlamda yakın zamanda bir dürtüye karşı koymak için çaba harcayan katılımcıların ardından gelen dürtülerde aynı başarıyı gösteremedikleri rapor edilmiştir (Hofmann, Vohs ve Baumeister, 2012).

Benlik düzenleme mekanizmasının anlaşılabilmesi için ‘kas’ benzetmesi yapılmaktadır (Muraven ve Baumeister, 2000). Bir kasın görevlerini yerine getirebilmesi için enerji ve kuvvet gerekmektedir. Belirli bir süre çalışan kas yorulur ve enerji kaynaklarını tüketir. Dolayısıyla görevlerini yerine getiremez. Ancak bu yorulma kalıcı değildir. Tıpkı kaslar gibi tükenen benlik kaynakları da dinlenme veya diğer pratiklerle güçlenebilir. Boylamsal bir çalışmada yediklerini takip etme, duygularını bağlama göre ayarlama gibi benlik düzenleme egzersizleri yapan katılımcıların, benlik düzenleme egzersizlerini yapmayan katılımcılara göre anlamlı bir şekilde daha fazla benlik düzenleme yapabildikleri sonucuna varılmıştır (Muraven, Baumeister ve Tice, 1999). Kaynaklarının yenilenmesi ile benlik düzenlemenin yeniden başarılı bir şekilde gerçekleştirilebileceği hipotezi temelinde yapılan bir çalışmada katılımcılara sunulan içeceklerle kanlarındaki glikoz seviyelerinin arttırılması, kaynaklarının yenilenmesi amaçlanmıştır. Glikoz seviyeleri artan katılımcılar öz kontrollerini sağlamada daha başarılı bir hale gelmişlerdir (Gailliot ve Baumeister, 2007).

1.1.3. Benlik Kaynaklarının Tükenmesi Sonuçları

Başarılı bir benlik düzenlemenin birey ve içinde bulunduğu toplum için birçok alanda olumlu sonuçları olduğu bilinmektedir (Baumeister ve ark., 1994). Benlik düzenleme üzerine yürütülen ilk çalışmalar olarak kabul edilen hazın ertelenmesi çalışmalarında da görüldüğü gibi, benlik düzenleme akademik başarının önemli bir yordayıcısıdır (Mischel ve ark., 1988; Shoda ve ark.,1990). Akademik başarının yanı sıra mesleki alanda, kişilerarası ilişkilerde, psikolojik sağlıklılıkta ve fiziksel sağlığın korunmasında da benlik düzenlemenin olumlu sonuçları vardır (Daly, Baumeister, Delaney ve MacLachlan, 2014; Finkel ve Campbell, 200; Tangney ve ark., 2004). Toplum geneli düşünüldüğünde benlik düzenleme ile suç işleme kavramı arasında da olumsuz yönde bir ilişkinin olduğu bilinmektedir (Gottfredson ve Hirschi, 1990). Birçok olumlu sonucu olan benlik düzenlemenin, benlik kaynaklarının tükenmesi nedeniyle başarılı bir şekilde gerçekleştirilememesinin de olumsuz sonuçlara yol açması tahmin edilebilir bir durumdur. Bu bölümde benlik kaynaklarının tükenmesine bağlı olarak bilişsel, duygusal ve davranışsal düzenlemede meydana gelen başarısızlıklar alanyazında gerçekleştirilen laboratuvar çalışma sonuçları kapsamında sunulacaktır.

1.1.3.1. Bilişsel Düzenleme

Tükenen benlik kaynakları bireylerin ezberleme, basit hatırlama gibi otomatik gerçekleşen ve çok fazla çaba gerektirmeyen bilişsel işlevlerinde herhangi bir olumsuz etkiye sahip olmazken; mantıksal akıl yürütme, çıkarım yapma, okunulan bir metni yorumlama gibi üst düzey ve amaçlı bir şekilde gerçekleştirdiği entelektüel faaliyetlerinde başarısızlığa neden olmaktadır (Schmeichel, Vohs ve Baumeister, 2003). Bu nedenle kaynakları tükenen bireyler enerji ve zaman tasarrufu sağlaması nedeniyle (Shah ve Oppenheimer, 2008) sezgisel düşünme eğiliminde olmakta ve bilişsel kısıyollara başvurmaktadır (Bröder ve Schiffer, 2006; Rieskamp ve Hoffrage, 2008). Schmeichel, Vohs ve Baumeister (2003) tarafından yürütülen bir çalışmada dikkat kontrolü videosu kullanılarak benlik kaynakları tüketilen katılımcıların GRE (Graduate Record Examination) puanlarının kontrol koşulundaki katılımcıların puanlarından daha düşük olduğu görülmüştür.

Tükenen benlik kaynakları bireylerin karar alma aşamalarını da etkilemektedir (Vohs ve ark., 2008). Zira karar alma; alternatifleri detaylı bir biçimde değerlendirme, aralarından seçim yapma gibi yüksek bilişsel çaba gerektirmektedir (Wang, Novemsky, Dhar ve Baumeister, 2010). Bu nedenle benlik kaynakları tükenen bireyler yaptıkları seçimlerde referans gruplarına daha fazla bağlı kalmakta, ilgisiz bilgileri bir araya getirerek sonuca varmakta ve daha az rasyonel seçimler yapmaktadırlar. Pocheptsova ve arkadaşları (2009), yürüttükleri çalışmada benlik kaynaklarının tükenmesinin bir sonucu olarak bilişsel yanlılığın arttığını ve katılımcıların karar verme aşamasında referans gruplarına daha fazla bağlı kaldıklarını göstermişlerdir.

Kaynakları tükenen bireylerin karar verme (Vohs ve ark., 2008) ve bilgi işleme (Schmeichel, Vohs ve Baumeister, 2003) süreçlerinin daha uzun sürmesinin olası partnerlerin değerlendirilmesi üzerinden gözlemlendiği bir çalışmada; benlik kaynakları tükenen katılımcıların, kaynakları tükenmeyen katılımcılara kıyasla partnerlerinin çekiciliklerini değerlendirmeleri daha fazla zaman almıştır (Vohs ve Ciarocco, 2004).

Katılımcılardan birine bir miktar para ve bu parayı diğer katılımcı ile istediği gibi paylaşabileceği veya tüm parayı kendisine saklayabileceği bilgisi verilerek

tasarlanan Diktatör Oyunu çalışmalarında benlik kaynakları tükenen bireyler, kaynakları tükenmeyen bireylere kıyasla hem kendilerine daha fazla para ayırmış hem de paylaştırılan para miktarı üzerine düşünmek enerji gerektirdiği için, oyunun başında belirlenen para miktarlarında daha az değişiklik yapmışlardır (Banker, Ainsworth, Baumeister, Ariely ve Vohs, 2015).

1.1.3.2. Duygusal Düzenleme

Duygu düzenleme, bireylerin hangi durumlarda hangi duygunun etkisi altında olduğu ve onları nasıl deneyimleyip ifade ettikleri ile ilgilidir (Gross, 1998). Duygulardan kaçınma ve duyguları anlama, duyguların kabulü, dürtüsel davranışları kontrol edebilme ve olumsuz duygular yaşandığında istenilen şekilde davranma ve duruma uygun duygu düzenleme stratejilerini kullanabilme basamaklarını içerir (Gratz ve Roemer, 2004). Tanımlarda da belirtildiği gibi, duygusal düzenleme belirli bir çaba ve kontrol gerektirdiği için tükenen benlik kaynaklarından olumsuz etkilenmektedir. Tükenmeye bağlı olarak arzuların, duyguların ve duygu durumlarının daha yoğun hissedildiği ve olumlu ve olumsuz uyarıcılara gösterilen duygusal tepkilerin daha kuvvetli olduğu görülmektedir (Marcora, Staiano ve Manning, 2009). Bir çalışmada dikkat kontrolü videosu kullanılarak deney grubu katılımcılarının benlik kaynaklarının tüketilmesi amaçlanmıştır. Ardından gerçekleştirilen ikinci görevde kaynakları tükenen katılımcıların durumluk kaygı puanlarının kontrol koşulundaki katılımcılardan çok daha fazla olduğu ortaya çıkmıştır (Englert ve Bertrams, 2013). Başka bir çalışmada da benlik kaynakları tükenen katılımcıların olumsuz duyguları daha fazla semantik olarak işledikleri ve olumsuz duyguları sunulan kelimelerle daha fazla eşleştirdikleri rapor edilmiştir (Maranges, Schmeichel ve Baumeister, 2017).

Aynı zamanda duygusal düzenleme yapmanın kendisi de kaynak tüketmektedir. Örneğin izledikleri rahatsız edici bir video karşısında duygularını ifade etmemesi istenen katılımcıların kaynakları tükenmiş ve bu nedenle katılımcılar yay sıkma görevinde daha başarısız olmuşlardır (Muraven, Tice ve Baumeister 1998). Başka bir çalışmada katılımcılara üzgün bir içeriğe sahip video izletilmiş ve deney grubu katılımcılarına benlik kaynaklarını tüketme amacıyla video boyunca duygularını yansıtmamaları yönergesi verilmiştir. Araştırma sonunda

benlik kaynakları tükenen katılımcıların daha fazla dondurma tükettikleri görülmüştür (Vohs ve Heatherton, 2000).

Çalışma sonuçları bir arada değerlendirildiğinde, benlik kaynaklarının tükenmesinin duygu düzenleme üzerinde olumsuz bir etkisinin olduğu ve duygu düzenlemenin kendisinin de benlik kaynaklarını tükettiği kanaatine varılmıştır.

1.1.3.3. Davranışsal Düzenleme

Benlik kaynaklarının tükenmesi durumu; riskli davranışlar, kişilerarası ilişkiler, saldırganlık ve suç işleme, alkol ve madde kullanımı, sağlıklı beslenme ve spor yapma gibi davranışlar üzerinde de etkili olmaktadır.

Bireylerin riskli olan davranış yerine daha güvenli olan bir davranışı tercih etmeleri öz kontrol dahilinde gerçekleşmektedir (Baumeister, 1997). Bu bağlamda yürütülen çalışmalarda da benlik kaynaklarının tükenmesi koşulunda yer alan katılımcıların riskli davranışları daha fazla tercih ettikleri görülmektedir. Freeman ve Muraven (2010) tarafından yürütülen bir çalışmada tükenme koşulunda yer alan katılımcıların riskli davranış eğilimleri hem ilişkisel olarak hem de deneysel olarak incelenmiştir. Çalışma sonucunda beklenildiği gibi tükenme koşulundaki katılımcılar daha fazla riskli davranışa yönelmişlerdir.

Yakın ilişkilerdeki davranış şekilleri de benlik kaynaklarının tükenmesine bağlı olarak değişmektedir. Finkel ve Campbell (2001) tarafından yapılan bir çalışmada, benlik kaynakları tükenen katılımcıların, partnerlerinin olumsuz davranışları karşısında daha az yapıcı davrandıkları görülmüştür. Benzer bir şekilde, benlik kaynakları tükenen bireyler, tükenmenin ardından romantik ilişki yaşadıkları partnerlerine karşı daha kaba ve şiddet içeren davranışlar sergileyebilmektedir (Finkel ve ark., 2006). Yakın ilişkilerde gerçekleşmesi pek çok olumsuz durumla sonuçlanan ve yaygın olarak kültürel normlar tarafından desteklenmeyen süreçlerden biri de aldatmadır (Barta ve Kiene, 2005). Bireylerin kendilerini düzenlemedeki başarısızlıkları partnerlerini aldatma ihtimallerini de arttırmaktadır. Bir çalışmada aldatmanın işevuruk tanımı araştırmacının kahve içme teklifini kabul etme şeklinde yapılmıştır ve benlik kaynakları tükenen katılımcıların deney sonunda araştırmacının birlikte kahve içme isteğini kabul etme oranlarının daha fazla olduğu görülmüştür (Ciarocco, Echevarria ve Lewandowski, 2012).

Benlik kaynaklarının tükenmesine bağlı olarak bireylerin uygun davranış için toplumsal normlara uyma ihtimalleri de azalmaktadır. Kaynakları tükenen bireyler etik olmayan davranışlar sergileme, kaba kelimeler kullanma, belirli talimatları görmezden gelme gibi norm ihlallerini daha yaygın sergilemektedirler (Gailliot, Gitter, Baker ve Baumeister, 2012). Örneğin laboratuvar koşullarında benlik kaynakları tüketilen öğrencilerin, benlik kaynakları tüketilmeyen öğrencilere göre daha fazla kopya çekmeyi amaçladıkları ve verilen görevin tamamlanabilmesi için fazladan süre verilmesi gerektiği konusunda daha fazla yalan söyledikleri görülmüştür (Muraven, Pogarsky ve Shmueli, 2006).

Saldırganlık davranışında da benlik kaynaklarının tükenmesi etkisi görülmektedir. Bir çalışmada katılımcılara benlik kaynaklarının tüketilmesi amacıyla belirli görevler sunulmuştur. Ardından araştırmacı tarafından hoş olmayan, kaba bir şekilde hakarete maruz kalan katılımcılara deneyin sonunda araştırmacıyı değerlendirme fırsatı sunulmuştur. Tükenme koşulunda yer alan katılımcılar araştırmacı hakkında daha olumsuz değerlendirmelerde bulunmuşlardır (Stucke ve Baumeister, 2006). Başka bir çalışmada da katılımcılardan belirli bir konuda yazı yazmaları istenmiştir. Ardından hazırlanan yazılara araştırmacı tarafından yazıların kötü olduğuyla ilgili geri bildirimler verilmiştir. Deney sonunda tükenme koşulunda yer alan katılımcıların partnerleri için hazırladıkları atıştırmalıklarda daha fazla acı sos kullandıkları görülmüştür. Araştırma kapsamında kullanılan acı sos miktarı saldırganlığın işevuruk tanımı olarak ele alınmıştır (DeWall, Baumeister, Stillman ve Gailliot, 2007). Bu bağlamda araştırma sonuçlarına göre tükenen benlik kaynakları saldırganlık seviyesinin arttığına işaret etmektedir.

Dengeli beslenme ve egzersizi günlük programa dahil edebilme kontrol ve çaba gerektirmektedir. Benlik kaynakları tükenen, diyet sürecindeki katılımcıların diyet sürecinde olmayan katılımcılarla karşılaştırıldığında daha fazla kurabiye, çikolata ve abur cubur gıdaları tercih ettikleri görülmektedir (Vohs ve Heatherton, 2000). Benzer bir şekilde, kalıpyargılarla başa çıkmaya çalışarak benlik kaynaklarını tüketen bireylerin, benlik kaynakları tükenmeyen bireylere göre daha fazla sağlıksız yiyeceklere yöneldikleri rapor edilmiştir (Inzlicht ve Kang, 2010). Bununla birlikte benlik kaynakları tükenen bireyler, sosyal ipuçlarına ve normlara karşı daha duyarsız hale geldikleri için, akranlarının daha

sağlıklı yiyecekleri tercih ettikleri bilgisi verilen katılımcılar, bu bilgiye rağmen sağlıksız yiyeceklerden daha fazla tüketmişlerdir (Salmon, Fennis, de Ridder, Adriaanse ve de Vet, 2014).

Alkol tüketimini engelleme genellikle öz kontrol gerektirmektedir (Barkley, 1997; Shallice ve Burgess, 1993). Zira bireyler, alkol veya madde kullanmamak için benliklerini düzenlerler, dolayısıyla benlik kaynaklarının tükenmesine bağlı olarak zararlı olan maddeleri kullanmamaya yönelik dirençleri azalır. Alkol kullanım sorunu yaşayan erkek katılımcıların, çalışmanın sonunda sürüş testine katılacakları bilgisi verilse bile, benlik kaynakları tüketildiğinde daha fazla alkol kullandıkları sonucuna ulaşılmıştır (Muraven, Collins ve Nienhaus, 2002). Sigara kullanımında da benzer sonuçlar ortaya çıkmıştır. Tükenme koşulunda yer alan katılımcıların çalışmanın bir aşaması olarak verilen molada daha fazla sigara tükettikleri görülmüştür (Patten ve Martin, 1996).

Benlik kaynaklarının tükenmesinin etkilerinin gözlemlendiği bir diğer alan da önyargılardır (Muraven, 2008). Bu tez çalışması kapsamında da tükenen benlik kaynaklarına bağlı olarak önyargılardaki değişimin incelenmesi amaçlanmaktadır. Ancak öncesinde tükenme sürecinde önemli bir rolü olduğu düşünülen güdülenmeye dair açıklamalara yer verilecektir.

1.2. DAYANMA GÜCÜ MODELİNE BİR ELEŞTİRİ

Dayanma Gücü Modeli, bireylerin benliklerini düzenleyebilmek için var olan sınırlı kaynaklarını kullandığını ve bu kaynakların tükenmesiyle birlikte düzenleme aşamalarında başarısızlıkların meydana geldiği varsayımını temel almaktadır (Baumeister ve ark., 1998; Baumeister ve Heatherton, 1996). Modeli test etmek amacıyla daha önce de bahsedildiği gibi yaygın olarak ikili görev paradigması kullanılmaktadır. Bireye art arda iki görev verilmekte ve birinci görevde benlik kaynakları tükendiği için ikinci görevde bireyin başarısız olması beklenmektedir (Baumeister ve ark., 1998; Muraven ve ark., 1998). Alanyazında yapılan pek çok çalışmada bu beklentinin karşılandığı görülmektedir (metanaliz için bkz., Hagger ve ark., 2010).

Son yıllarda benlik kaynaklarının tükenmesi üzerine çalışmalar yapan araştırmacılar, Dayanma Gücü Modeli ile ilgili önemli bazı sorular sormaktadırlar (Inzlicht ve Berkman, 2015; Inzlicht ve Schmeichel, 2012;

Inzlicht, Schmeichel ve Macrere, 2014). Bu bağlamda ilk olarak kaynağın ne olduğu sorusu gündeme gelmektedir. İki ardışık görevden ikincisinin başarı ya da başarısızlıkla sonuçlanmasına bakılarak kaynağın varlığı veya yokluğu hakkında yorum yapılıyor olsa da bu bilgi, kaynağın ne olduğu ve niteliği hakkında bilgi vermemektedir (Inzlicht ve Schmeichel, 2012).

Dayanma Gücü Modeli'ne göre kaynak, bedensel ve zihinsel faaliyetlerin yerine getirilmesinde gerekli olan enerji anlamına gelmektedir (Baumeister ve Heatherton, 1996). Daha önce de bahsedildiği gibi benlik düzenleme süreçlerinin kandaki glikoz miktarını azaltmasına bağlı olarak araştırmacılar kaynağın glikoz olabileceğini öne sürmüşlerdir (Galliot ve ark., 2009; Gailliot ve Baumeister, 2007). Vücuttaki glikoz miktarının azalmasına bağlı olarak benlik düzenlemede meydana gelen başarısızlıklar, tükenen kaynağın glikoz olduğu yönünde açıklamaları desteklese de ilgili diğer araştırmaların bulguları tartışmalıdır (Kurzban, 2010; Schimmack, 2012). Zira, yönetici işlevler kapsamında gerçekleştirilen görevlerin aşırı miktarlarda glikoz tüketebileceği fikri biyolojik olarak desteklenmemektedir (Kurzban, 2010). Tomografi çalışmaları da çeşitli bilişsel aktivitelerdeki glikoz kullanımının %1'den fazla olmadığını ortaya çıkarmıştır (Raichle ve Mintun, 2006). Üstelik, benlik düzenleme gibi yönetici faaliyetler sonucunda glikoz seviyesinin değişmediğini gösteren araştırmalar da bulunmaktadır (örn., Molden ve ark., 2012). Dolayısıyla tükenen kaynağın glikoz olduğu fikri şüphelidir.

Bu bağlamda benlik düzenlemede meydana gelen başarısızlıklarda sınırlı bir kaynağın tükenmesinden çok, bu süreçte bilişsel ve güdü temelli dinamiklerin rol oynadığı düşünülmektedir (Inzlicht ve Schmeichel, 2012). Bilindiği gibi ikili görev paradigması kapsamında katılımcıların gerçekleştirmeleri gereken görev genellikle istenmeyen, tatsız ve yorucudur. Üstelik katılımcıdan birinci ve ikinci görev arasında dinlenebileceği bir ara vermesi de istenmez. İlk görevi yerine getiren katılımcı, ikinci görev için güdüsünü kaybeder. Güdü temelli bir kayıp ise bireyleri bağlama uygun olmayan veya istenmeyen düşünceleri, duyguları ve davranışları engelleme, değiştirme ve düzenleme noktasında başarısızlığa uğratar (Inzlicht ve Schmeichel, 2012). Tükenme bireylerin kendilerini kontrol etme ve düzenlemeye yönelik güdülerini azaltır ve onları o an için haz sağlayacak eylemi

gerçekleştirmeye motive eder. Dolayısıyla birey daha dürtüsel, sezgisel bir hale gelerek arzularına odaklanır.

Bu açıklamalar glikozun benlik düzenleme sürecindeki işlevi ve gerekliliğiyle çelişmemektedir. Yeni olarak, benlik düzenlemede meydana gelen başarısızlıkların kandaki glikoz miktarının azalmasından değil de, bireyin var olan glikozu benlik düzenleme için tahsis etmek istememesinden kaynaklandığı belirtilmektedir (Inzlicht ve Schmeichel, 2012).

Benlik kaynaklarının tükenmesi sürecinde güdünün rolünü araştıran çalışmalardan ilkinin Muraven ve Slessareva (2003) yapmışlardır. Araştırma kapsamında gerçekleştirilen üç deneyde, başkalarına yardım etme, bir fayda sağlama ve büyük ödül koşullarında katılımcıların gerçekleştirmeleri gereken ikinci görevlerde daha başarılı oldukları görülmektedir. Bu çalışma, süreç kapsamında güdünün rolünü gösterdiği için oldukça önemlidir. Englert ve Bertrams (2015) tarafından yürütülen deneysel bir çalışmada benlik kaynaklarının tükenmesi üzerindeki özerkliğin aracı etkisi gösterilmiştir. Araştırmacılar, özerkliği destekleyen yönergelerin verildiği koşullardaki tenis oyuncularının servislerinin özerk olmayan yönerge ve nötr içerikteki yönergelerin verildiği koşullardaki tenis oyuncularının servislerinden çok daha başarılı olduğunu rapor etmişlerdir.

Hagger ve arkadaşları (2010) tarafından gerçekleştirilen meta analiz çalışmasında da güdülenmenin gerçekleştirilecek ikinci görev için etkili bir değişken olduğu sonucuna varılmıştır.

Benlik kaynaklarının tükenmesi sürecinde güdülenmenin rolü ile ilgili yapılan çalışmaların sayısının artmasıyla birlikte Vohs, Baumeister ve Schmeichel (2013) güdünün ancak düşük ve orta düzey tükenmelerde sürece dahil olabileceğini, birden fazla görevi ardı ardına gerçekleştirdiklerinde katılımcıların benlik kaynaklarının tükeneceğini açıklamış ve yaptıkları çalışmayla da bu varsayımlarını desteklemişlerdir. Ancak ardından yapılan başka çalışmalarda (örn., Xiao, Dang, Mao ve Liljedahl, 2014) katılımcıların birden fazla görevi ardı ardına gerçekleştirdiklerinde de kaynaklarının tükenmeyebileceği sonucu ortaya çıkmıştır.

Güdülenmeye ek olarak benlik düzenlemedeki başarısızlıkları açıklamak amacıyla dikkat, olumlu duygu, irade inancı, kültür gibi başka bazı düzenleyici değişkenlere de odaklanılmaktadır. Önceki bölümlerde de bahsedildiği gibi benlik düzenleme süreci Geri Bildirim Döngüsü Modeli kapsamında da açıklanabilmektedir (Carver ve Scheier, 1981). Modele göre birey ilk olarak var olan standartlarla kendi durumunu karşılaştırmakta ve gerekli gördüğü durumda düzenleme hedefini belirlemektedir. Bu bağlamda bireyin standartlarla mevcut durumu arasındaki uyumsuzluğu yakalayabilmesi için dikkatini konuya yöneltmesi gerekmektedir. Birey benlik düzenleme için daha az motive olduğunda ise düzenleme ihtiyacı için ipuçlarına dikkat etmesi zorlaşabilir (Kane ve Engle, 2003). Bu nedenle birey daha dürtüsel davranabilir, zor olan görevlerde daha az zaman harcayabilir veya başarısız olabilir (Inzlicht ve Schmeichel (2012).

Konuyla ilgili olarak yapılan çalışmalarda olumlu duyguların da benlik kaynaklarının tükenmesi etkisini ortadan kaldırdığı görülmektedir (Tice, Baumeister, Shmueli, and Muraven 2007; Zhu, Li, Zhang, Li ve Zhang; 2017). Katılımcılara sunulan olumlu duyguların örtük olduğu durumlarda dahi benlik kaynaklarının tükenmesi sürecinde olumlu bir etkisinin olduğu ortaya çıkmıştır (Ren, Hu, Zhang ve Huang, 2010).

İrade inancının kaynaktan bağımsız olarak benlik kaynaklarının tükenmesi sürecinde düzenleyici bir rolünün olduğu bilinmektedir (Job, Dweck ve Walton, 2010). İrade gücünün sınırsız olduğuna dair inanç benlik kaynakları tükenmesinin etkisini ortadan kaldırabilmektedir. Benzer olarak bireylerin benlik kaynaklarının tükenmeyeceğine dair inançlarının tükenen benlik kaynaklarından daha güçlü bir şekilde ikinci görevdeki başarıyı yordadığı ortaya konmuştur (Clarkson, Hirt, Jia ve Alexander, 2010).

Katılımcılara yeni bir görev gerçekleştirileceği bilgisinin verilmesi de tükenme sürecini etkilemektedir. Sonraki oturumlarda daha zor görevlerle karşılaşacağını bilen katılımcılar mevcut kaynaklarını korumaya yönelik güdülenmektedir (Muraven, Shmueli ve Burkley, 2006).

Benlik kaynaklarının tükenmesi sürecinde düzenleyici bir etkisinin olduğu düşünülen bir diğer değişken ise, kültürdür. Asyalı ve Amerikalı katılımcılarla

yürütülen çalışmada katılımcılardan düşüncelerini bir süreliğine bastırmaları ve ardından yay sıkma görevini gerçekleştirmeleri istenmiştir. Çalışmanın sonucunda Amerikalı katılımcıların yay sıkma görevinde başarısız oldukları görülürken Asyalı katılımcılarda yay sıkma görevinde herhangi bir başarısızlık görülmemiştir (Seeley ve Gardner, 2003). Bu araştırma sonucu, benlik kaynaklarının tükenmesinin kültüre özgü bir durum olup olmadığı sorusunu akla getirmektedir.

Yukarıda benlik kaynaklarının tükenmesi sürecinde rolü olduğu düşünülen değişkenler özetlenmiştir. Bu tez çalışması kapsamında özellikle güdülenme kavramı çerçevesinde tükenme sürecinin açıklanması amaçlanmaktadır. Bu nedenle izleyen bölümde güdülenme üzerine detaylı açıklamaları bulunan Kendini Belirleme Kuramı (Deci ve Ryan, 2000; Ryan ve Deci, 2000) kısaca tanıtılacak, ardından konu ile ilgili yapılan çalışma sonuçlarından bahsedilecektir.

1.2.1. Kendini Belirleme Kuramı ve Güdülenme

Kendini Belirleme Kuramı (*Self Determination Theory*) (Deci, 1971; Deci ve Ryan, 1985; Deci ve Ryan, 2000; Ryan ve Deci, 2000) kişilik ve güdü gelişimini açıklamak üzere geliştirilen ve altı alt kuramı da içeren (Deci ve Ryan, 2014) bir üst kuramdır. Kurama göre bireylerin büyüme ve gelişmeye yönelik doğal bir eğilimleri vardır. Doğuştan gelen bazı psikolojik ihtiyaçların giderilmesiyle birlikte hem kişilik hem de güdü gelişiminin sağlanacağı düşünülmektedir (Deci ve Ryan, 2000). Bu ihtiyaçlar *özerklik (autonomy)*, *ilişkiselik (relatedness)* ve *yeterlik (competence)* şeklinde kavramsallaştırılmaktadır (Deci ve Ryan, 2000; Ryan ve Deci, 2000). Özerklik bireyin kendi iradesiyle eylemlerini başlatma, devam ettirme ve sonlandırması, kendi eylemlerinden sorumlu olması anlamına gelmektedir (Deci ve Ryan, 2000). İlişkiselik ise ait olma ihtiyacı ile benzer olarak (Baumeister ve Leary, 1995) diğerlerinden algılanan sıcaklık ve bakıma yönelik bir ihtiyaçtır (Deci ve Ryan, 2000). Yeterlik ihtiyacı ise bireyin etkili ve ehil olduğunu hissetmesi olarak tanımlanmaktadır. Evrensel olduğu düşünülen bu ihtiyaçların giderilmesi kişisel büyüme için gereklidir (Deci ve Ryan, 2002).

Kendini Belirleme Kuramı'nı bu tez çalışması için önemli kılan noktalardan biri düzenleme kavramı üzerine yaptığı açıklamalardır. Daha önce benlik düzenleme

ve öz kontrol kavramları arasındaki ayırmadan bahsedilmiş ve tez çalışması kapsamında pek çok çalışmada olduğu gibi (Baumeister ve ark., 1998; Muraven ve Baumeister, 2000; Schmeichel ve Baumeister, 2004) her iki kavramın da birbirlerinin yerine kullanılacağından söz edilmişti. Kendini Belirleme Kuramı ise bu iki kavram arasında keskin bir ayırım olduğunu vurgulamakta ve özerk düzenleme/kontrollü düzenleme kavramlarını kullanarak net bir ayırım yapmaktadır (Moller, Deci ve Ryan, 2006). *Özerk düzenleme (autonomous regulation)*, bireyin kendisiyle bütünleştiği ve kendisi tarafından başlatılan, sürdürülen eylemleri ifade etmek için kullanılmaktayken *kontrollü düzenleme (controlled regulation)* bireyin benliğiyle daha az bütünleştiği ve daha çok baskı, zorlamaya dayanarak gerçekleştirdiği eylemleri ifade etmek amacıyla kullanılır (Ryan ve Connell, 1989).

Kurama göre bireylerin davranışa yönelik güdülleri az özerklikten çok özerkliğe doğru bir süreklilik göstermektedir (Ryan, Connell ve Deci, 1985). Bu süreklilik; herhangi bir güdülenmenin olmaması, dışsal güdülenme (dışsal düzenleme, içe yansıtılmış düzenleme, özdeşimsel düzenleme, özümsemiş düzenleme) ve içsel güdülenme şeklinde sıralanan güdü türlerinden oluşmaktadır (Deci ve Ryan, 2000; Ryan ve Deci, 2000). Bu tez çalışması kapsamında benlik kaynaklarının tükenmesi süreci içsel ve dışsal güdülenme kapsamında ele alınacaktır.

Az özerklikten çok özerkliğe doğru süreklilik gösteren güdülenme çizgisinde özerklik en fazla içsel güdülenmededir (Deci ve Ryan, 1985). İçsel güdülenmede birey davranışı ona tatmin sağladığı için yapmayı tercih eder ya da tercih etmez. Dışsal güdülenme ise güdülenmenin olmaması ve içsel güdülenme arasında yer alan ve özerkliğin az olduğu güdülenme türüdür (Deci ve Ryan, 2000). Genellikle birey davranışı diğerlerinin baskısı, kurallar, yasaklar veya ödüller için gerçekleştirir ya da gerçekleştirmez.

Bu bağlamda araştırma sonuçları içsel bir güdülenmenin eşlik ettiği davranışların pek çok olumlu sonucu olduğunu göstermektedir. Örneğin öğrenmeye yönelik güdüsü içsel olan öğrencilerin akademik olarak daha başarılı oldukları görülmektedir (Vansteenkiste, Simons, Lens, Sheldon ve Deci, 2004). İçsel güdüsü yüksek olan bireylerin diyet sürecini daha başarılı bir şekilde yönettikleri (Williams, Grow, Freedman, Ryan ve Deci, 1996), alkol (Ryan, Plant ve O'Malley, 1995) ve sigara (Williams, Niemiec, Patrick, Ryan ve Deci,

2009) kullanımını azaltmada daha başarılı oldukları bilinmektedir. Gerçekleştirilen deneysel bir çalışmada davranışa yönelik güdüsü içsel olan katılımcıların göreve devam etme sürelerinin daha fazla olduğu görülmektedir (Grant, 2008).

Yapılan laboratuvar çalışmaları, özerkliğin, içsel güdülenmenin benlik düzenleme sürecinde etkili olduğunu göstermektedir. Bir çalışmada katılımcılara seçme hakkı tanınarak kendilerini daha özerk hissetmeleri amaçlanmıştır. Bu amaçla yürütülen üç çalışmada da özerklik koşulundaki katılımcıların benlik kaynaklarının tükenmediği ve sunulan ikinci görevde daha başarılı oldukları bulgusuna erişilmiştir (Moller, Deci ve Ryan, 2006).

Muraven, Gagne ve Rosman (2007), çalışmalarında bir koşulda katılımcılara özerkliği destekleyen yönerge, diğer koşulda ise kontrol içerikli yönerge vermişlerdir. Kontrol içerikli yönergenin verildiği koşuldaki katılımcılar öz kontrol gerektiren görevde daha başarısız olmuşlardır.

Sonuç olarak yukarıda özetlenen çalışmalar, içsel güdülenmenin benlik kaynaklarının tükenmesi sürecinde adeta bir tampon görevini üstlendiğini göstermektedir. İzleyen bölümde benlik kaynaklarının tükenmesi sürecinin bir sonucu olarak önyargılar ve önyargısız olmaya yönelik güdülenme ele alınacaktır.

1.3. ÖNYARGILAR

Gordon Allport (1954, s. 9) “Önyargının Doğası” adlı kitabında önyargıları “hatalı ve esnek olmayan genellemelere dayanan, hoşnutsuzluk, nefret, tiksinti gibi olumsuz duyguları barındıran bir antipati” olarak tanımlamıştır.

Önyargılar, 1920'lere kadar grup farklılıklarından kaynaklanan, doğal bir süreç olarak görülmüş, sosyal bir problem olarak değerlendirilmemiştir (Duckitt, 1992). Sonraki dönemde ise psikoloji bilimi çerçevesinde ele alınmış ve üzerine açıklamalar yapılmıştır. Dovidio (2001), önyargı çalışmalarının üç farklı döneme ayrılarakele alınması gerektiğini önermiştir. İlk dönem, 1920 – 1950'li yılları kapsayan, önyargıların “psikopatoloji”, “sosyal bir kanser” olarak tasvir edildiği dönemdir. Önyargıların ne olduğu, nasıl ölçüleceği (Katz ve Braly, 1933) ve nedenleri araştırılmış, özellikle bu bağlamda kişiliğe vurgu yapılmıştır

(Adorno ve ark., 1950). İkinci dönemde ise önyargıların anormal, psikopatolojik bir süreç değil, aksine normal ve sosyal normlar tarafından desteklenen bir süreç olduğu görüşü hakim olmuştur (Dovidio, Hewstone, Glick ve Esses, 2010). “Sosyal kimlik” (Tajfel ve Turner, 1979), “sosyal kategorizasyon” (Hamilton ve Trolie, 1986) gibi kavramlar aracılığıyla önyargılar açıklanmıştır. Dovidio’nun (2001) önerdiği son dönemde ise modern, sembolik ırkçılık, açık/örtük önyargı gibi kavramların çalışıldığı, önyargılara çok boyutlu açıklamaların getirildiği ve araştırmacıların sıklıkla modern ölçüm tekniklerini (örn., Dovidio ve Fazio, 1992; Greenwald, McGhee ve Schwartz, 1998) kullandıkları görülmektedir.

Bireyler yalnızca ait oldukları grubun bir üyesi oldukları için önyargıların hedefi olabilmektedirler..Bununla birlikte herhangi bir dış grubun üyesi olmanın yanında önyargı oluşturmada belirleyici olan başka bazı faktörler de vardır. Yapılan çalışmalarda özellikle ırk, cinsiyet ve yaşın kalıpyargı ve önyargı oluşturmada belirleyici oldukları ifade edilmektedir (Mackie, Hamilton, Susskind ve Rosselli, 1996). Zira yeni tanışılan bireylerle ilgili tutum oluştururken yaygın olarak bu üç bilgidен faydalanılmaktadır (Ito ve Urland, 2003). Azınlık bir grup olarak önyargıların hedefindeki gruplardan biri de eşcinsellerdir (Herek, 2000). İzleyen bölümde eşcinsellere yönelik önyargılar detaylı bir şekilde açıklanacaktır. Ardından tükenen benlik kaynaklarının bir sonucu olarak önyargı kavramı ele alınacaktır.

1.3.1. Eşcinsellere Yönelik Önyargılar

Eşcinsellik, cinsel bir yönelimdir. Cinsel yönelim kavramı ise bireylerin karşı cinsiyetteki bireylere (*heterosexuality*), aynı cinsiyetteki bireylere (*homosexuality*) veya hem karşı hem aynı cinsiyetteki bireylere (*bisexuality*) de duyduğu cinsel ilgiyi ifade etmek için kullanılır (Hyde ve DeLamater, 2008).

Eşcinsellik kavramına ait alanyazının büyük bir kısmı, Amerikan Psikiyatri Birliği’nin 1973 yılında eşcinselliği *DSM 2*’den (*Diagnostic & Statistical Manual of Mental Disorders*) çıkarması ile birlikte oluşmaya başlamıştır. Bu adımla birlikte daha önceleri “ruhsal bir bozukluk”, “hastalık” olarak nitelendirilen eşcinselliğin bilimsel çalışmalardaki ele alınış şekli değişmiş ve daha çok eşcinsellere yönelik olumsuz tutumları ele alan çalışmalar yapılmaya başlanmıştır (Kite, 1984). Eşcinsellik alanyazınına önemli bir diğer katkıyı da

benzer zamanlarda Weinberg (1972) “Toplum ve Sağlıklı Eşcinsel” adlı kitabında “homofobi” kavramını kullanarak yapmıştır. Weinberg bu kavramı, eşcinsellere ve eşcinselliğe yakın olma konusundaki korkuyu ifade etmek için kullanmıştır. Bu kullanımla birlikte eşcinsellere yönelik olumsuz tutumlara bir isim verilmiş ve asıl olarak eşcinsellerin değil, homofobinin toplum için zararlı olduğu bilgisi vurgulanmaya başlanmıştır (Herek, 2003).

Homofobi kavramının kullanılmaya başlanması, eşcinsellere yönelik önyargıların çalışılmasında önemli bir basamak olarak kabul edilse de daha sonraları bu kavram eleştirilmiştir. Zira homofobi gerçekdışı bir korkuya işaret etmekte, dolayısıyla bireysel patolojiyi akla getirmekte ve toplumsal bazı değişkenleri göz ardı etmektedir (Herek, 2004). Bu amaçla Herek (2000; 2009) homofobi kavramının yerine “cinsel önyargı” kavramının kullanılmasını önermiştir. Homofobi kavramı yalnızca eşcinsellere yönelik önyargıları açıklamak amacıyla kullanılmaktayken, cinsel önyargı kavramı ise heteroseksüel olamayan herkese yönelik olumsuz tutumları açıklamada kullanılmaktadır. Mevcut tez çalışmasının veri toplama aşamasında katılımcılar tarafından anlaşılabilirliği yüksek olması nedeniyle “eşcinsellere yönelik önyargı” ifadesinin kullanılması uygun görülmüş, ilgili alanyazın da bu kavram kullanılarak aktarılmıştır.

Türkiye ve yurt dışında yapılan çalışmalar incelendiğinde eşcinsellere yönelik tutumların olumlu olmadığını söylemek sürpriz olmayacaktır. Cinsel yönelim bazı toplumlarda bireye yönelik tutumların bir belirleyicisi değildir ancak birçok toplumda eşcinsel bireylerin olumsuz tutumlara ve dışlanma, ayrımcılık gibi davranışlara maruz kaldıkları görülmektedir (Sakallı-Uğurlu ve Uğurlu, 2004; Walters ve Hayes, 1998). Eşcinsellerin önyargıların hedefinde olmalarının pek çok sebebi vardır. Örneğin eşcinsellere yönelik olumsuz tutumlara sahip bireyler eşcinsellerin kuralları ihlal ederek, Tanrı'nın verdiği cinsiyete uygun davranmadıklarını düşünmektedirler (Sakallı-Uğurlu, 2006). Aynı zamanda geleneksel cinsiyet rollerine uygun davranmadıkları için de dış grup üyesi olarak değerlendirilerek önyargılara hedef olabilmektedirler (Whitley ve Ægisdóttir, 2000).

İlgili alanyazın incelendiğinde, değişen sosyal ve siyasal iklimin önyargıların ifadesini de etkilediği görülmektedir. Önyargıların açık bir şekilde ifade edilmesi

toplum tarafından kabul görmediği gibi, bireylerin önyargısız olmaları gerektiği yönünde sosyal bir norm oluşmuştur (Blanchard ve ark., 1991; Tougas ve ark., 1995). Bu bağlamda ırkçı ve cinsiyetçi tutumları ölçmeyi amaçlayan geleneksel ölçüm araçlarına göre Amerika’da özellikle ırklar arası (Kleugel ve Smith, 1986) ve cinsiyetler arası (Eagly, Mladinic ve Otto, 1991) olumsuz tutumların azaldığı görülmektedir. Benzer bir şekilde bireylerin eşcinsellere yönelik olumsuz tutumları da geçmişe oranla daha ılımlı bir hale gelmiştir. 1970 ve 1980’li yıllardaki anket verilerine göre (General Social Survey) katılımcıların yaklaşık üçte ikisi eşcinsellerin davranışlarını “her zaman yanlış” olarak değerlendirirken, 1996’da katılımcıların yalnızca %56’sı eşcinsellerin davranışlarını “her zaman yanlış” olarak değerlendirmiştir (Yang, 1997). Benzer bir şekilde 2006 yılında Gallup Araştırma Şirketi tarafından yapılan anketlere katılanların %44’ü eşcinselleri ahlaki olarak onayladıklarını bildirirken 2013 yılında bu oran %59’a yükselmiştir (Akt. Westgate, Riskind ve Nosek, 2015).

Türkiye’de eşcinsellere yönelik tutumları ele alan çalışmaların sayısı yurtdışı ile karşılaştırıldığında oldukça az olsa da, 2000’li yıllardan itibaren konu ile ilgili çalışmaların sayısında bir artışın meydana geldiği gözlerden kaçmamaktadır. İlk dönem çalışmalarında; eşcinsellerde kaygı ve depresyon (Öztürk, 1994), intihar (Yüksel, 2002) gibi klinik alana özgü çalışmalar yapılmaktayken zamanla eşcinsellere ilişkin tutumları ele alan çalışmalar yapılmaya başlanmıştır (Çırakoğlu, 2006; Sakallı, 2006). Bununla birlikte eşcinsellere yönelik tutumların belirlenebilmesi amacıyla ölçek uyarlama ve ölçek geliştirme çalışmalarının da yapıldığı görülmektedir (Doğan, Doğan, Beştepe ve Eker, 2008; Duyan ve Gelbal, 2004; Gençöz ve Yüksel, 2006; Sakallı ve Uğurlu, 2001).

Ülkemizde gerçekleştirilen eşcinsellere yönelik tutum çalışmaları incelendiğinde; eşcinselliğin “normal” veya “sağlıklı” olarak algılanmadığı (Şah, 2009) ve psikolojik bir rahatsızlık olarak değerlendirildiği (Güney, Kargı ve Çorbacı-Oruç, 2004) bulgusu dikkat çekicidir. Özellikle eşcinsellere yönelik önyargısı yüksek olan bireylerin eşcinselliğin bireyin kendi tercihi olduğunu (Sakallı, 2002) ve heyecan arama davranışının bir sonucu olduğunu (Çırakoğlu, 2006) düşündükleri rapor edilmiştir. Sivil Toplum Girişimi olarak Lambdaistanbul, 2006 yılında yayınladıkları raporda eşcinsel, biseksüel, travesti

ve transseksüel bireylerin ayrımcılık, şiddet, aile ve toplum baskısı nedeniyle karşı cinsle ilişki yaşamaya zorlanma gibi pek çok sorunla karşılaştıklarını bildirmişlerdir.

Bununla birlikte eşcinsellerin maruz kaldıkları ayrımcılığı azaltabilmek amacıyla ülkemizde bazı adımların atıldığı da not edilmelidir. Örneğin 1994 yılında kurulan Kaos GL örgütü homofobi karşıtı buluşmalar organize ederek, dergi çıkararak ve üyelerine çeşitli konularda danışmanlık hizmeti sağlayarak eşcinsellerin yanında olmaktadır. Türkiye aynı zamanda “Yogyakarta Prensipleri” isimli, cinsel yönelim ve cinsiyet kimliğini ele alan uluslararası ilk anlaşmayı kabul eden ülkelerden biridir. Herhangi bir cezai yaptırım bulunmasa dahi bu anlaşmanın cinsel yönelimi temel alan ayrımcılığın ve önyargıların azaltılmasında ülkelere hatırlatıcı bir rolü olduğu düşünülmektedir (Çolak, 2009). Eşcinsel bir tanıdığa sahip olma gibi ilişkisel bazı değişkenlerin de bireylerin eşcinsellere yönelik önyargılarını azaltmada olumlu etkilerinin olduğu bilinmektedir (Sakallı ve Uğurlu, 2001; Sakallı ve Uğurlu, 2002). Bu bağlamda Türkiye kapsamında da eşcinsellere yönelik tutumların daha ılımlı bir hal aldığı, en azından olumsuz tutumların geçmişe oranla günümüzde daha az desteklendiği varsayılabilir.

1.3.2. Benlik Kaynaklarının Tükenmesinin Bir Sonucu Olarak Önyargılar

Burada özetlenen araştırma sonuçları öz bildirim yöntemi ile toplanan verilere dayanmaktadır. Ancak önyargılara yönelik ölçümler, bireyler tarafından daha az kontrol edilebilir ve örtük olarak alındığında, toplumsal alanda önyargıların halen yaygın olduğu görülmektedir (örn., Banaji ve Hardin, 1996; Blair ve Banaji, 1996; Carpenter, 2000). Örtük önyargı ölçümlerine göre kendilerini önyargısız olarak tanımlayan ve eşitlikçi değerlere önem verdiğini ifade eden bireylerin önyargılarının hala devam ettiği ortaya çıkmıştır (Devine, 1989).

Çalışma sonuçları önyargısız olmaya yönelik oluşan sosyal normlara ve yasal yaptırımlara rağmen Afrika kökenli Amerikalılara yönelik olumsuz tutumların da dolaylı olarak devam ettiğini göstermektedir (Dovidio, Kawakami ve Gaertner, 2002). Örneğin bireyler otomatik olarak Afrika kökenli Amerikalı erkekleri suç işleme ihtimali yüksek ve tehdit edici olarak değerlendirmektedir (Eberhardt, Goff, Purdie ve Davies, 2004). Dolayısıyla tüm standartlara, sosyal

normlara rağmen ırk hala bireylerin karar verme süreçlerinde başvurdukları bilgi kaynağı olmaya devam etmektedir (Plant ve Peruche, 2005). Örtük önyargıyı çevrimiçi değerlendirmeyi hedefleyen “Project Implicit” adlı siteden gelen verilere göre siteyi ziyaret eden bireylerin ortalama olarak anlamlı derecelerde Afrika kökenli Amerikalılara yönelik önyargılarının olduğu görülmektedir (Nosek, Banaji ve Greenwald, 2002).

Bireylerden alınan öz bildirim ölçümleriyle örtük ölçümler arasındaki bu farklılığın, “politik doğruculuk” olarak adlandırılan önyargısız olma, ayrımcı davranmama, sözel ifadelerde önyargı içeren ifadeler kullanmamaya yönelik toplumsal normlardan kaynaklandığı düşünülmektedir (örn., Adler ve ark., 1990; D'Souza, 1991). Bireyler bu ölçütleri karşılamadıklarında, diğerleri tarafından onaylanmama, dışlanma gibi yaptırımlarla karşılaşacaklarını düşünmektedirler. Bu nedenle de öz bildirim yöntemi ile alınan ölçümlerde önyargılı ifadelerden uzak durmaktadırlar (Crosby, Bromley ve Saxe, 1980). Birey önyargılarının ifadesini düzenlese ve hatta önyargısız olmayı arzulasa dahi önyargılarının hedefinde olan dış grup üyeleri hakkındaki hatalı, taraflı, yanlış ilişkilendirilmiş bilgilere uzun yıllar maruz kaldıkları için bu süreç her zaman başarıyla sonuçlanmamaktadır (Devine, 1989).

Bu bağlamda önyargısız olma, önyargıları kontrol etme, birçok adımı içeren etkili bir benlik düzenleme gerektirmektedir (Devine ve Monteith, 1993;1999; Monteith, 1993). Öz bildirime dayalı ölçümlerde, cevapları önyargısız olan bir birey, ölçüm örtük alındığında önyargılarının ifadesini kontrol edemediği için önyargı puanı yükselmektedir (Örn., Devine, 1989; Greenwald ve Banaji, 1995; Greenwald, McGhee, ve Schwartz, 1998). Sosyal arzulanırlığın da etkisiyle önyargılarını açık bir şekilde ifade etmemek için çaba sarf eden bireyin bu çabası benlik düzenleme dahilinde gerçekleşir (Monteith, 1993). Dolayısıyla bireyler benlik kaynakları tükenince, önyargıların ifadesini düzenleme aşamasında başarısız olmaktadır. Benlik kaynaklarının tükenmesiyle birlikte bireyler önyargılarını kontrollü bir şekilde baskılayamamakta ve kaynakları tükenen bireyler daha önyargılı tutumlar sergileyerek, daha kolay bir şekilde ayrımcı davranabilmektedirler (Govorun ve Payne, 2006). Zira dış grup hakkındaki beklentiler özellikle ırklar arası ilişkilerde (örn., Devine, 1989) otomatik olarak akla gelmektedir. Bu düşünceleri uzaklaştırmaya çalışmak ise

fazladan bir çaba ve kaynak gerektirmektedir. Bu bağlamda önyargısız olmaya çalışmanın kendisi de kaynak tüketmektedir (Engle, 2002). Önyargılı bireylerin Afrika kökenli Amerikalılarla etkileşime girdikten sonraki Stroop testi başarısı, iç grup üyeleriyle etkileşime girdikten sonraki test başarısından daha düşük olmaktadır (Richeson ve Shelton, 2003).

Bireylerden gerçekleştirdikleri son seyahat hakkında, yedi dakika boyunca “a” ve “n” harflerini kullanmadan bir gezi yazısı yazmaları istenmiştir. Benlik kaynakları tükenen deney grubu katılımcıları, eşcinsellere yönelik önyargı ölçümlerinden, kontrol grubu katılımcılarına kıyasla daha yüksek puanlar almıştır (Buzinski ve Kitchens, 2016). Bir başka çalışmada benlik kaynakları tüketilen katılımcıların Afrika kökenli Amerikalılara yönelik önyargılarını gizlemede, kontrol grubu katılımcılarına oranla daha az güdüye sahip oldukları görülmektedir (Muraven, 2008).

Benlik düzenleme ve öz kontrol gibi süreçlerin benlik kaynaklarını tükettiği ve kandaki glikoz miktarını da azalttığı da bilinmektedir (Galliot ve ark., 2007). Bu bağlamda katılımcılardaki glikoz miktarını arttırmanın önyargıları azaltacağı hipotezinden yola çıkarak gerçekleştirilen bir çalışmada, deney grubuna şeker içeren limonata, kontrol grubuna ise yalnızca tatlandırıcı içeren (glikoz seviyesini etkilemeyen) limonata sunulmuş ve katılımcılardan eşcinsel bir bireyin bir gününün nasıl geçtiğine dair metin yazmaları istenmiştir. Çalışmanın sonuçlarına göre, şekerli limonata içen katılımcıların kanlarındaki glikoz seviyesi yükselmiş ve bu katılımcılar eşcinsel bireyin bir gününün nasıl geçtiğine dair yazmış oldukları metinlerde daha az önyargılı kelimeler kullanmışlardır (Galliot ve ark., 2009). Bu araştırma sonucu, tükenen benlik kaynaklarının bireyleri daha çok önyargılı olmaya veya önyargılarını daha açık bir şekilde ifade etmeye yönelttiğini göstermesi açısından önemlidir.

Başka bir çalışmada bireylerden ilk olarak kalıpyargılı düşüncelerini bastırmaları, ardından kel bir bireyin bir günü ile ilgili metin yazmaları istenmiştir. Çalışma sonunda kalıpyargılı düşüncelerini bastırması istenen grubun benlik kaynakları tükendiği için daha fazla kalıpyargılı cümleler içeren metin yazdıkları görülmüştür (Macrae, Bodenhausen ve Milne, 1998).

1.3.3. Önyargısız Olmaya Yönelik Güdülenme

Yukarıda da özetlendiği gibi, önyargısız olma veya önyargıları kontrol etme benlik düzenleme gerektirmektedir (Monteith, 1993). Bu bağlamda önyargıların ifadesinin düzenlenmesinin güdülenmeye bağlı olduğu düşünülmektedir (Plant ve Devine, 1998). Daha önce de bahsedildiği gibi Kendini Belirleme Kuramı'na göre güdülenme iki uçlu bir değişken (güdülenme var ve güdülenme yok) değildir ve aksine güdülenmenin olmadığı durumdan içsel güdülenmeye doğru süreklilik göstermektedir (Deci ve Ryan, 2000; Ryan ve Deci, 2000). Önyargısız olmaya yönelik güdülenmenin de benzer olarak içsel ve dışsal kaynakları bulunmaktadır (Plant ve Devine, 1998).

Plant ve Devine (1998) bireylerin önyargısız olmaya yönelik güdülerini belirlemek amacıyla geliştirdikleri ölçekte içsel ve dışsal olmak üzere iki ayrı faktör belirlemiştir. Ölçekte önyargıların hedef gruplarından biri olan Afrika kökenli Amerikalılar ele alınmıştır. Önyargısız olmaya yönelik içsel güdülenmeye sahip olan bireylerin, öz bildirimine dayanan ırkçılık ölçeğinden daha düşük puanlar aldıkları, önyargısız olmaya yönelik güdülerinin dışsal olan bireylerin ise ırkçılık ölçeğinden daha yüksek puanlar aldıkları bulunmuştur (Plant ve Devine, 1998). Örtük Tutum Testi kullanılarak gerçekleştirilen çalışmalarda da önyargısız olmaya yönelik içsel güdülenen bireylerin önyargısız olmaya yönelik dışsal güdülenen bireylere kıyasla daha az ırk önyargılarının olduğu rapor edilmiştir (Hausmann ve Ryan, 2004).

Önyargısız olmaya yönelik güdülenmenin değiştiği bir çalışmada, önyargısız olmada kişisel özelliklerin, değerlerin etkili olduğuyla ilgili bir metin okuyan katılımcıların, önyargısız olmada toplum beklentilerinin, diğerlerinin baskısının etkili olduğuyla ilgili bir metin okuyan katılımcılara göre hem açık hem de örtük önyargılarının daha az olduğu görülmüştür (Legault, Green-Demers, Grant ve Chung, 2007).

Bireyler önyargısız olmayı sosyal normlar ve diğerlerinin onaylamayan, olumsuz tutumlarına maruz kalmamak için isteyebildikleri gibi önyargısız olmaya kişisel olarak önem verdikleri veya daha eşitlikçi değerlere sahip oldukları için de isteyebilirler (Plant ve Devine, 1998). Bu bağlamda Afrika kökenli Amerikalılara yönelik örtük önyargıyı temel alan bir başka çalışmada önyargısız

olmaya yönelik içsel olarak güdülenen bireylerin eşitlikçi değerleri benimsedikleri ve Afrika kökenli Amerikalılara yönelik önyargılarının görece daha az olduğu ortaya çıkmıştır (Johns, Cullum, Smith ve Freng; 2008). Bazı bireyler için ise önyargısız olmaya yönelik güdü hem içsel hem de dışsal kaynaklı olabilir. Ancak yukarıda da belirtildiği gibi daha az önyargıları olan bireylerin daha çok içsel güdülenmeye sahip oldukları bilinmektedir (Devine, 1989).

Bu bağlamda yapılan bir çalışmada yüksek içsel, düşük dışsal güdülenmeye sahip bireylerin hem açık hem de örtük önyargı ölçümlerinden en düşük puanı aldıkları görülmektedir (Devine, Plant, Amadio, Harmon-Jones ve Vance, 2002).

Alanyazın kapsamında yürütülen çalışmalarda önyargısız olmaya yönelik yüksek güdüye sahip olan katılımcıların benlik kaynaklarının tükenmesi koşulunda dahi önyargı puanlarının yükselmediği görülmektedir. Park, Glaser ve Knowles (2008) önyargısız olmaya yönelik düşük güdülenme ve yüksek güdülenme koşulunda yer alan katılımcılarla “nişancı yanlılığı” (shooter bias) yöntemini kullanarak gerçekleştirdikleri çalışmada, Afrika kökenli Amerikalılara karşı önyargısız olmaya yönelik düşük güdülenmeye sahip katılımcıların benlik kaynakları tükendiğinde daha fazla yanlılık yaparak ayrımcı davranışa yöneldiklerini, önyargısız olmaya yönelik yüksek güdülenmeye sahip katılımcılarda ise ayrımcı davranışa yönelmede bir artışın olmadığını rapor etmişlerdir. Kalıpyargılı düşüncelerin baskılanması değişimlemesi kullanılarak katılımcıların benlik kaynaklarının tükenmesinin amaçlandığı başka bir çalışmada da eşitlik yanlısı değerleri içselleştiren katılımcıların benlik kaynaklarının daha az tükendiği ve bu katılımcıların yazdıkları metinlerde daha az kalıpyargılı ifadeler kullandıkları sonucuna ulaşılmıştır (Gordijn, Hindriks, Koomen, Dijksterhuis, ve Van Knippenberg, 2004).

1.4. ARAŞTIRMANIN AMACI VE HİPOTEZLER

Bu tez çalışması bir asıl çalışma ve asıl çalışmanın yürütülebilmesi için gerçekleştirilmiş iki ön çalışmadan oluşmaktadır. Birinci ön çalışmada önyargısız olmaya yönelik güdülenmeyi belirlemek için “Internal and External Motivation to Respond Without Prejudice” adıyla geliştirilen ölçeğin Türkçe uyarlama çalışmasının yapılması amaçlanmaktadır. İkinci ön çalışmada ise

benlik kaynaklarının tükenmesi değişimlemesi kapsamında kullanılacak olan değişimlemenin başarılı olup olmadığının test edilmesi amaçlanmaktadır.

Başarılı bir benlik düzenlemenin akademik ve mesleki başarı, daha sağlıklı olma, yakın ilişkileri daha uzun süre devam ettirebilme gibi pek çok olumlu sonucunun olduğu bilinmektedir (Finkel ve ark., 2009; Mischel ve ark.,1988; Tangney ve ark., 2004). Dayanma Gücü Modeli'ne göre ise bireyler benlik düzenleme yapabilmek için var olan sınırlı kaynaklarını kullanırlar ve bu kaynaklar tükendiğinde bireylerin benlik düzenleme kapasitelerinde de azalma meydana gelir (Baumeister ve ark., 1998; Baumeister ve Heatherton, 1996). Benlik kaynakları tükendiğinde bireylerin daha sezgisel olma eğiliminde oldukları (Vonasch ve ark., 2015), daha az rasyonel seçim yaptıkları (Pocheptsova ve ark., 2009) ve daha fazla bilişsel kısayollara başvurdukları bilgisi mevcuttur (Bröder ve Schiffer, 2006). Bu tez çalışmasında benlik kaynaklarının tükenmesinin bir sonucu olarak eşcinsellere yönelik önyargıların ele alınması amaçlanmaktadır. Benlik kaynaklarının tükenmesiyle birlikte bireyler önyargılarının ifadesini kontrollü bir şekilde düzenleyememekte ve kaynakları tükenen bireyler daha önyargılı tutumlar sergileyerek, ayrımcı davranışları daha kolay bir şekilde sergileyebilmektedirler (Gilbert ve Hixon, 1991; Govorun ve Payne, 2006). Buzinski ve Kitchens (2016) tarafından yapılan bir çalışmada bireylerden gerçekleştirdikleri son seyahat hakkında, yedi dakika boyunca “a” ve “n” harflerini kullanmadan bir gezi yazısı yazmaları istenmiştir. Benlik kaynakları tükenen deney grubu katılımcıları, eşcinsellere yönelik önyargı ölçümlerinden, kontrol grubu katılımcılarına kıyasla daha yüksek puanlar almıştır. Muraven (2008) tarafından yapılan çalışmada ise benlik kaynakları tüketilen katılımcıların Afrika kökenli Amerikalılara yönelik önyargılarını gizlemede, kontrol grubu katılımcılarına oranla daha az çabaya sahip oldukları görülmektedir. Yürütülecek olan tez çalışmasında da benlik kaynakları tüketilen katılımcıların, benlik kaynakları tüketilmeyen katılımcılarla karşılaştırıldığında önyargılarının daha fazla olması beklenmektedir.

Son yıllarda konu ile ilgili çalışmalar benlik kaynaklarının tükenmesi sürecinde kültür, olumlu duygu, dikkat, güdülenme gibi değişkenlerin de önemli bir rolü olduğunu göstermektedir (Hagger ve ark., 2010; Inzlicht ve Schmeichel, 2012; Zhu ve ark., 2017;). Bu tez çalışmasındaki bir diğer amaç da benlik

kaynaklarının tükenmesi sürecinde güdülenmenin etkisinin incelenmesidir. Benzer bir amaçla yürüttükleri çalışmalarında Muraven ve Slessareva (2003), başkalarına yardım etme amacıyla görevi gerçekleştirdiği bilgisine sahip olan katılımcıların, gerçekleştirdikleri görevin kendilerine faydası olduğu bilgisi verilen katılımcıların ve görev için daha büyük ödül alan katılımcıların gerçekleştirmeleri gereken ikinci görevlerde daha başarılı oldukları görülmektedir. Bu çalışmada dışsal güdülenmenin de bireylerin benlik kaynaklarının tükenmesi durumunu etkilediği görülmektedir. Ancak mevcut tez çalışmasında güdülenmenin içsel ve dışsal kaynaklı olmasının farklı sonuçlar ortaya çıkarması beklenmektedir.

Konu ile ilgili Devine ve arkadaşları (2002) tarafından yapılan bir çalışma bu tez çalışması için de ilham kaynağı olmuştur. Afrika kökenli Amerikalılara yönelik önyargıyı temel alan çalışmalarında önyargısız olmaya yönelik içsel güdülenmeye sahip olan katılımcıların, önyargısız olmaya yönelik dışsal güdülenen katılımcılarla karşılaştırıldığında daha fazla ırk önyargısı sergiledikleri görülmektedir. Ayrıca yüksek içsel ve düşük dışsal güdülenmeye sahip katılımcıların örtük önyargı ölçümlerinde de düşük önyargı sergiledikleri rapor edilmiştir (Devine ve ark., 2002). Benlik kaynaklarının tükenmesi ve önyargısız olmaya yönelik güdülenmeyi birlikte ele alan çalışmalarda da; önyargısız olmaya yönelik içsel güdülenen katılımcıların benlik kaynaklarının tükenmesi koşulundayken bile önyargı puanlarında artışın meydana gelmediği görülmektedir (Gordjin ve ark., 2004; Park ve ark., 2008). Mevcut tez çalışması kapsamında eşcinsellere yönelik önyargısız olma güdüsü ele alınmıştır. Özetle, eşcinsellere yönelik önyargısız olma güdüsü dışsal olan katılımcıların tükenme değişimlemesi sonrasındaki önyargı puanlarının, önyargısız olmaya yönelik güdülenmesi içsel olan bireylerin tükenme değişimlemesi sonrası önyargı puanlarından daha yüksek olması beklenmektedir.

Bu bağlamda birinci ön çalışmada, katılımcıların önyargısız olma güdülerinin kaynağını belirlemek amacıyla geliştirilen bir ölçeğin Türkçe uyarlama çalışmasının yapılması amaçlanmıştır. Plant ve Devine (1998), açık önyargı ölçümleri ile örtük önyargı ölçümleri sonuçlarının birbirleriyle paralellik göstermemesi üzerine önyargısız olmaya yönelik güdülenmenin farklı kaynakları olabileceğini öne sürerek ölçek geliştirmişlerdir. Bu ölçek Amerika'da yaygın

olarak görülen Afrika kökenli Amerikalılara yönelik önyargısız olma güdüsünü belirlemektedir. Tez çalışması kapsamında ölçeğin Türk kültüründe kullanılmak üzere geçerlik ve güvenilirlik çalışmasının yapılması amaçlanmaktadır.

İkinci ön çalışmanın amacı ise benlik kaynaklarının tüketilmesi için kullanılacak olan değişimlemeye karar verebilmektir. İlgili değişimleme ülkemizde daha önce Coşkan (2010) ve Çiffiliz- Kınay (2015) tarafından kullanılmış ve değişimlemelerin benlik kaynaklarını tüketmede başarılı olduğu görülmüştür. Ancak değişimlemenin başarılı olmasına rağmen bu çalışmaların sonuçlarının alanyazınla tutarlı olmadığı görülmüştür. Coşkan (2010) yüksek lisans tezi kapsamında benlik kaynaklarının tükenmesi durumunun ve norm varlığının bireylerin etik olmayan davranışları üzerinde (kopya çekmek) bir etkisinin olup olmadığını incelemiştir. Çalışmanın sonunda tükenen benlik kaynaklarının kopya çekme davranışı üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı ancak kopya çekme davranışı üzerinde norm varlığının anlamlı bir etkisinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Çiffiliz-Kınay (2015) ise benlik kaynaklarının tükenmesinin etkilerini incelediği doktora tez çalışması kapsamında üç farklı deney gerçekleştirmiştir. İlk deneyde ikili görev paradigması kapsamında katılımcılardan art arda iki görev gerçekleştirmelerini istemiş ancak alanyazındaki pek çok çalışmanın aksine, kaynakları tükenen katılımcıların sunulan ikinci görevde daha başarılı oldukları sonucu ortaya çıkmıştır. İkinci çalışmada katılımcılara farklı alanlarda (bilişsel, sosyal, duygusal ve dürtüsel) benlik düzenleme görevleri verilerek ardından gerçekleştirdikleri bağımsız görevdeki performansları incelenmiş ve görev türünün bağımsız görev performansı üzerinde bir farklılığa yol açmadığı görülmüştür. Üçüncü çalışmada ise katılımcıların gerçekleştirdikleri ilk görevin zorluğunun, benlik yapılarının ve güdülenmelerinin ikinci görev üzerindeki etkisini incelemiş ve görev zorluğunun ikinci görev üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığını ancak güdülenme ve benlik yapılarının ayrı ayrı ikinci görev üzerinde etkileri olduğu sonucuna ulaşmıştır. İki araştırma sonucunun alanyazınla tutarlı olmaması üzerine kullanılacak olan değişimlemeye yönelik ön çalışma yapılmasına karar verilmiştir.

İkili görev paradigması kapsamında meydana gelen başarısızlıkları açıklamada dayanma gücü ve güdü temelli yaklaşımlardan hangisinin daha başarılı veya hangisinin daha önemli olduğuna karar vermek bu tez çalışmasının amacı değildir. Araştırma kapsamında sınanacak hipotezler bu sorulara cevap vermeye yönelik değildir. Önceki bölümlerde de özetlendiği gibi süreçte hem dayanma gücünün hem de güdülenmenin etkisini gösteren pek çok çalışma bulunmaktadır. Bu çalışmada da ilk aşamada benlik kaynaklarının tükenmesi etkisinin eşcinsellere yönelik önyargılar üzerindeki etkisi incelenecek, ardından eşcinsellere yönelik önyargısız olma güdüsünün tükenme sürecindeki rolü değerlendirilecektir.

Yukarıdaki bilgiler ışığında tez çalışması kapsamında aşağıdaki hipotezlerin sınanması amaçlanmaktadır:

Hipotez 1: Benlik kaynakları tükenen bireyler, benlik kaynakları tükenmeyen bireylerle karşılaştırıldıklarında, eşcinsellere yönelik önyargı puanları daha yüksek olacaktır.

Hipotez 2: Önyargısız olma güdülerini içsel olan bireyler, önyargısız olma güdülerini dışsal olan bireylerle karşılaştırıldıklarında, eşcinsellere yönelik önyargı puanları daha düşük olacaktır.

Hipotez 3: Benlik kaynakları tükenen ve önyargısız olmaya yönelik güdülerini dışsal olan bireylerin, benlik kaynakları tükenen ve önyargısız olmaya yönelik güdülerini içsel olan bireylerle karşılaştırıldıklarında, eşcinsellere yönelik önyargı puanları daha yüksek olacaktır.

Hipotez 4: Benlik kaynakları tükenen ve önyargısız olmaya yönelik güdülerini dışsal olan bireyler, benlik kaynakları tükenmeyen ve önyargısız olmaya yönelik güdülerini dışsal olan bireylerle karşılaştırıldıklarında, eşcinsellere yönelik önyargı puanları daha yüksek olacaktır.

2. BÖLÜM

BİRİNCİ ÖN ÇALIŞMA

Bu bölümde bireylerin önyargısız olma güdülerini belirlemek amacıyla Plant ve Devine (1998) tarafından geliştirilen “Internal and External Motivation to Respond Without Prejudice” adlı ölçeğin Türkçe uyarlama çalışmasının yapılması amaçlanmıştır.

Ölçek ilk geliştirildiğinde ırklar arası önyargısız olmaya yönelik güdülenmeyi belirlemeyi amaçlamaktadır. Rosa Parks’ın 1955 yılında ayrımcılığa karşı başlattığı hareketin sonuçlarının anket cevaplarına yansımalarıyla birlikte ırklar arası önyargılarda azalmanın meydana geldiği görülmektedir (Kleugel ve Smith, 1986). Özellikle büyük ölçekli anket sonuçları da Afrika kökenli Amerikalılara yönelik tutumların daha olumlu bir hal aldığı göstermektedir (Schuman, Steeh ve Bobo, 1985). Bu durumun önyargısız olma yönünde oluşmaya başlayan sosyal normlardan kaynaklandığı düşünülmektedir (Blanchard, Lilly ve Vaughan, 1991). Değişen sosyal ve siyasal iklime bağlı olarak önyargıların açık bir şekilde ifade edilmesi hoş karşılanmamaktadır.

Teknolojideki ilerlemelerle birlikte psikolojide modern ölçme teknikleri kullanılmaya başlanmış (örn., Dovidio ve Fazio, 1992) ve öz bildirim yönteminin kullanıldığı çalışmalarda bulguların aksine önyargıların örtük olarak halâ devam ettiği sonucu ortaya çıkmıştır (Banaji ve Hardin, 1996; Blair ve Banaji, 1996). Afrika kökenli Amerikalılara yönelik önyargıların örtük süreçler üzerinden halen devam ettiği, ancak bireylerin önyargılarını gizlemeyi başarmayı öğrendikleri ve dolaylı, örtük süreçlerle önyargılarını devam ettirdikleri görülmektedir (Dovidio ve Gaertner, 1986).

Plant ve Devine (1998), öz bildirime dayalı geleneksel ölçümlerle örtük ölçümler arasındaki bu farklılığın, bireylerin önyargısız olmaya yönelik güdülerinin farklı kaynakları olmasına bağlamaktadırlar. Bireyler önyargısız olmaya yönelik içsel, dışsal veya aynı anda hem içsel hem dışsal nedenlere sahip olabilirler. Bu bağlamda içsel güdülenmede birey kendisi için önemli olduğu için

ve önyargısız olmaya yönelik değerleri içselleştirdiği için önyargısızken dışsal güdülenmede daha çok diğerleri tarafından olumsuz değerlendirilmekten, dışlanmaktan korktuğu için önyargısız olmaya yönelik bir çaba harcar (Plant ve Devine, 1998; Devine ve ark., 2002).

Bu bilgilerden hareketle Plant ve Devine (1998), geliştirdikleri 10 maddelik ölçekle ırklar arası önyargısız olmaya yönelik güdünün kaynaklarını belirlemeyi amaçlamışlardır. Daha sonra bu ölçek temel alınarak cinsiyetler arası önyargısız olmaya yönelik güdüyü belirlemek amacıyla 20 maddelik başka bir ölçek geliştirilmiştir (Klonis, Plant ve Devine, 2005). Ratcliff ve arkadaşları, (2006), eşcinsellere yönelik tutumlarda cinsiyetler arası farkların ve önyargısız olmaya yönelik güdünü rolüne baktıkları çalışmalarında Plant ve Devine (1989) tarafından geliştirilen ölçekteki önyargının hedef grubunu değiştirip eşcinsellere uyarlayarak kullanmışlar ve ölçeğin yüksek bir iç tutarlılık gösterdiğini bulmuşlardır.

Ratcliff ve arkadaşları, (2006) çalışmalarında ilgili ölçeği kullanırken geçerlik ve güvenilirlik analizlerini yapmamış yalnızca özgün ölçekteki “Afrika kökenli Amerikalı” yerine “eşcinsel” kavramını kullanarak ölçeği uyarlamışlardır. Bu bağlamda mevcut çalışmanın amacı Plant ve Devine (1998) tarafından geliştirilen ve ırklar arası önyargısız olmaya yönelik güdüyü belirlemeyi amaçlayan ölçeğin eşcinsellere yönelik önyargısız olma motivasyonu formunun Türk kültüründe kullanılmak üzere uyarlama çalışmasının yapılmasıdır.

2.1. YÖNTEM

2.1.1. Örneklem

Araştırma kapsamında 2 farklı örneklemden veri toplanmıştır. Açımlayıcı faktör analizi ve güvenilirlik analizlerini gerçekleştirmek amacıyla birinci örneklemin verilerinden; doğrulayıcı faktör analizi, bileşen ve ayırt edici geçerlik analizlerini gerçekleştirmek amacıyla ikinci örneklemin verilerinden faydalanılmıştır.

Birinci örneklem Hacettepe Üniversitesi Psikoloji Bölümü birinci ve ikinci sınıfta öğrenim görmekte olan 156 katılımcıdan oluşmaktadır. Ölçeğin özgün formu (*IMS/EMS*) geliştirilirken önyargının hedefindeki gruplardan veri

toplanmamıştır (Plant ve Devine, 1998). Bu nedenle ölçeğin Türkçe uyarlama çalışmasında heteroseksüel olmadığını belirten 24 katılımcı araştırmaya dahil edilmemiştir. Ayrıca uç değer analizleri sonucunda bir katılımcı daha araştırmadan çıkarılmış ve 131 katılımcı ile çalışmaya devam edilmiştir. Yaşları 19 ila 51 arasında değişmekte olan katılımcıların ($\bar{X}= 19.93$, $SS= 3.10$) 108'i kadın (%81,8) 23'ü ise erkektir (%17,4). Bir katılımcı ise biyolojik cinsiyetini belirtmemiştir.

İkinci örneklem Hacettepe Üniversitesi'nde çeşitli bölümlerde öğrenim görmekte olan 421 katılımcıdan oluşmaktadır. Birinci örnekleme olduğu gibi ikinci örnekleme de heteroseksüel olmadığını belirten 37 katılımcı ve cinsel yönelimini belirtmeyen 23 katılımcı araştırmaya dahil edilmemiştir. Veri toplama aşamasında katılımcılara çalışmanın ikinci aşamasına gönüllü olarak katılmak isteyip istemedikleri sorulmuştur. İkinci aşamaya katılmak isteyen ve Eşcinsellere Yönelik Önyargısız Olma Motivasyonu Ölçeği'nin içsel güdülenme veya dışsal güdülenme faktörlerinden yüksek puan alan 75 katılımcı deneye davet edilmiştir. Deneye katılan 75 katılımcının verisi ölçek çalışmasına dahil edilmemiştir. Nihai olarak 286 katılımcı ile araştırmaya devam edilmiştir. Katılımcıların yaşları 18 ila 55 arasında değişmektedir ($\bar{X}=21.10$, $SS= 3.80$). İkinci örneklem 171 kadın (%59.8) ve 114 erkek (%39.9) katılımcıdan oluşmaktadır. Bir katılımcı biyolojik cinsiyetini belirtmemiştir.

2.1.2. Veri Toplama Araçları

2.1.2.1. Demografik Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan form yaş, biyolojik cinsiyet, cinsel yönelim gibi demografik bilgilere yönelik sorulardan oluşmaktadır.

2.1.2.2. Önyargısız Olmaya Yönelik İçsel ve Dışsal Güdülenme Ölçeği (IMS/EMS)

Plant ve Devine (1998) tarafından geliştirilen ölçek, ırklar arası önyargısız olmaya yönelik güdülenmenin kaynaklarını belirlemeyi amaçlayan 10 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin, 5'i içsel güdülenmeyi (örn., Afrika kökenli Amerikalılara karşı önyargısız olmak benim için önemlidir) 5'i dışsal güdülenmeyi (örn., Diğer insanların baskısı yüzünden Afrika kökenli Amerikalılara karşı önyargısız

olmaya çalışırım) belirlemeye yönelik iki alt ölçeği bulunmaktadır. Her bir madde 1 (*hiç katılmıyorum*) ile 9 (*tamamen katılıyorum*) arasında puanlanmaktadır. İçsel güdülenme alt ölçeğinin iç tutarlılık katsayısı .78 ve dışsal güdülenme alt ölçeğinin iç tutarlılık katsayısının .69 olarak rapor edilmiştir. Özgün ölçekten farklı olarak uyarlama çalışması yapılan ölçekte her bir maddenin 1 (*hiç katılmıyorum*) ile 7 (*tamamen katılıyorum*) arasında puanlanmasına karar verilmiştir.

2.1.2.3. Hudson ve Ricketts Homofobi Ölçeği (Index of Homophobia) (HRHÖ)

Hudson ve Ricketts (1980) tarafından geliştirilen ölçeğin amacı, eşcinsellere yönelik tutumları belirleyebilmektir. Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışmaları Sakallı ve Uğurlu (2001) tarafından yapılmıştır. 25 madde olarak geliştirilen ölçeğin uyarlama sonrası 24 madde olarak kullanılmasına karar verilmiştir (bkz Ek 2). Ölçek maddeleri 1 (*hiç katılmıyorum*) ile 6 (*tamamen katılıyorum*) arasında puanlanmaktadır. Ölçekte bazı maddeler için ters kodlama yapılmaktadır (5, 6, 8, 10, 11, 13, 17, 18, 23 ve 24). Artan puanlar eşcinsellere yönelik olumsuz tutum puanlarının da arttığını göstermektedir. Ölçekte “Kendi cinsimden birisi bana karşı cinsel ilgi gösterirse canım sıkılır” ve “Bir partide bir eşcinselle rahatça konuşurum” gibi maddeler bulunmaktadır. Ölçeğin Türkçe formu için iç tutarlılık katsayısı .94 olarak bulunmuştur. Birinci ön çalışma kapsamında kullanılan ölçek için Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .95 bulunmuştur.

2.1.2.4. Etkileşim Kaygısı Ölçeği (Interaction Anxiousness Scale) (EKÖ)

15 maddeden oluşan (örn., İyi tanımadığım hemcinsim olan insanlarla konuşurken bazen kendimi gergin hissederim) EKÖ, Leary ve Kowalski (1993) tarafından geliştirilmiştir. Türkçe uyarlama çalışmaları ise Coşkun (2009) tarafından yürütülmüştür (bkz. Ek 3) Ölçek maddeleri 1 (*kesinlikle katılmıyorum*) ile 5 (*kesinlikle katılıyorum*) arasında puanlanmaktadır. Artan puanlar etkileşime bağlı kaygının arttığını göstermektedir. Coşkun (2009) tarafından yapılan uyarlamada ölçeğin iç tutarlılığına ilişkin Cronbach alfa katsayısı .91 olarak bulunmuştur. Ölçeğin toplam puanı hesaplanırken 5 madde için ters kodlama yapılmaktadır (2, 3, 6, 10 ve 15). Birinci ön çalışma

kapsamında kullanılan ölçek için Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı .89 bulunmuştur.

2.1.2.5. Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği Kısa Formu (Fear of Negative Evaluation Questionnaire) (ODKÖ)

Leary (1983) tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçe uyarlama çalışmaları Çetin, Doğan ve Sapmaz (2010) tarafından yapılmıştır. Özgün formunda 12 madde olarak (örn., Birileriyle konuşurken, benim hakkımda ne düşünecekleri ile ilgili endişelenirim) geliştirilen ölçeğin Türkçe uyarlama çalışmaları sonucu 11 madde olarak kullanılmasına karar verilmiştir (bkz Ek 4). Ölçekte 3 madde için ters kodlama yapılmaktadır (2, 7 ve 10). Her bir madde 1 (*hiç uygun değil*) ile 5 (*tamamen uygun*) arasında puanlanmaktadır. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .84 olarak rapor edilmiştir. Birinci ön çalışma kapsamında kullanılan ölçek için Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı .91 bulunmuştur.

2.1.2.6. Gözden Geçirilmiş Kendini Ayarlama Ölçeği (Revised Self Monitoring Scale) (GGKAÖ)

İlk olarak Snyder (1974) tarafından geliştirilen Kendini Ayarlama Ölçeği, 1984 yılında Lennox ve Wolfe tarafından “Revised Self-Monitoring Scale” adı ile yeniden geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışmaları Türetgen ve Cesur (2002) tarafından yapılmıştır. Ölçek maddeleri 0 (*kesinlikle, her zaman yanlış*) ile 5 (*kesinlikle, her zaman doğru*) arasında puanlanmaktadır. “Davranışımı, içinde bulunduğum herhangi bir ortamın gereklerini karşılayacak şekilde ayarlayabildiğimi fark ediyorum” gibi maddelerin bulunduğu ölçekten alınan puanların yükselmesi kendini ayarlama becerisinin de yükseldiğine işaret etmektedir. Özgün formda 13 madde olarak geliştirilen ölçeğin Türkçe uyarlama çalışması sonucunda 12 madde olarak kullanılması uygun görülmüştür (bkz. Ek 5). Ayrıca uyarlama çalışması sonucunda ölçeğin “kişisel sunumu düzenleyebilme becerisi” ve “diğerlerinin dışı vurucu davranışlarına duyarlılık” şeklinde iki faktörlü bir yapı sergilediği görülmüştür. Ancak bu çalışmada ölçeğin toplam puanı kullanılmıştır. Ölçekte toplam puan 9. madde için ters kodlama yapılarak hesaplanmaktadır. Ölçeğin kişisel sunumu düzenleyebilme becerisi alt faktörü için Cronbach alpha katsayısı .79, diğerlerinin dışı vurucu davranışlarına duyarlılık alt faktörü için Cronbach alpha katsayısı .75 ve 12

maddelik ölçek için Cronbach alpha katsayısı ise .80 olarak rapor edilmiştir. Birinci ön çalışma kapsamında kullanılan ölçek için Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı .84 bulunmuştur.

2.1.2.7. Marlowe-Crowne Sosyal Arzulanırılık Ölçeği Kısa Formu (Marlowe–Crowne Social Desirability Scale) (MCSAÖ)

Ölçek, Crowne ve Marlowe (1960) tarafından, ölçek maddelerine sosyal olarak arzu edilen cevapları verme eğilimini belirlemek amacıyla 33 madde olarak geliştirilmiştir. Ölçeğin Kuder-Richardson güvenirlik katsayısı .88 olarak rapor edilmiştir. Her bir ölçek maddesi için katılımcılara doğru ve yanlış şeklinde iki seçenek sunulmaktadır. Ölçeğin kısa formu 13 madde olarak Köse ve Sayar (2001) tarafından Türkçe'ye çevrilmiştir ancak geçerlik ve güvenirlik çalışmaları yapılmamıştır (bkz. Ek 6). Ölçek puanı hesaplanırken 1, 2, 3, 4, 6, 8, 11 ve 12. maddeler için ters kodlama yapılmaktadır. Ölçekten alınan yüksek puanlar katılımcıların sosyal arzulanır cevap verme eğilimlerinin arttığına işaret etmektedir. Birinci ön çalışma kapsamında kullanılan ölçek için Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı .59 bulunmuştur.

2.1.3. İşlem

Çalışma kapsamında ilk olarak ölçeği geliştiren araştırmacılardan ölçeğin Türkçe uyarlama çalışmalarının yapılması için izin istenmiştir. Gerekli izinlerin alınmasının ardından ölçek maddeleri Türkçe'ye çevrilmiştir. Gelişim psikolojisi, sosyal psikoloji, klinik psikoloji ve iş ve örgüt psikolojisi alanlarında uzman dört akademisyen tarafından ölçeğin özgün formu ve Türkçe çeviri formu incelenmiştir. Özgün ölçekte “politik doğruculuk” kavramı ile ilgili bir madde bulunmaktadır. İncelemeler sonrası alınan geri bildirimler doğrultusunda bu maddenin anlaşılabilirliğini kolaylaştırmak amacıyla bu kavrama yönelik aşağıda bulunan açıklama ilgili ölçek maddesine eklenmiştir: “Politik doğruculuk; kamusal söylemde ve medyada dezavantajlı grupları dışlama, marjinalleştirme veya hakaret olarak görülebilecek dil ve davranışlardan kaçınma durumu.” Geri bildirimler doğrultusunda diğer maddeler üzerinde de gerekli değişiklikler yapılmış ve ölçeğin Türkçe formuna son hali verilmiştir.

Birinci örneklem için veriler psikoloji bölümü öğrencilerinden, ikinci örneklem için ise Hacettepe Üniversitesi bünyesinde eğitim faaliyetlerini sürdüren çeşitli

bölümlerdeki öğrencilerden toplanmıştır. Bu bağlamda her iki örneklem için veri toplanacak sınıflarda ilgili dersi veren öğretim üyelerinden izin istenmiştir. Ardından ders öncesi öğrencilere Bilgilendirilmiş onam formu, Demografik Bilgi Formu, *EYÖM*, *HRHÖ*, *EKÖ*, *ODKÖ*, *GGKAÖ*, *MCSAÖ* formlarından oluşan ölçek seti sunulmuştur. Yaklaşık olarak 15 dakika süren ölçek doldurma işleminin ardından katılımcılara teşekkür edilmiş ve böylelikle veri toplama süreci tamamlanmıştır.

2.2. BULGULAR

Ölçek verilerinin analizinde SPSS ve AMOS paket programları kullanılmıştır. İlk adımda verilerin istatistiksel analizlere uygun olup olmadığı sınanmış ve dışlama kriterlerine sahip katılımcılar araştırmaya dahil edilmemiştir.

2.2.1. Yapı Geçerliği: Açımlayıcı Faktör Analizi

Önyargısız olmaya yönelik içsel ve dışsal güdülenme maddelerinin ölçeğin özgün formu ve kuramsal açıklamalarla tutarlı olup olmadığını belirlemek amacıyla açımlayıcı faktör analizi yürütülmüştür. Bu analizde birinci örneklemin verilerinden faydalanılmıştır. Analiz sonucunda Kaiser Meyer Olkin ölçümüne göre örneklem sayısının faktör analizi için yeterli olduğu görülmüştür ($KMO = .84$). Bartlett Sphericity testi sonucunda ise değişkenler arasındaki ilişkinin faktör analizine uygun olduğu ortaya çıkmıştır ($X^2 (45) = 639.587, p = .000$). Ölçeğin faktörleri arasında ilişki olduğunda Oblimin döndürme yönteminin kullanılması önerildiği için (Tabachnick ve Fidell, 2007) ve ölçeğin özgün formuyla da tutarlı olmak amacıyla Oblimin döndürme yöntemi kullanılmıştır. Analiz sonucunda, ölçeğin özgün formunda olduğu gibi özdeğeri (eigenvalue) birden büyük olan iki faktöre ulaşılmıştır. Faktörlerin toplam varyansın %63,99'unu oluşturduğu görülmüştür. Birinci faktör toplam varyansın %18,60'ını, ikinci faktör ise toplam varyansın %45,39'unu açıklamaktadır. “Kişisel olarak önem verdiğim için eşcinsellere karşı önyargısız davranırım.” maddesinin örnek olarak sunulabileceği ilk faktöre özgün ölçekle benzer olarak “içsel güdülenme” adı verilmiştir. “Başkalarından gelecek olumsuz tepkilerden kaçınmak için eşcinsellere karşı olumsuz düşüncelerimi gizlemeye çalışırım.” maddesinin örnek olarak verilebileceği ikinci faktöre ise “dışsal güdülenme” adı verilmiştir. Her bir faktördeki madde yüklerinin .30'dan büyük olması nedeniyle

ölçekten madde çıkarılmamıştır. İçsel güdülenme faktörü ile dışsal güdülenme faktörleri arasında orta düzeyde olumsuz bir ilişki olduğu görülmektedir ($r=-.39$, $p=.000$). Ölçekteki faktörlerin madde yükleri Tablo 2.1’de sunulmuştur.

Tablo 2.1. EYÖM Ölçeği’nin Faktör Yapısı

Maddeler	İçsel Güdülenme	Dışsal Güdülenme
1)Bugünün politik doğruculuk* standartlarından dolayı eşcinsellere karşı önyargısız görünmeye çalışırım.	.24	.76
2)Sahip olduğum değerlerden dolayı eşcinseller hakkında kalıpyargılı ifadeler kullanmanın doğru olmadığını düşünürüm.	.81	.02
3)Eşcinsellere karşı önyargılı davranırsam diğer insanların bana sinirlenebileceğinden endişe duyarım.	.03	.76
4)Kişisel olarak önem verdiğim için eşcinsellere karşı önyargısız davranırım.	.84	.10
5)Başkalarından gelecek olumsuz tepkilerden kaçınmak için eşcinsellere karşı olumsuz düşüncelerimi gizlemeye çalışırım.	.10	.84
6)Değerlerim, eşcinsellere karşı önyargısız olma konusunda beni motive eder.	.71	.19
7)Diğer insanların baskısı yüzünden eşcinsellere karşı önyargısız olmaya çalışırım.	.18	.75
8)Sahip olduğum değerlere göre eşcinseller hakkında önyargılı ifadeler kullanmak sorun değildir.	.63	.06
9)Diğer insanların benim hakkımda olumsuz düşünmemeleri için eşcinsellere karşı önyargısız görünmeye çalışırım.	.18	.78
10)Eşcinsellere karşı önyargısız olmak benim için önemlidir.	.83	.01
Açıklanan Varyans	18,601	45,397
Özdeğerler	1,860	4,540

2.2.2. Yapı Geçerliği: Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA)

EYÖM’ün açımlayıcı faktör analizi sonucu ortaya çıkan faktör yapısının doğrulanması amacıyla AMOS programı kullanılarak doğrulayıcı faktör analizi (DFA, confirmatory factor analysis) yürütülmüştür. Bu bağlamda modelin veri

ile uyumlu olup olmadığını değerlendirmek için Ki Kare Uyum Testi (Chi-Square Goodness of Fit, χ^2), Normlaştırılmış Uyum İndeksi (Normed Fit Index, NFI), İyilik Uyum İndeksi (Goodness of Fit Index, GFI), Karşılaştırmalı Uyum İndeksi (Comparative Fit Index, CFI) ve Yaklaşık Hataların Ortalama Karekökü (Root Mean Square Error of Approximation, RMSEA) uyum indeksleri değerleri incelenmiştir. Analiz sonuçlarına göre iki faktörlü modelin uyum indeksi değerleri, $\chi^2=113,6$, $p<.05$, $sd= 34$, $\chi^2 / df=3.34$, $CFI= .89$, $RMSEA= .89$, $GFI= .92$, $AGFI= .88$, $NFI= .85$ olarak bulunmuştur. Modele dair uyum indeksi değerleri Tablo 2.2’de sunulmuştur.

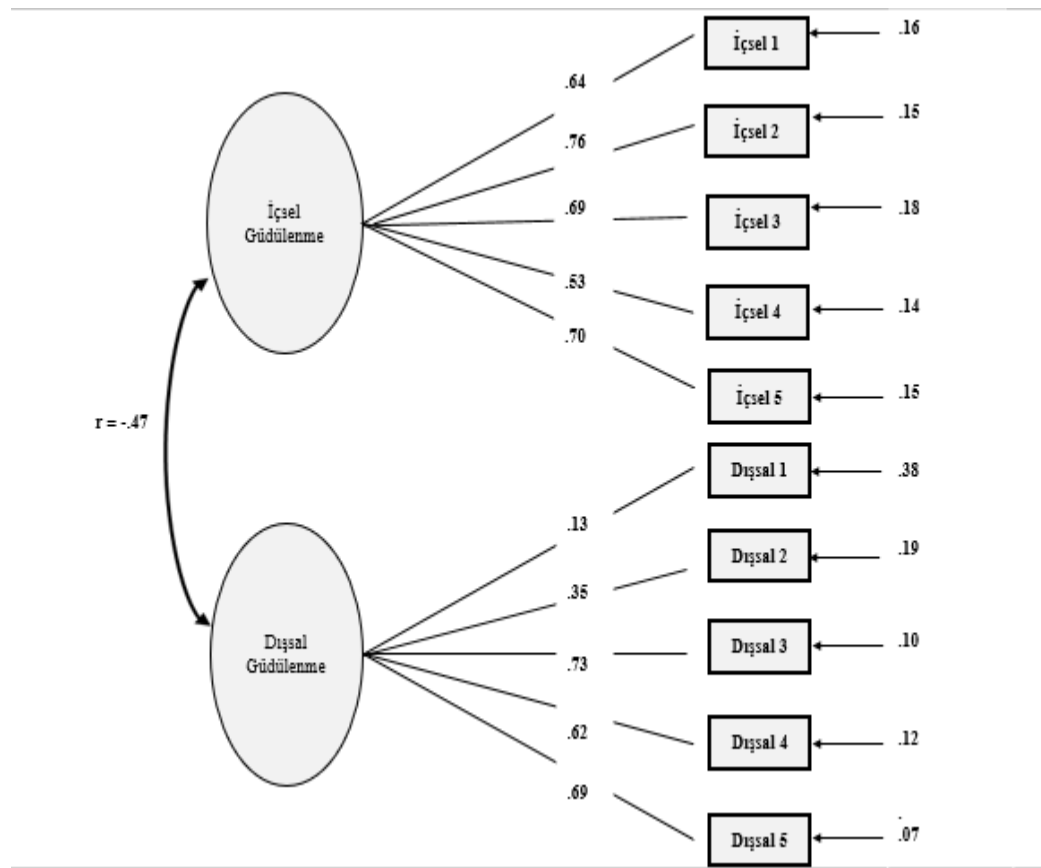
Tablo 2.2. EYÖM Ölçeği’ne Dair Doğrulayıcı Faktör Analizi Uyum İndeksleri

	χ^2	sd	χ^2/sd	GFI	$AGFI$	CFI	NFI	$RMSEA$
Model	110,01	34	3.23	.92	.88	.89	.85	.89

Sd: Serbestlik Derecesi, *GFI*: Goodness of Fit Index, *AGFI*: Adjusted Goodness of Fit Index, *CFI*: Comparative Fit Index, *NFI*: Normed Fit Index, *RMSEA*: Root Mean Square Residual

Yukarıda aktarılan uyum indeksi değerleri bir arada değerlendirildiğinde ölçeğin iki faktörlü yapısına ilişkin modelin bazı değerlerinin kabul edilebilir uyuma bazı değerlerinin ise iyi uyuma işaret ettiği görülmektedir. Model ile veri arasındaki uyumu gösteren ki kare testinin anlamlı olmaması beklenmektedir. Ancak serbestlik derecesinin büyük olmasına bağlı olarak bu test anlamlı çıkabildiği için ki karenin serbestlik derecesine bölünmesiyle elde edilen değer (χ^2/sd) 3’ten veya 5’ten küçük olması model ile veri arasındaki uyum için yeterli kabul edilmektedir. Ayrıca 0 ile 1 arasında değer alan ve 1’e yaklaştıkça zayıf uyuma işaret eden RMSEA değeri de örneklem sayısından oldukça etkilenmekte ve kabul edilebilecek bir uyumu reddedebilmektedir. Bununla birlikte GFI değerinin .92 olması modelin iyi uyum gösterdiğine işaret etmektedir. *CFI*, *NFI* ve *AGFI* değerlerinin .85 ve üzerinde olması ise modelin kabul edilebilir uyum indeksi değerlerine sahip olduğunu göstermektedir. Tüm değerler bir arada değerlendirildiğinde ölçeğin iki faktörlü yapısının doğrulandığı sonucuna ulaşılmaktadır (Şimşek, 2007; Meydan ve Şeşen, 2011; Sümer, 2000, Tabachnick ve Fidell, 2001). EYÖM Ölçeğini iki faktörlü yapısına ilişkin modelin standardize değerleri Şekil 2.1’de sunulmuştur.

Şekil 2.1. EYÖM'ün İki Faktörlü Yapısına İlişkin Modelin Standardize Değerleri



2.2.3. Bileşen ve Ayırt Edici Geçerlik

Yürütülen açımlayıcı faktör analizi ve doğrulayıcı faktör analizi sonuçlarına göre eşcinsellere yönelik önyargısız olma konusunda içsel ve dışsal güdülenmenin birbirinden ayrı yapılar olduğu görülmüştür. Bir sonraki adım olarak ölçeğin bileşen ve ayırt edici geçerlikleri incelenmiştir. Bu bağlamda içsel güdülenme ve dışsal güdülenme faktörleri ile *HRHÖ*, *EKÖ*, *ODKÖ*, *GGKAÖ*, *MCSAÖ* ölçekleri arasındaki ilişkiler değerlendirilmiştir.

Önyargısız olmaya yönelik güdüsü içsel olan katılımcıların eşcinsellere yönelik tutumlarının daha olumlu olacağı düşünüldüğü için içsel güdülenme ile *ETÖ* arasında olumsuz yönde bir ilişki beklenmektedir. Dışsal güdülenmede ise Plant ve Devine (1998) yaptıkları çalışmada Afrika kökenli Amerikalılara yönelik önyargı ile önyargısız olmaya yönelik dışsal güdülenme arasında zayıf fakat anlamlı bir ilişki olduğunu rapor etmişlerdir. Başka bir çalışmada da katılımcıların cinsiyetler arası önyargısız olmaya yönelik dışsal güdülenmeleri ile cinsiyetçilik puanları arasında da anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmektedir

(Klonis, Plant ve Devine, 2005). Dolayısıyla bu çalışmada da dışsal güdülenme ile *ETÖ* puanları arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişki beklenmektedir. Analiz sonuçlarına göre içsel güdülenme ile *ETÖ* arasında olumsuz yönde ve anlamlı bir ilişki ($r = -.58, p < .05$), dışsal güdülenme ile *ETÖ* arasında ise olumlu yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu ($r = .25, p < .05$) görülmüştür.

Daha önce de bahsedildiği gibi dışsal güdülenmede diğerleri tarafından değerlendirilmeye yönelik düşüncelerin önemli olduğu düşünülmektedir (Plant ve Devine, 1989). İçsel güdülenmede ise birey diğerlerinin değerlendirmelerini önemseydiği için değil kendisi için önemli olması nedeniyle önyargısızdır. Bu bağlamda önyargısız olmaya yönelik içsel güdülenme ile sosyal değerlendirilmeye yönelik endişeler arasında güçlü bir ilişki beklenmemektedir. Dışsal motivasyonda ise birey diğerlerinin değerlendirilmesini, sosyal baskıyı önemseydiği için dışsal motivasyon ile değerlendirilmeye yönelik endişeler arasında çok güçlü olmayan ancak olumlu yönde ilişki beklenmektedir. İlişkinin çok güçlü olmaması beklenmektedir zira ölçekteki dışsal motivasyon faktörü genel değerlendirilmeyle ilgili değil eşcinsellere yönelik önyargısız olma konusundaki güdülenmeye yöneliktir. Dolayısıyla dışsal motivasyon ile *ÖDKO* ve *EKÖ* arasında anlamlı ancak çok güçlü olmayan bir ilişki beklenmektedir. Beklenildiği gibi içsel motivasyonla *ODKÖ* arasında ($r = -.09, p > .05$) ve içsel motivasyonla *EKÖ* arasında ($r = -.01, p > .05$) anlamlı bir ilişki ortaya çıkmamıştır. Dışsal motivasyon ile *ÖDKO* arasında ise beklenildiği gibi olumlu yönde anlamlı ancak çok güçlü olmayan bir ilişki ($r = .21, p < .05$) görülmüştür. Dışsal motivasyon ile *EKÖ* arasında da beklenildiği gibi anlamlı bir ilişki ortaya çıkmıştır ($r = .17, p < .05$).

Benzer olarak *GGKAÖ* ile içsel ve dışsal güdülenme arasında anlamlı bir ilişki beklenmemektedir. Zira bu ölçek sosyal ipuçlarından yola çıkarak genel bir kendini ayarlama örüntüsünü belirlemek üzere geliştirilmiştir. İçsel ve dışsal güdülenmede ise özel olarak eşcinsellik bağlamı temel alınmaktadır. Beklenildiği gibi içsel güdülenme ile *GGKAÖ* arasında ($r = .04, p > .05$) ve dışsal güdülenme ile *GGKAÖ* arasında benzer olarak ($r = -.10, p > .05$) anlamlı bir ilişki ortaya çıkmamıştır.

Özgün ölçeğin geliştirilme çalışmasında Plant ve Devine (1998) *MCSAÖ* ile içsel ve dışsal güdülenme arasında bir ilişki olmadığını rapor etmişlerdir.

Sonradan geliştirilen ve cinsiyetçiliği temel alan ölçekte ise içsel güdülenme ile *MCSAÖ* arasında olumsuz yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu rapor edilmiştir. Bu bulgunun kuramsal açıklamalarla da uyumlu olduğu görülmektedir. Bu çalışma kapsamında da *MCSAÖ* ile içsel güdülenme arasında anlamlı ancak olumsuz yönde bir ilişki beklenmektedir. Dışsal güdülenme ile *MCSAÖ* arasında ise anlamlı bir ilişki beklenmemektedir. Analiz sonuçlarına göre içsel güdülenme ile *MCSAÖ* arasında beklenildiği gibi anlamlı ancak olumsuz yönde ilişki bulunduğu ($r=-.14$, $p< .05$), dışsal motivasyon ile *MCSAÖ* arasında ise anlamlı bir ilişki bulunmadığı ortaya çıkmıştır ($r= .05$, $p> .05$). Değişkenler arasındaki ilişkiler Tablo 2.3'te sunulmuştur.

2.2.4. Güvenirlik Analizleri

EYÖM Ölçeği'nin güvenilirliğinin sınanması amacıyla içsel ve dışsal güdülenme faktörleri için hem Cronbach alfa iç tutarlık katsayıları hesaplanmış hem de test tekrar test analizleri yürütülmüştür. Analiz sonuçlarına göre içsel güdülenme faktörünün Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı .83 olarak, dışsal güdülenme faktörünün Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı ise .84 olarak bulunmuştur. Cronbach alfa iç tutarlık katsayısının .8'den büyük olması ölçeğin yüksek düzeyde güvenilir olduğuna işaret etmektedir.

Tablo 2.3. Ölçek Puanlarına İlişkin Ortalama, Standart Sapma Değerleri ve Korelasyon Katsayıları

Ölçek	\bar{X}	SS	1	2	3	4	5	6	7
1. İçsel Güdülenme (EYÖM)	4.72	.97							
2. Dışsal Güdülenme (EYÖM)	2.35	.92	-.13*						
3. Hudson ve Ricketts Homofobi Ölçeği	3.15	1.23	-.58**	.25**					
4. Etkileşim Kaygısı Ölçeği	2.72	.75	-.01	.17**	.12*				
5. Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği	2.59	.84	-.09	.21**	.15*	.56**			
6. Gözden Geçirilmiş Kendini Ayarlama Ölçeği	3.41	.67	.04	-.10	-.04	-.36**	-.30**		
7. Marlowe-Crowne Sosyal Arzulanırılık Ölçeği	1.48	.18	-.14*	.05	.02	.19**	.23**	-.08	

*p<.05, **p<.001

2.3. TARTIŞMA

Bu çalışmada Plant ve Devine (1998) tarafından geliştirilen “Internal and External Motivation to Respond Without Prejudice” (*IMS/EMS*) adlı ölçeğin Türkçe uyarlama çalışmasının yapılması amaçlanmıştır. Bu ölçek ırklar arası önyargısız olmaya yönelik güdülenmenin kaynaklarını (içsel ve dışsal) belirlemek amacıyla geliştirilmiştir ve özellikle Afrika kökenli Amerikalılara yönelik önyargısız olma güdüsünü belirlemek amacıyla kullanılmıştır. Mevcut çalışmada ise özgün ölçeğin eşcinsellere yönelik formunun uyarlanması ve Türkçe uyarlama çalışmasının yapılması amaçlanmıştır. Ölçeğin uyarlama çalışması sonucu elde edilen tüm bulgular özgün ölçek (Plant ve Devine, 1998) ve daha sonra bu ölçek temel alınarak cinsiyetler arası önyargısız olma motivasyonunu belirlemeye yönelik geliştirilen ölçek (Klonis ve ark., 2005) puanları temel alınarak yorumlanmıştır.

Uyarlanan ölçeğin yapı geçerliğini sınamak amacıyla yürütülen açımlayıcı faktör analizi sonuçları özgün ölçeğe benzer olarak ölçeğin iki faktörden oluştuğunu göstermiştir. Ortaya çıkan iki faktörlü yapının doğrulayıcı faktör analizi sonucu doğrulandığı görülmüştür. Bu bağlamda EYÖM içsel güdülenme ve dışsal güdülenme olmak üzere birbirinden bağımsız iki faktörden oluşmaktadır. Bu sonuçların Plant ve Devine (1998) ve Klonis ve ark., (2005) tarafından yürütülen ölçek geliştirme çalışmalarının sonuçlarıyla tutarlı olduğu görülmektedir.

İkinci örneklemden toplanan verilerle gerçekleştirilen analizler ölçeğin bileşen ve ayırt edici geçerliğine yönelik güçlü kanıtlar sunmuştur. Genel olarak içsel güdülenme ile eşcinsellere yönelik tutumlar arasında olumsuz ve anlamlı, dışsal güdülenme ile eşcinsellere yönelik tutumlar arasında olumlu ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Beklenildiği gibi bireylerin kendini ayarlamaları (self monitoring) ile içsel güdülenme ve dışsal güdülenme arasında anlamlı bir ilişki ortaya çıkmamıştır. Sosyal arzulanırlık puanları ile içsel güdülenme arasında olumsuz bir ilişki olduğu, sosyal arzulanırlık ile dışsal güdülenme arasında ise anlamlı bir ilişkinin olmadığı görülmüştür. Yine beklenildiği gibi içsel güdülenme ile etkileşim kaygısı arasında ve içsel güdülenme ile olumsuz değerlendirilme korkusu arasında anlamlı bir ilişki ortaya çıkmamıştır. Dışsal

güdülenme ile olumsuz değerlendirilme korkusu arasında ise anlamlı ancak düşük düzeyde bir ilişki olduğu görülmüştür. Beklenildiği gibi etkileşim kaygısı ile dışsal güdülenme arasındaki anlamlıdır. Önceki çalışmalardan yola çıkarak mevcut çalışmada da dışsal güdülenme ile etkileşim kaygısı arasında düşük düzeyde anlamlı bir ilişki beklenmiştir. Bu ilişkinin çok güçlü olmamasının nedeni ölçeklerin ölçmeyi amaçladıkları yapının farklı olmasıyla açıklanabilir. Zira etkileşim kaygısı “Partiler veya eğlenceler çoğu kez beni kaygılandırır ve rahatsız eder” ve “Karşıt cinsten fiziksel çekici birisiyle konuşurken çoğu kez kendimi kaygılı hissedirim” maddelerinde görüldüğü gibi genel bir etkileşim kaygısını ölçmeyi amaçlamaktadır. EYÖM’ün dışsal güdülenme faktörü ise özel olarak eşcinsellere yönelik önyargısız olma bağlamını temel almaktadır. Dolayısıyla her iki ölçekte de diğerleri ile ilgili endişenin varlığına bağlı olarak anlamlı bir ilişki ortaya çıkmış ancak farklı yapıları ölçmeyi amaçladıkları için bu ilişki çok güçlü olmadığı kanaatine varılmıştır. Uyarlanan ölçeğin güvenilirliğini sınamak amacıyla gerçekleştirilen güvenirlik analizleri ölçeğin güvenilirliğini destekler niteliktedir. Tüm bu bulgular bir arada değerlendirildiğinde uyarlanan ölçeğin geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermektedir. Bu bağlamda ölçeğin Türk kültürüne kazandırılmış olmasının alanyazına da katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Zira önyargısız olmaya yönelik güdülenmenin eşcinsellere yönelik tutum çalışmalarında önemli bir rolünün olduğu düşünülmektedir.

Ölçeğin geçerlik ve güvenirlik analizlerine dair bulgular değerlendirilirken unutulmamalıdır ki bu tez çalışması önyargısız olmaya yönelik olduğu varsayılan norm temel alınarak hazırlanmıştır. Özgün ölçek geliştirilirken Afrika kökenli Amerikalılara yönelik tutumları inceleyen anket çalışmaları göz önünde bulundurulmuştur. Anket çalışmaları geçmişe oranla Afrika kökenli Amerikalılara yönelik tutumların daha olumlu bir hal aldığı göstermekteyken, örtük tutum çalışmalarından farklı bulgular elde edilmiştir. Açık ve örtük tutumlar arasındaki bu farklılığın ise “politik doğruculuk” olarak da adlandırılan, önyargısız olmaya, ayrımcı davranışlardan kaçınmaya yönelik oluşan normdan kaynaklandığı düşünülmüştür. Ölçeğe yönelik geçerlik ve güvenirlik çalışması gerçekleştirilirken, eşcinsellere yönelik tutumlar için Türkiye’de de benzer bir

tablonun oluştuğu varsayılmıştır. Ancak bu varsayımı destekleyecek bir araştırma bulunmamaktadır. Bu durumun olęęin geçerlik ve güvenirliğine dair bulgular değerlendirilirken bir sınırlılık olarak göz önünde bulundurulması gerektiği düşünülmektedir.

Bu alışma sonucunda olęęin tez çalışmasında ve ileride gerçekleştirilecek farklı çalışmalarda kullanılmak üzere geçerli ve güvenilir bir olme aracı olduğuna karar verilmiştir.

3. BÖLÜM

İKİNCİ ÖN ÇALIŞMA

İkinci Ön Çalışma, asıl çalışmada kullanılacak olan benlik kaynaklarının tükenmesi değişimlemesine karar verilmesi amacıyla yürütülmüştür. Daha önce de bahsedildiği gibi Dayanma Gücü Modeli'nin varsayımlarını test edebilmek amacıyla ikili görev paradigması kullanılmaktadır (örn., Baumeister ve ark., 1998; Muraven ve ark., 1998). Bu bağlamda katılımcılara birbiriyle ilişkili olmayan iki görev sunulmakta ve katılımcıdan art arda sunulan bu görevleri gerçekleştirmesi istenmektedir. Birinci görevi gerçekleştirme aşamasında katılımcıların var olan sınırlı kaynaklarını kullandıkları varsayılarak ikinci görevde başarısız olmaları beklenmektedir. Bu durum “benlik kaynaklarının tükenmesi” (*ego depletion*) kavramı ile ifade edilmektedir (Baumeister ve ark., 1998).

İlgili alanyazında benlik kaynaklarının tükenmesi amacıyla bağımsız görev olarak katılımcılara dikkati odaklama (Schemeichel, Vohs ve Baumeister, 2003), belirli harfleri kullanmadan metin yazma (Schemeichel, 2007), cazip olarak değerlendirilebilecek yiyecekleri yememe (Baumeister ve ark., 1998), beden ve yüz ifadelerini kontrol etme (Vohs ve Heatherton, 2000), tek bacak üzerinde sayı sayma (Webb ve Sheeran, 2003) gibi bilişsel, duygusal ve davranışsal içeriklerde benlik düzenleme görevlerinin verildiği görülmektedir.

Tepki engellemenin güçlü bir yönetici işlev gerektirdiği bilindiği için (Barkley, 1997) çalışmada ilk aşamada dikkati odaklama görevinin kullanılmasına karar verilmiştir. Bu görev ilk olarak Gilbert, Krull ve Pelham'ın (1988) çalışmalarında bilişsel bir görev olarak kullanılmıştır. Ardından benlik kaynaklarını tüketme amacıyla kullanıldığında da başarılı olduğu görülmüştür (Schemeichel, Vohs ve Baumeister, 2003). Görev kapsamında katılımcılara 6 dakika boyunca sessiz bir içeriğe sahip olan mülakat videosu izletilmektedir. Ayrıca videonun sağ alt köşesinde, her biri 10 saniye boyunca ekranda kalacak olan 30 kelime gösterilmektedir. Kelimeler beyaz arka planda, siyah harflerle (72 punto) yazılmış olup, tüm ekranın çeyrek alanını kapsamaktadır. Bu kelimeler mülakattan bağımsız, ancak katılımcılar tarafından rahatlıkla görülebilecek

özelliğindedir. Özgün videoda kullanılan kelimeler İngilizce olduğu için araştırmada kullanmak üzere Türk katılımcı ve Türkçe kelimelerle video yeniden çekilmiştir (bkz. Ek 13). Deney grubu katılımcılarına, bu videonun iş ortamında sözel olmayan davranışların değerlendirilmesiyle ilgili olduğu, ancak ekranda görülecek herhangi bir kelimeyi okumamaları, yanlışlıkla okuyacak olurlarsa dikkatlerini yeniden mülakat videosuna yöneltmeleri gerektiği yönergesi verilmiş, kontrol grubu katılımcılarına ise yalnızca videonun sözel olmayan ifadelerin değerlendirilmesiyle ilgili olduğu bilgisi verilmiştir.

Hacettepe Üniversitesi Sosyal Psikoloji Laboratuvarı'nda gerçekleştirilen pilot çalışmada görevin benlik kaynaklarını tüketmede başarılı olmadığı görülmüştür. Üstelik kontrol grubu katılımcıları deney grubu katılımcılarından daha fazla yorulduklarını ve görevin çok daha zor olduğunu bildirmişlerdir.

Bu dönemde benlik kaynaklarının tükenmesi etkisi kapsamında yayınlanan bir meta analiz çalışmasında duygu düzenleme videosu, metin yazma ve Stroop Testi görevlerinin kaynak tüketmede daha başarılı oldukları belirtilmiştir (Dang, 2018). Bu nedenle Coşkan (2010) ve Çifiliz-Kınay (2015) tarafından da tezlerinde kullanılmış olan belirli harfleri kullanmadan sunulan bir metni yeniden yazma görevinin kullanılmasına karar verilmiştir.

3.1. ARAŞTIRMANIN AMACI VE HİPOTEZLER

Bu çalışmanın amacı benlik kaynaklarının tükenmesi amacıyla kullanılacak olan değişimlemenin başarısını test etmektir. İlgili değişimleme yukarıda bahsedilen tezlerde kullanılmış ve değişimleme kontrolü sonuçlarına göre benlik kaynaklarını tüketmede başarılı oldukları görülmüştür. Ancak her iki tezde de bulgular ilgili alanyazınla tutarlı çıkmamıştır. Bu nedenle tez çalışması kapsamında kullanılmadan önce sunulan metni yeniden yazma görevinin başarısının test edilmesi gerekli görülmüştür. Bu bağlamda aşağıdaki hipotezlerin sınanması amaçlanmaktadır:

Hipotez 1: Deney grubu katılımcıları kontrol grubu katılımcılarıyla karşılaştırıldığında metni yeniden yazma görevini daha zor olarak ve görevin daha fazla dürtü, irade ve sabır gerektirdiği şeklinde değerlendireceklerdir.

3.2. YÖNTEM

3.2.1. Katılımcılar

İkinci Ön Çalışma, Hacettepe Üniversitesi'nde Felsefe ve Sosyoloji bölümlerinde öğrenim görmekte olan ve Psikolojiye Giriş I dersini alan toplam 60 katılımcı ile gerçekleştirilmiştir. Ancak analiz öncesi 10 katılımcının dışlama kriterlerini sağlamadığı görülmüştür ve çalışmaya 50 katılımcıdan toplanan veri ile devam edilmiştir. Katılımcıların 36'sı kadın (% 72) ve 13'ü erkektir (%26), bir katılımcı ise biyolojik cinsiyetini belirtmemiştir (%2). Katılımcıların yaşları 18 ila 51 arasında değişmektedir (\bar{X} = 20.47, SS = 4.79). Ders öncesi öğrencilere çalışmanın duyurusu yapılmış, katılım sonrası bilimsel faaliyetlere zaman ayırdıkları için ders sorumlusu tarafından puan verileceği bilgisi verilmiş ve katılmak isteyenler için uygun oldukları günleri işaretleyebilecekleri zaman çizelgesi dağıtılmıştır.

3.2.2. Veri Toplama Araçları

3.2.2.1. Demografik Bilgi Formu

Katılımcıların yaş, cinsiyet, okudukları bölüm gibi demografik bilgilerine ulaşmak amacıyla hazırlanmıştır. Formda ayrıca katılımcılara kronik rahatsızlıklarının ve düzenli olarak devam ettikleri bir diyetin olup olmadığı ve şu anki yorgunluk, uykusuzluk, açlık/susuzluk ve kaygılı olma durumlarını belirlemek amacıyla sorular sorulmuştur.

3.2.2.2. Bağımsız Görev (Benlik Kaynaklarının Tükenmesi Değişimlemesi)

Bu çalışmada ikili görev paradigması kapsamında metni yeniden yazma görevi kullanılmıştır (bkz Ek 9, Ek 10). Kaynak tüketimi amacıyla başka çalışmalarda da kullanılan bu görevde (Schmeichel, 2007; Schmeichel ve Vohs, 2009), katılımcılardan nötr içerikteki bir metni belirli harfleri kullanmadan yeniden yazmaları istenmektedir. İlgili görevi Coşkan (2010) tez çalışması kapsamında istatistik ile ilgili iki paragraf ve toplamda 150 kelimedenden oluşan bir metin kullanmıştır. Ön çalışmada katılımcılardan *A(a)* ve *E(e)* harflerini kullanmadan metni yeniden yazmaları istenmiş ancak bu iki harfi kullanmamanın katılımcılar tarafından zor olarak algılanmadığı ortaya çıkmıştır. Katılımcılardan *A(a)* ve *L(l)* harflerini kullanmadan metni yeniden yazmaları istendiğinde ise görevin zor olarak değerlendirildiği görülmüştür. Gerekli izinlerin

alınmasının ardından bu çalışma kapsamında da aynı metin ve aynı harfler tercih edilmiş ve bağımsız görev olarak kullanılmıştır.

3.2.2.3. Bağımlı Değişken Ölçümü

Metni yeniden yazma görevi kullanılarak yapılan değişimlemenin başarılı olup olmadığını test edebilmek için katılımcılara görev sonrası ilgili görevin ne kadar zor olduğu, ne kadar sabır gerektirdiği, görevi tamamlamak için iradelerini ne kadar kullanmak zorunda kaldıkları ve görev esnasında dürtülerini kontrol etmek için ne kadar çaba harcadıkları sorulmuş, katılımcılardan bu sorulara 1 ila 9 arasında puan vermeleri istenmiştir (bkz Ek 11)

3.2.3. Deneysel İşlem

Çalışma Hacettepe Üniversitesi Sosyal Psikoloji Laboratuvarı'nda gerçekleştirilmiştir. Araştırmaya katılımı kabul eden katılımcılar ile iletişime geçilmiş ve uygun oldukları gün ve saatlerde laboratuvara davet edilmişlerdir. Katılımcılar ilk olarak Bilgilendirilmiş Onam Formunu okuyarak imzalamışlardır. Ardından Demografik Bilgi Formunu doldurarak odacıklara alınmışlardır. Deney grubu katılımcılarından *A* (*a*) ve *L* (*l*) harflerini kullanmadan, olabildiğince hızlı ve doğru bir şekilde metni yeniden yazmaları, kontrol grubundan ise herhangi bir harf kısıtlaması olmadan, olabildiğince hızlı ve doğru bir şekilde metni yeniden yazmaları istenmiştir. Bu işlem yaklaşık olarak 15 dakika sürmüştür. Yazma işlemini tamamlayan katılımcılara görevle ilgili sorular yöneltilmiş ve böylece bağımsız değişken ölçümü alınmıştır. Son olarak ise katılımcılar çalışmanın gerçek doğası hakkında bilgilendirilmiş ve araştırmaya katıldıkları için teşekkür edilmiştir.

3.3. BULGULAR

Çalışma öncesi kronik bir hastalığı olduğunu, diyet sürecinde olduğunu belirten ve yorgun, uykusuz, aç/susuz, kaygılı olma değişkenlerinden çok yüksek puan aldığı görülen 10 katılımcı çalışmaya dahil edilmemiştir. Bununla birlikte veri setinde yer alan bağımlı değişkenlerin puanları *z* puanına dönüştürülmüş ve ± 1.96 değerleri arasında yer almayan değişken olup olmadığı incelenmiştir. Tüm bağımlı değişken puanlarının ± 1.96 değer aralığında olduğu görülmüştür. Ayrıca incelenen histogram

grafikleri de veri setinin parametrik teste uygun olduğunu göstermiştir. Sonuç olarak araştırma deney grubu için 27, kontrol grubu için 23 katılımcı ile yürütülmüştür.

Çalışmada deney grubu katılımcılarının görevi daha zor olarak değerlendirmeleri, daha çok sabır ve irade gerektirdiğini düşünmeleri ve daha fazla dürtü kontrol etmek zorunda kalmaları beklenmektedir.

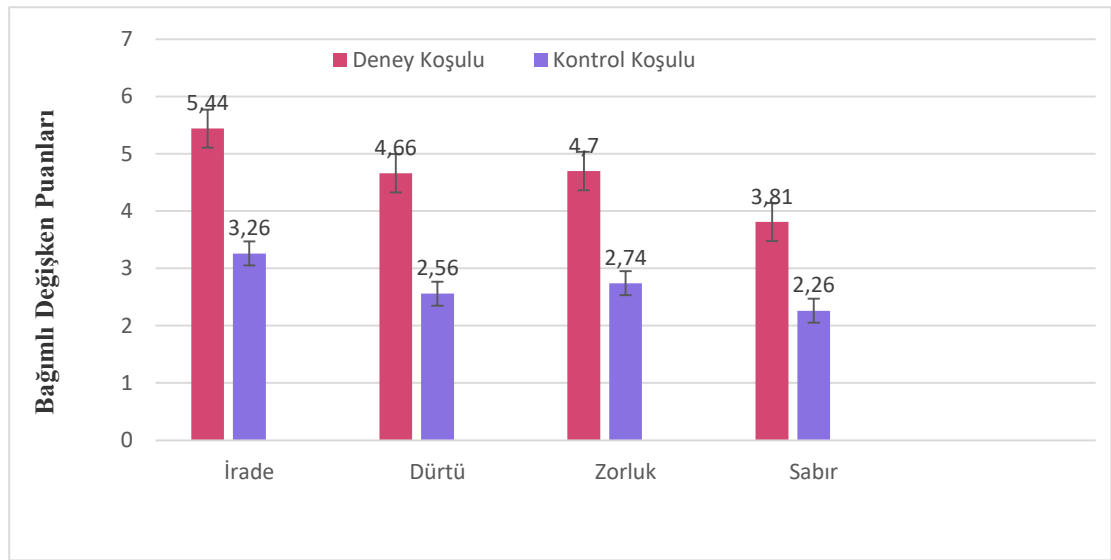
Görevin değerlendirilmesinde cinsiyet ve yaş değişkenlerinin herhangi bir etkisinin olmadığı iki yönlü varyans analizi (ANOVA) ile test edilmiştir. Analiz sonuçları, yaş değişkeninin temel etkisinin, cinsiyet değişkeninin temel etkisinin ve yaş × cinsiyet ortak etkisinin anlamlı olmadığını göstermiştir (tüm F değerleri <2.1 , tüm p değerleri $> .15$). Bu nedenle devam edilen analizlerde bu değişkenlerin etkileri incelenmemiştir.

Deney ve kontrol koşulundaki katılımcıların görev hakkındaki zorluk, sabır, irade ve dürtü değişkenlerine verdikleri puanların birbirinden farklılaşıp farklılaşmadığı çok yönlü varyans analizi (MANOVA) ile test edilmiştir. Katılımcıların buldukları koşulun (deney ve kontrol) temel etkisinin anlamlı olduğu görülmüştür $Wilks \lambda = .70$, $F(4, 45) = 4.86$, $p = .002$, kısmi $\eta^2 = .30$). Bunun üzerine her bir değişken için iki yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları incelenmiş ve birden fazla ANOVA yapılması nedeniyle oluşabilecek 1. Tip hatayı engellemek amacıyla anlamlılık değeri $(.05 / 4 = .0125)$ $.012$ olarak kabul edilmiştir. Analiz sonuçları göstermektedir ki; kullanılan değişimlemenin zorluk üzerindeki etkisi ($F_{(1,49)} = 14.37$, $p = .000$), irade üzerindeki etkisi ($F_{(1,49)} = 13.72$, $p = .001$), dürtü kontrolü üzerindeki etkisi ($F_{(1,49)} = 11.26$, $p = .002$) ve sabır üzerindeki etkisi ($F_{(1,49)} = 7.18$, $p = .010$) anlamlıdır. Deney ve kontrol koşulunda yer alan katılımcıların ortalamalarındaki farkın kaynağını bulmak amacıyla incelenen Bonferroni Testi sonuçlarına göre deney koşulundaki katılımcılar görevin daha zor olduğunu ($\bar{X}_{deney} - \bar{X}_{kontrol} = 1.96$, $p = .000$) ve daha çok irade ($\bar{X}_{deney} - \bar{X}_{kontrol} = 2.18$, $p = .001$), dürtü kontrolü ($\bar{X}_{deney} - \bar{X}_{kontrol} = 2.10$, $p = .002$) ve sabır ($\bar{X}_{deney} - \bar{X}_{kontrol} = 1.55$, $p = .010$) gerektirdiği şeklinde değerlendirmişlerdir.

Katılımcıların görevi değerlendirmeye yönelik ortalama puanları ve standart sapma değerleri Tablo 3.1'de sunulmuştur. Ayrıca zorluk, irade, dürtü ve sabır değişkenlerine ilişkin ortalama değerler şekil 3.1'de sunulmuştur.

Tablo 3.1. Görevin Değerlendirilmesine İlişkin Ortalama ve Standart Sapma Puanları

Koşul	N	Zorluk		Sabır		İrade		Dürtü	
		\bar{X}	SS	\bar{X}	SS	\bar{X}	SS	\bar{X}	SS
Deney	27	4.70	1.91	3.81	2.40	5.44	2.24	4.66	2
Kontrol	24	2.74	1.88	2.26	2.02	3.26	1.80	2.56	1.73

**Şekil 3.1.** Katılımcıların Bağımlı Değişkenlere Yönelik Ortalama Puanları

3.4. TARTIŞMA

Bu çalışma ikili görev paradigması kapsamında kullanılacak olan bağımsız görevi belirleyebilmek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Bu bağlamda ilk olarak dikkat kontrolü görevi kullanılmış ancak görevin deney grubu katılımcıları için yeterince zor olarak değerlendirilmediği görülmüştür. Bu bağlamda önceki çalışmalarda da kullanılan (Coşkan, 2010; Çiffiliz-Kınay, 2015; Schmeichel, 2007; Schmeichel ve Vohs 2009) belirli harfleri kullanmadan metni yeniden yazma görevinin kullanılmasına planlanmıştır. Yapılan analizler sonucu görevin yeterince zor ve sabır, irade, dürtü kontrolü gerektirdiği görülmüştür. İlgili görev katılımcıların benlik kaynaklarını tüketmede başarılıdır. Bu nedenle çalışmada belirli harfleri kullanmadan metni yeniden yazma görevinin kullanılmasına karar verilmiştir.

4. BÖLÜM

ASIL ÇALIŞMA

Bu çalışmanın amacı benlik kaynaklarının tükenmesinin ve eşcinsellere yönelik önyargısız olma güdüsünün (içsel ve dışsal) eşcinsellere yönelik tutumlar üzerindeki etkisini incelemektir. Bu bağlamda **birinci ön çalışma** kapsamında çalışmada kullanılacak olan Eşcinsellere Yönelik Önyargısız Olma Motivasyonu Ölçeği'nin Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılmış ve ölçeğin tez çalışmasında kullanım için geçerli ve güvenilir olduğu görülmüştür. **İkinci ön çalışma** kapsamında ise çalışmada kullanılacak olan değişimlemenin başarılı olup olmayacağı sınanmış ve değişimlemenin kullanıma uygun olduğu görülmüştür. Yürütülen iki ön çalışma asıl çalışmanın gerçekleştirilmesini mümkün kılmıştır.

4.1. YÖNTEM

Bu bölümde tez kapsamında yürütülen çalışmanın örnekleme, veri toplama araçları, deney deseni ve deneysel işlem tanıtılacaktır.

4.1.1. Örneklem

Araştırmaya Hacettepe Üniversitesi'nde çeşitli bölümlerde öğrenim görmekte olan ve Eşcinsellere Yönelik Önyargısız Olma Motivasyonu Ölçeği'nin İçsel veya Dışsal Güdülenme alt faktörlerinden yüksek puan almış 75 lisans öğrencisi katılmıştır. Bireylerin benlik düzenleme başarılarının mevcut kaynaklarından etkilendiği bilinmektedir (Muraven ve Baumeister, 2000). Bu nedenle katılımcıların diyet sürecinde, yorgun, uykusuz, aç/susuz ve kaygılı olmamalarına dikkat edilmiştir. Bu bağlamda yukarıda belirtilen dışlama kriterlerine sahip 1 katılımcı analize dahil edilmemiştir. Bununla birlikte eşcinsellere yönelik tutum puanlarının normal dağılmaması sonucu tespit edilen 4 katılımcının verisi uç değer olarak değerlendirilmiş ve bu veriler analize dahil edilmemiştir. Bunun üzerine araştırmaya 70 katılımcı ile devam edilmiştir. Katılımcıların 52'si kadın (%74.3) ve 18'i erkektir (%25.7). Yaşları 18 ila 29 arasında değişen katılımcıların yaş ortalamaları ise %20,45'tir ($SS= 1.79$).

Araştırmaya katılan tüm katılımcılar cinsel yönelimlerini heteroseksüel olarak belirtmişlerdir.

Öğrenim görülen bölüme göre katılımcıların sıklık ve yüzdeleri şu şekildedir: Uluslararası İlişkiler 1 (%1.4), Beslenme ve Diyetetik 1 (%1.4), Sağlık Yönetimi 1 (%1.4), İngiliz Dili ve Edebiyatı 2 (%2.9), Bilgisayar Mühendisliği 3 (%4.3), Nükleer Enerji Mühendisliği 3 (%4.3), Türk Halk Bilimi 3 (%4.3), Aile ve Tüketici Bilimleri 4 (%5.7), Fransız Dili ve Edebiyatı 5 (%7.1), Sosyal Hizmet 12 (%17.1), Amerikan Kültürü ve Edebiyatı 16 (%22.9), Psikoloji 19 (%27.1). Araştırmada katılımcı olan 19 Psikoloji Bölümü öğrencisinin Sosyal Psikoloji dersini almamış olmalarına dikkat edilmiş ve yalnızca 1. sınıf öğrencileri çalışmaya davet edilmiştir.

4.1.2. Veri Toplama Araçları

4.1.2.1. Demografik Bilgi Formu

Bu formda katılımcılara yaş, biyolojik cinsiyet, cinsel yönelim, öğrenim görülen bölüm gibi demografik bilgilere yönelik sorular sorulmuştur. Ayrıca bu formda dışlama kriterleri olarak kullanılmak üzere katılımcılara kronik bir rahatsızlıklarının varlığı, diyet sürecinde olup olmama durumları ve mevcut yorgunluk, uykusuzluk, açlık/susuzluk ve kaygı durumları sorulmuştur (bkz. Ek 8)

4.1.2.2. Eşcinsellere Yönelik Önyargısız Olma Motivasyonu Ölçeği (EYÖM)

Özgün ölçek, “Internal and External Motivation to Respond Without Prejudice” adıyla Plant ve Devine (1998) tarafından, Afrika kökenli Amerikalılara yönelik önyargısız olma güdüsünü belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçeğin eşcinsel formu tez çalışması kapsamında uyarlanmış ve Türkçe geçerlik güvenirlik çalışması yürütülmüştür. Toplamda 10 maddeden oluşan ölçek içsel güdülenme ve dışsal güdülenme olmak üzere iki faktörlü bir yapı sergilemektedir. 2, 4, 6, 8, ve 10. maddeler içsel güdülenme (örn., Kişisel olarak önem verdiğim için eşcinsellere karşı önyargısız davranırım), 1, 3, 5, 7 ve 9. maddeler ise (örn., Başkalarından gelecek olumsuz tepkilerden kaçınmak için eşcinsellere karşı olumsuz düşüncelerimi gizlemeye çalışırım) dışsal güdülenme faktörünü oluşturmaktadır. Ölçekte 8. madde için ters kodlama yapılmaktadır. Her bir madde 1 (*hiç katılmıyorum*) ile 7 (*tamamen katılıyorum*) arasında puanlanmaktadır (bkz. Ek 1). Uyarlama çalışması kapsamında

işsel güdülenme faktörü için Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı .83, dışsal güdülenme faktörü için Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı ise .84 olarak bulunmuştur. Mevcut tez çalışması kapsamında Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı işsel güdülenme faktörü için .90, dışsal güdülenme faktörü için ise .82 olarak bulunmuştur. Ölçek faktörlerine ait Cronbach alfa iç tutarlık katsayıları ve katılımcıların ölçek puanlarına dair ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 4.1’de sunulmuştur.

Tablo 4.1. EYÖM Ölçeği Ortalama, Standart Sapma ve Cronbach Alfa Değerleri

Ölçek	\bar{X}	SS	Cronbach alfa	Madde Sayısı
EYÖM (içsel)	6.21	1.19	.90	5
EYÖM (dışsal)	2.91	1.51	.82	5

4.1.2. 3. Hudson ve Ricketts Homofobi Ölçeği (Index of Homophobia)

Eşcinsellere yönelik tutumları belirlemek amacıyla Hudson ve Ricketts (1980) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması ise Sakallı ve Uğurlu (2001) tarafından yapılmıştır. Özgün ölçek 25 madde olarak geliştirilmiştir. Türkçe uyarlama çalışması yapılırken ölçeğin özgün formunda yer alan “şehrin eşcinsellerin bulunduğu kesimlerinde rahatça yürüyebilme” ile ilgili madde uyarlama çalışmasının yapıldığı Ankara’da böyle bir bölge olmaması nedeniyle ölçekten çıkarılmıştır. Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı özgün ölçekte .90, Türkçe formunda ise .94 olarak rapor edilmiştir. Ölçekte her bir madde 1 (*hiç katılmıyorum*) ile 6 (*tamamen katılıyorum*) arasında puanlanmaktadır. Artan puanlar yüksek homofobiye işaret etmektedir. Ölçek toplam puanı hesaplanırken 5, 6, 8, 10, 11, 13, 17, 18, 23 ve 24. maddeler için ters kodlama yapılmaktadır. Ölçek, “Kendi cinsimden birisi bana karşı cinsel ilgi gösterirse canım sıkılır.” ve “Kendi cinsimden birisinin bana cinsel ilgi göstermesi beni gururlandırır.” gibi maddeler içermektedir (bkz. Ek 2). Mevcut tez çalışması kapsamında kullanılan ölçek için Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı .96 olarak bulunmuştur. Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı ve katılımcıların ölçek puanlarına dair ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 4.2’de sunulmuştur.

Tablo 4.2. HRHÖ Ortalama, Standart Sapma ve Güvenirlik Analizi Sonuçları

Ölçek	\bar{X}	SS	Cronbach alfa	Madde Sayısı
HRHÖ	2.10	1.09	.96	24

4.1.2.4. Benlik Kaynaklarının Tükenmesi Değişimleme Görevi

Bu çalışmada ikili görev paradigması kapsamında bireylerin benlik kaynaklarını tüketmek amacıyla sunulan bir metni belirli harfleri kullanmadan yeniden yazma görevi kullanılmıştır. İlgili görev daha önce başka çalışmalarda da kullanılmış (Mead ve ark., 2010; Schmeichel ve Vohs, 2009) ve benlik kaynaklarını tüketmede başarılı olduğu görülmüştür. Coşkan (2010) yüksek lisans tez çalışması kapsamında gerçekleştirdiği ön çalışmada görevin Türkçe bir metin ile uyarlama çalışmasını yapmıştır (bkz. Ek 9) Görevin özgün formunda katılımcılardan A (a) ve E (e) harflerini kullanmadan metni yeniden yazmaları istenmektedir. Ancak Coşkan (2010) gerçekleştirdiği ön çalışmada bu harfleri kullanmamanın kaynak tüketmede başarılı olmadığını rapor ederek katılımcılardan A (a) ve L (l) kullanmamalarını istemiş ve bu iki harfin kullanılmamasının kaynak tüketmede başarılı olduğunu görmüştür. Kullanılan metnin ilk paragrafı aşağıda sunulmuştur

“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.”

4.1.2.5. Değişimleme Kontrolü Soruları

Benlik kaynaklarının tükenmesi değişimlemesi amacıyla kullanılan görevin başarılı olup olmadığını sınamak amacıyla katılımcılara görevle ilgili sorular yöneltilmiştir. Gerçekleştirilen görevin zorluğu, dürtü kontrolü, irade ve sabır gerektirdiği ile ilgili soruların 1 (hiç) ile 9 (çok fazla) arasında puanlanması gerekmektedir (bkz. Ek 11).

4.1.3. Deney Deseni

Araştırmanın bağımsız değişkenleri, önyargısız olmaya yönelik güdülenme ve benlik kaynaklarının tükenmesidir. Araştırmanın bağımlı değişkeni ise eşcinsellere yönelik önyargı düzeyidir. Bu amaçla araştırma 2 (tükenme: var, yok) X 2 (güdülenme: içsel,

dışsal) denekler arası faktöriyel desen olarak tasarlanmıştır. Her bir deney koşulundaki katılımcı sayısı ve cinsiyet dağılımı Tablo 4.3'te sunulmuştur.

Tablo 4.3. Deneysel Koşullarındaki Katılımcı Sayıları

<u>Koşul</u>	<u>İçsel Güdülenme</u>	<u>Dışsal Güdülenme</u>
Tükenme var	20	17
Tükenme yok	19	14

4.1.4. Deneysel İşlem

Bu çalışma Hacettepe Üniversitesi Sosyal Psikoloji Laboratuvarı'nda gerçekleştirilmiştir. Birinci ön çalışma kapsamında ölçeğin geçerlik güvenirlik çalışması ölçek setinde son olarak katılımcılara çalışmanın laboratuvarında gerçekleşecek ikinci aşamasının olduğu bilgisi verilmiş ve ikinci aşamaya katılmak isteyip istemedikleri sorulmuştur. Araştırmacı, ikinci aşamaya katılımı kabul eden ve Eşcinsellere Yönelik Önyargısız Olma Motivasyonu Ölçeği'nin içsel veya dışsal güdülenme faktörlerinden yüksek puan alan katılımcılar ile iletişime geçmiş ve her bir katılımcı için randevu programı oluşturulmuştur. Deney kapsamındaki tüm oturumlar Mart 2019 ile Mayıs 2019 tarihleri arasında gerçekleştirilmiştir.

Deney toplamda 3 aşamadan oluşmaktadır. İlk aşama olarak, Sosyal Psikoloji Laboratuvarı'na gelen her bir katılımcıya paravan öykü kullanılarak araştırmanın amacı belirtilmiştir. Araştırmanın “motor beceriler ve tutumlar arasındaki ilişkiler” ile ilgili olduğu bilgisi verilen katılımcılara sırasıyla Bilgilendirilmiş Onam Formu ve Demografik Bilgi Formu sunulmuştur.

Benlik kaynaklarının tükenmesi ile ilgili değişimlemenin yapıldığı ikinci aşamada deney grubu katılımcılarından sunulan metni *A (a)* ve *L (l)* harflerinin kullanmadan, olabildiğince hızlı ve doğru bir biçimde yeniden yazmaları istenmiştir. Kontrol grubu katılımcılarından ise yalnızca olabildiğince hızlı ve doğru bir biçimde metni yeniden yazmaları istenmiştir. Metni yeniden yazma görevini gerçekleştirirken katılımcılardan deneylerde kullanılmak üzere tasarlanmış, bilgisayar masası, bilgisayar ve sandalyenin bulunduğu yalıtılmış deney odasına geçmeleri istenmiştir.

Deneyin üçüncü aşamasında katılımcılardan bağımlı değişken ölçümü alınmıştır. Bu amaçla metni yeniden yazma görevini bitiren katılımcılara son olarak Hudson ve Ricketts Homofobi Ölçeği sunulmuştur. Benlik kaynaklarının tükenmesi ile ilgili alanyazında, katılımcılara yeni bir görev gerçekleştirecekleri bilgisi verildiğinde gerçekleştirdikleri ilk görev ne kadar zor olursa olsun mevcut kaynaklarını korumaya yönelik güdülendikleri bilinmektedir (Muraven, Shmueli ve Burkley, 2006). Bu nedenle katılımcılara dolduracakları ölçeklerle ve gerçekleştirecekleri görevlerle ilgili net bilgi verilmemiş katılımcılar yalnızca ilgili görev aşaması sırasında bilgilendirilmişlerdir.

Son olarak katılımcılara Aydınlatılmış Onam Formu yazılı olarak sunulmuş ayrıca sözlü olarak da çalışmanın gerçek doğası hakkında bilgi verilmiş, katılımcıların araştırma hakkındaki soruları cevaplanmıştır. Deneye katıldığı için katılımcılara teşekkür edilmiş ve Beytepe Kampüsü içerisinde kullanabilecekleri kahve fişlerinin ve yemek fişlerinin bulunduğu çekilişe katılmaları sağlanarak deney oturumlarına son verilmiştir. Her bir deney oturumu yaklaşık olarak 20 dakika sürmüştür.

4.2. BULGULAR

Bu bölümde çalışma kapsamında yürütülen deneyin veri analizlerine yer verilmiştir. İlk aşamada, bağımlı değişken ölçümü olarak katılımcıların Hudson ve Ricketts Homofobi Ölçeği'nden aldıkları puanların ortalamaları hesaplanmıştır. Ardından katılımcıların eşcinsellere yönelik önyargısız olma güdülleri (içsel ve dışsal) ve deneyde yer aldıkları oturuma göre (tükenme var ve tükenme yok) yeni bir koşul değişkeni oluşturulmuştur. Bu aşamaların ardından araştırma hipotezlerinin test edilmesi amacıyla gerçekleştirilen analizlere başlanmıştır. Verilerin analizinde IBM SPSS 23 paket programı kullanılmıştır.

4.2.1. Verilerin Parametrik Testler için Uygunluğunun Sınanması

Verilerin analizinde parametrik bir test olan 2x2 bağımsız gruplar için faktöriyel ANOVA kullanılmıştır. Bu analizi gerçekleştirebilmek için bağımlı değişken ortalama puanlarının normal dağılım göstermesi gerekmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2007).

Normallik varsayımı her bir koşul için ilk aşamada Shapiro-Wilk Testi ile incelenmiştir. Eşcinsellere yönelik önyargısız olma güdüsü içsel olan/ tükenme koşulunda yer alan katılımcıların ($S-W = .95, p = .44$) ve eşcinsellere yönelik önyargısız olma güdüsü dışsal olan /tükenme koşulunda yer alan katılımcıların ($S-W = .96, p = .73$) eşcinsellere ilişkin tutum puanı ortalamalarının normal dağıldığı ancak eşcinsellere yönelik önyargısız olma güdüsü içsel olan/ tükenmenin olmadığı koşulda yer alan katılımcıların ($S-W = .89, p = .03$) ve eşcinsellere yönelik önyargısız olma güdüsü dışsal olan/ tükenmenin olmadığı koşulda yer alan katılımcıların ($S-W = .89, p = .38$) eşcinsellere ilişkin tutum puanı ortalamalarının normal dağılmadığı görülmüştür.

Shapiro-Wilk Testi sonucu iki koşulun normal dağılmaması üzerine normallik varsayımının sınanmasında ikinci aşama olarak dağılımın çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerleri z puanına dönüştürülerek incelenmiştir. Normal dağılım koşulunun sağlanabilmesi için z puanlarının $\pm 1,96$ puan aralığında yer alması gerekmektedir (Field, 2009). Analiz sonuçlarına göre eşcinsellere yönelik önyargısız olma güdüsü içsel olan/ tükenmenin olmadığı koşuldaki katılımcıların ve eşcinsellere yönelik önyargısız olma güdüsü dışsal olan/ tükenmenin olmadığı koşuldaki katılımcıların z puanlarının $\pm 1,96$ puan aralığında olmadığı, dolayısıyla normal dağılmadığı görülmüştür.

Yukarıda belirtilen iki koşul için normallik varsayımlarının karşılanmaması üzerine katılımcıların eşcinsellere yönelik tutum puanları z puanına dönüştürülerek olası uç değerler saptanmıştır. Sonuç olarak eşcinsellere yönelik önyargısız olma güdüsü içsel olan/ tükenmenin olmadığı koşul için 1, eşcinsellere yönelik önyargısız olma güdüsü dışsal olan/ tükenmenin olmadığı koşul için 3 olmak üzere toplamda 4 (1 kadın, 3 erkek) uç değer tespit edilmiştir. İlgili uç değerler veri setinden çıkarılarak deneyde yer alan koşulların çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerleri tekrar incelenmiş ve tüm koşullar için z puanlarının $\pm 1,96$ aralığında yer aldığı görülmüştür. Ayrıca tekrarlanan Shapiro-Wilk Testi sonuçlarına göre de parametrik testler için gerekli olan normallik varsayımının tüm koşullarda sağlandığı görülmüştür. Uç değerlerin çıkarılması ile tekrarlanan Shapiro-Wilk Testi sonuçları Tablo 4.4'te sunulmuştur.

Tablo 4.4. Normallik Varsayımına Yönelik Shapiro Wilk Testi Sonuçları

Koşul		Shapiro Wilk		
		<u>İstatistik</u>	<u>Sd</u>	<u>p</u>
Tükenme var	İçsel güdülenme	.95	20	.44
	Dışsal güdülenme	.96	17	.73
Tükenme yok	İçsel Güdülenme	.94	19	.23
	Dışsal güdülenme	.89	14	.08

Sd: Serbestlik Derecesi

4.2.2. Demografik Değişkenlerin Kontrolü Analizleri

Çalışmaya katılan katılımcıların eşcinsellere yönelik tutum puanlarının yaş, cinsiyet ve bölüm değişkenlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını test edebilmek amacıyla iki yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Analiz sonuçlarına göre tüm deney koşulları için; yaş, cinsiyet ve bölüm değişkenlerinin temel etkileri ve ortak etkileri anlamlı değildir (tüm F değerleri <3.6 , tüm p değerleri $>.07$). Temel etkilerin ve ortak etkilerin anlamlı olmaması üzerine araştırma kapsamında gerçekleştirilen diğer analizlerde bu değişkenlerin etkileri incelenmemiştir.

Katılımcıların deney koşullarına dağılımı incelendiğinde koşullara atanan katılımcı sayıları arasında anlamlı bir fark bulunmadığı görülmektedir ($X^2(1) = .08$, $p = .77$, $N=70$). Tükenme koşulundaki 37 katılımcıdan 20'si (%28.57) içsel güdülenme, 17'si (%24.28) dışsal güdülenme koşulunda, tükenmenin olmadığı koşuldaki 33 katılımcıdan 19'u (%27.14) içsel güdülenme, 14'ü (%20.01) dışsal güdülenme koşulunda yer almıştır.

4.2.3. Değişimleme Kontrolü Analizleri

Çalışmada benlik kaynaklarının tükenmesi değişimlemesi amacıyla belirli harfleri kullanmadan sunulan metni yeniden yazma görevi kullanılmıştır. Bu bağlamda değişimleme sonrasında hem deney hem de kontrol grubunda yer alan katılımcılara gerçekleştirdikleri görev ile ilgili zorluk, irade, sabır ve dürtü kontrolü soruları yöneltilmiştir. Kullanılan değişimlemenin başarısının test edilmesi amacıyla zorluk, irade, sabır ve dürtü kontrolü değişkenlerine katılımcıların verdikleri puanların ortalamaları temel alınarak çoklu varyans analizi (MANOVA) kullanılmıştır. Analiz

sonuçlarına göre koşul değişkeninin temel etkisi anlamlıdır (*Wilks* $\lambda = .54$, $F(4, 65) = 13.90$, $p = .000$, Kısmi $\eta^2 = .86$). Koşul değişkeninin anlamlı bulunmasının üzerine her bir değişken için iki yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları incelenmiştir. Bu aşamada birden fazla ANOVA yürütülmesine bağlı olarak oluşabilecek I.Tür hatayı engellemek amacıyla anlamlılık değeri ($.05 / 4 = .0125$) $.012$ kabul edilmiştir. Bu bağlamda katılımcıların deney koşulunda veya kontrol koşulunda olmalarının zorluk üzerindeki etkisi ($F(1,69) = 43.99$, $p = .000$), irade üzerindeki etkisi ($F(1,69) = 22.10$, $p = .000$), dürtü kontrolü üzerindeki etkisi ($F(1,69) = 24.22$, $p = .000$) ve sabır üzerindeki etkisi ($F(1,69) = 6.77$, $p = .011$) anlamlıdır. Koşul değişkeninden kaynaklanan farkın kaynağını bulmak amacıyla Bonferroni Testi sonuçları incelenmiştir. Bu bağlamda deney koşulundaki katılımcılar görevin daha zor olduğunu ($\bar{X}_{\text{deney}} - \bar{X}_{\text{kontrol}} = 2.78$, $p = .000$) ve daha çok irade ($\bar{X}_{\text{deney}} - \bar{X}_{\text{kontrol}} = 2.27$, $p = .000$), dürtü kontrolü ($\bar{X}_{\text{deney}} - \bar{X}_{\text{kontrol}} = 2.61$, $p = .000$), sabır ($\bar{X}_{\text{deney}} - \bar{X}_{\text{kontrol}} = 1.27$, $p = .011$) gerektirdiği şeklinde değerlendirmişlerdir. Bu sonuçlar, benlik kaynaklarının tükenmesi amacıyla kullanılan değişimlemenin başarılı olduğuna işaret etmektedir. Tablo 4.5'te katılımcıların görevin değerlendirilmesine ilişkin ortalama ve standart sapma puanları sunulmuştur.

Tablo 4.5. Değişimleme Kontrolü Sorularına İlişkin Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Bağımlı Değişken	Tükenme Var (N=37)		Tükenme Yok (N=33)	
	\bar{X}	SS	\bar{X}	SS
Zorluk**	5.03	.29	2.24	.31
İrade**	5.16	.37	2.55	.39
Dürtü**	4.97	.33	2.70	.35
Sabır*	3.76	.34	2.49	.36

* $p < .05$ ** $p < .001$

4.2.4. Benlik Kaynaklarının Tükenmesi ve Güdülenmenin Eşcinsellere Yönelik Tutumlar Üzerindeki Etkilerine İlişkin Bulgular

Katılımcıların eşcinsellere yönelik tutumlarının belirlenmesinde benlik kaynaklarının tükenmesi durumunun ve eşcinsellere yönelik önyargısız olma güdülerinin etkisi olup

olmadığını test edebilmek amacıyla 2x2 Bağımsız Örneklem için Faktöriyel ANOVA kullanılmıştır.

Analiz sonuçlarına göre eşcinsellere yönelik tutumların belirlenmesinde, benlik kaynaklarının tükenmesi durumunun temel etkisinin ($F_{(1, 70)} = 13.76, p < .05$, kısmi $\eta^2 = .17$), güdülenme değişkeninin temel etkisinin ($F_{(1, 70)} = 72.94, p < .05$, kısmi $\eta^2 = .52$) ve benlik kaynaklarının tükenmesi X güdülenme ortak etkisinin ($F_{(1, 70)} = 4.11, p < .05$, kısmi $\eta^2 = .06$) istatistiksel olarak anlamlı bir etkisi vardır. Analize yönelik bulgular Tablo 4.6’te sunulmuştur.

Tablo 4.6. Tükenme ve Güdülenme Değişkenlerinin Eşcinsellere Yönelik Tutumlar Üzerindeki Etkisi

Değişken	Kareler Toplamı	Sd	Ortalama Kareler	F	Kısmi η^2	Gözlemlenen Güç	p
Tükenme	7.01	1	7.01	13.75	.172	.955	.000
Güdülenme	37,15	1	37.15	72.94	.525	1.000	.000
Tükenme X Güdülenme	2.09	1	2.09	4.11	.059	.516	.047
Hata	33.61	66	.50				
Toplam	389.82	70					

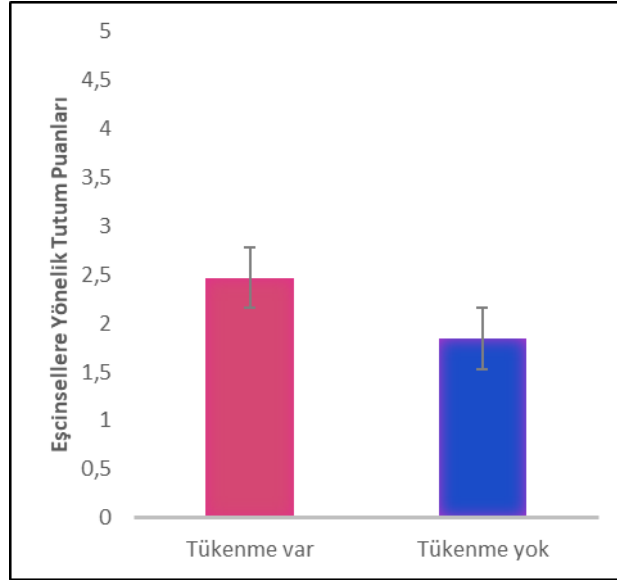
Sd: Serbestlik Derecesi

Tükenme değişkeninin (tükenme var, tükenme yok) temel etkisinin anlamlı bulunması üzerine ortalamalar arasındaki farkın kaynağını incelemek amacıyla Bonferroni Testi kullanılmıştır. Test sonuçlarına göre tükenme koşulundaki katılımcıların eşcinsellere yönelik tutum puanlarının ($\bar{X} = 2.48, SS = .12$) tükenmenin olmadığı koşuldaki katılımcıların eşcinsellere yönelik tutum puanlarından ($\bar{X} = 1.84, SS = .31$) istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde daha fazla olduğu görülmüştür. Bu bulgu Hipotez 1’in doğrulandığını göstermektedir. Tükenme temel etkisine ilişkin ortalama, standart hata ve Bonferroni testinin anlamlılık düzeyi Tablo 4.7’te, tükenme koşulundaki ve kontrol koşulundaki katılımcıların eşcinsellere yönelik tutum ortalamaları ise Şekil 4.1’de sunulmuştur.

Tablo 4.7. Tükenme Değişkenine Göre Eşcinsellere Yönelik Tutum Puanları

Koşul	\bar{X}	SS
Tükenme var	2.47	.11
Tükenme yok	1.84	.12

p=.000

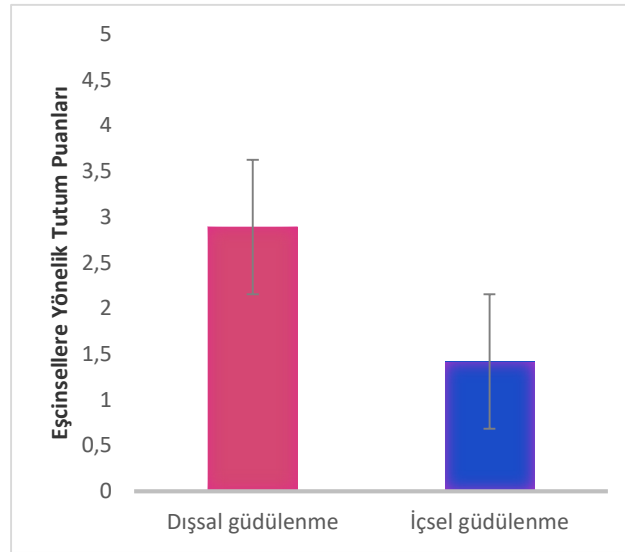
**Şekil 4.1.** Tükenme Değişkenine Göre Eşcinsellere Yönelik Tutum Puanı Ortalamaları

Analiz sonucunda güdülenme değişkeninin (içsel güdülenme, dışsal güdülenme) temel etkisi anlamlı bulunmuştur. Bu bağlamda ortalamalara ilişkin farkın kaynağı Bonferroni testi kullanılarak incelenmiştir. Test sonuçlarına göre eşcinsellere yönelik önyargısız olma güdüsü dışsal olan katılımcıların eşcinsellere yönelik tutum puanları ($\bar{X}=2.89$, $SS=.129$), eşcinsellere yönelik önyargısız olma güdüsü içsel olan katılımcıların eşcinsellere yönelik tutum puanlarından ($\bar{X}=1.42$, $SS=.114$) istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde daha fazladır. Bu bulgu Hipotez 2'nin doğrulandığını göstermektedir. Güdülenme temel etkisine ilişkin ortalama, standart hata ve Bonferroni testinin anlamlılık düzeyi Tablo 4.8'de sunulmuştur. Eşcinsellere yönelik önyargısız olma güdüsü içsel ve dışsal olan katılımcıların eşcinsellere yönelik tutum puanları Şekil 4.2'te sunulmuştur.

Tablo 4.8. Güdülenme Değişkenine Göre Eşcinsellere Yönelik Tutum Puanlarının Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Koşul	\bar{X}	SS
İçsel Güdülenme	1.42	.11
Dışsal Güdülenme	2.89	.13

p=.000



Şekil 4.2. Güdülenme Değişkenine Göre Eşcinsellere Yönelik Tutum Puanları

Eşcinsellere yönelik tutumların belirlenmesinde benlik kaynaklarının tükenmesi ve eşcinsellere yönelik önyargısız olma güdüsünün anlamlı bir etkisinin olup olmadığını incelemek amacıyla geręekleřtirilen analizde tükenme X güdülenme ortak etkisi anlamlı bulunmuştur. Bunun zerine Hipotez 3 ve Hipotez 4'n sınanması amacıyla ilk aşamada veri tabanı güdülenme değişkenine göre sabitlenmiş ve tükenme değişkeni temel alınarak *Bağımsız Gruplar için t-Testi* analizi yürütülmüştür. İkinci aşamada ise veri tabanı tükenme değişkenine göre sabitlenmiş ve güdülenme değişkeni temel alınarak bağımsız örneklem için t testi analizi yürütülmüştür. Analize ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 4.9'da sunulmuştur.

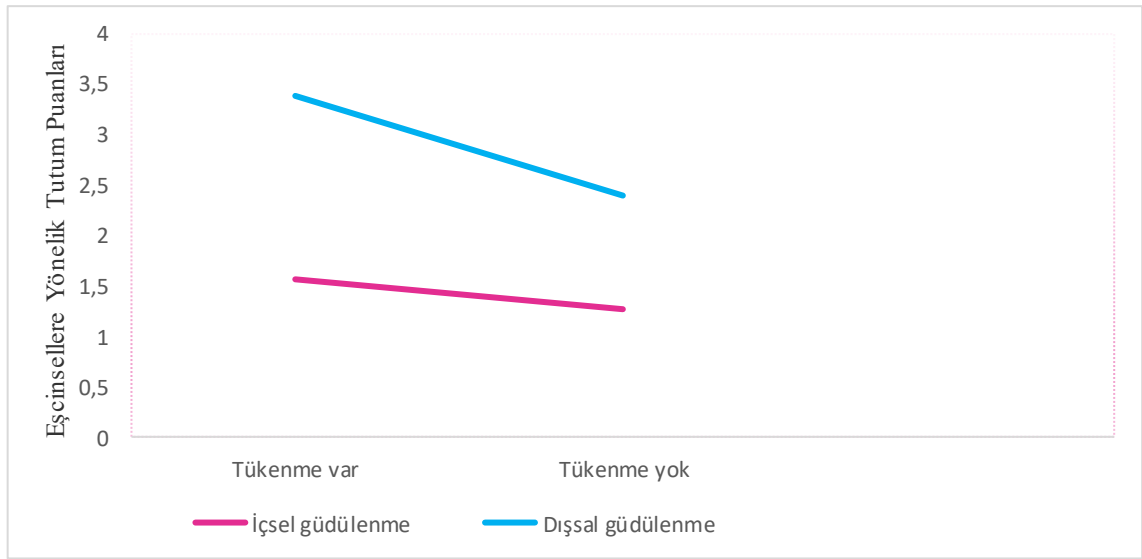
Tablo 4.9. Tükenme ve Güdülenme Değişkenlerine Göre Eşcinsellere Yönelik Tutum Puanlarının Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Koşul	İçsel güdülenme		Dışsal Güdülenme	
	\bar{X}	SS	\bar{X}	SS
Tükenme var	1.56	.34	3.38	1.08
Tükenme yok	1.27	.22	2.40	.94

Bu bağlamda, tükenme koşulunda yer alan ve eşcinsellere yönelik önyargısız olma güdüsü dışsal olan katılımcıların ($\bar{X}=3.38$, $SS=1.08$), tükenme koşulunda yer alan ve eşcinsellere yönelik önyargısız olma güdüsü içsel olan katılımcılarla karşılaştırıldığında ($\bar{X}= 1.56$, $SS=.34$), eşcinsellere yönelik tutum puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür ($p= .000$). Bu bulgu Hipotez 3'ün doğrulandığını göstermektedir.

Tükenme koşulunda yer alan ve eşcinsellere yönelik önyargısız olma güdüsü dışsal olan katılımcıların ($\bar{X}=3.38$, $SS=1.08$), tükenme değişimlemesinin olmadığı koşulda yer alan ve eşcinsellere yönelik önyargısız olma güdüsü dışsal olan katılımcılarla karşılaştırıldığında ($\bar{X}=2.40$, $SS=.94$) eşcinsellere yönelik tutum puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür ($p= .000$). Bu bulgu Hipotez 4'ün doğrulandığını göstermektedir.

Eşcinsellere yönelik tutum puanlarının tükenme ve güdülenme değişkenlerine göre ortalama puanlarını gösteren grafik Şekil 4.3'te sunulmuştur.



Şekil 4.3. Tükenme ve Güdülenme Değişkenlerine Göre Eşcinsellere Yönelik Tutum Puanları

4.3. TARTIŞMA

Bu çalışma kapsamında tükenme ve güdülenme değişkenlerinin eşcinsellere yönelik önyargılar üzerindeki etkileri incelenmiştir. Araştırmada elde edilen bulgular araştırma kapsamında sınanan tüm hipotezlerin desteklendiğini göstermektedir. İlk aşamada tükenme değişkeninin eşcinsellere yönelik önyargılar üzerindeki etkileri ele alınmıştır. Bu bağlamda beklenildiği gibi tükenme koşulunda yer alan katılımcıların eşcinsellere yönelik önyargı puanları kontrol koşulunda yer alan katılımcıların eşcinsellere yönelik önyargı puanlarından daha yüksek çıkmıştır (Hipotez 1). Bu bulgu Muraven'in (2008) Afrika kökenli Amerikalılara yönelik önyargıyı ele aldığı çalışmasının sonuçları ile tutarlıdır.

Araştırma kapsamında ikinci olarak güdülenme değişkeni temel alınarak oluşturulan hipotez sınanmıştır. Bu bağlamda eşcinsellere yönelik önyargısız olma güdüsü içsel olan katılımcıların eşcinsellere yönelik önyargı puanlarının, eşcinsellere yönelik önyargısız olma güdüsü dışsal olan katılımcıların önyargı puanlarından daha düşük olması beklenmiştir. Deney sonuçları bu hipotezin de desteklendiğini göstermiştir (Hipotez 2). Özerklikle ilişkili olarak içsel ve dışsal güdülenmenin davranışlar üzerindeki etkisi farklıdır (Deci ve Ryan, 2000; Ryan ve Deci, 2000). İçsel

güdülenmede birey davranışı kendisi için önemli olduğu için gerçekleştirir. Örneğin önyargı konusunda, önyargısız olmaya yönelik içsel güdülenen birey eşitlikçi değerleri içselleştirdiği için önyargısızdır. Dışsal güdülenmede ise bireyi davranışa yönelten diğerlerinin baskısı, ödül elde etme veya cezadan kaçınmadır. Önyargısız olmaya yönelik dışsal güdülenen birey ise diğerleri tarafından dışlanmamak, norm ihlalinde bulunmamak veya ayıplanmamak amacıyla önyargısızdır. Ancak içsel güdülenme kaynaklı önyargısız olan bireyle dışsal güdülenme kaynaklı önyargısız olan bireyin eşcinsellere yönelik tutumlarının aynı olmayacağı düşünülmüştür.

Deney bulguları, tükenme ve güdülenme değişkenlerinin ortak etkilerini ele alan hipotezlerin tümünü (Hipotez 3, Hipotez 4) destekler niteliktedir. Bu bağlamda tükenme koşulunda yer alan ve eşcinsellere yönelik önyargısız olma güdüsü dışsal olan katılımcıların, tükenme koşulunda yer alan ve eşcinsellere yönelik önyargısız olma güdüsü içsel olan katılımcılarla karşılaştırıldığında eşcinsellere yönelik önyargı puanlarının daha yüksek olması beklenmiş ve deney bulguları bu beklentinin karşılandığını göstermiştir. Bu bulgu önyargısız olmaya yönelik içsel güdülenen katılımcıların benlik kaynakları tükense dahi önyargı puanlarının daha az yükseldiğini göstermektedir. Bu bulgunun, güdülenmenin benlik kaynaklarının tükenmesi sürecinde adeta düzenleyici bir rolü olduğunu göstermesi nedeniyle ilgili alanyazın için önemli olduğu düşünülmektedir. Daha önce Moller ve arkadaşları (2006), Muraven ve arkadaşları (2007) ve Park ve arkadaşları (2008) tarafından yapılan çalışmalarda da güdülenmenin benlik kaynaklarının tükenmesi sürecinde düzenleyici bir rolünün olduğu ve benlik kaynaklarının tükenmesinin olumsuz etkilerini ortadan kaldırdığı rapor edilmiştir. Dolayısıyla deney kapsamında elde edilen bu bulgunun alanyazınla da tutarlı olduğu kanaatine varılabilir.

5. BÖLÜM

GENEL TARTIŞMA

Bu çalışmada, benlik kaynaklarının tükenmesi ve eşcinsellere yönelik önyargısız olma güdüsü değişkenlerinin, eşcinsellere yönelik tutumlar üzerindeki etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu bağlamda ilk aşamada çalışma kapsamında kullanılmak üzere Eşcinsellere Yönelik Önyargısız Olma Motivasyonu Ölçeği'nin geçerlik ve güvenilirlik çalışmasını amaçlayan **birinci ön çalışma** yürütülmüştür. Ardından çalışmada kullanılacak olan benlik kaynaklarının tükenmesi değişimlemesine karar verebilmek amacıyla **ikinci ön çalışma** yürütülmüştür. Ön çalışmaların ardından tükenme ve güdülenme değişkenlerinin eşcinsellere yönelik tutumlarda etkilerinin olup olmadığını incelemek amacıyla **asıl çalışma** gerçekleştirilmiştir.

Yukarıda belirtilen her bir çalışmanın bulgusu ilgili çalışma kapsamında tartışılmıştır. Bu bölümde ise tez çalışması kapsamında elde edilen tüm bulgular ilgili alanyazın temel alınarak tartışılmış, çalışmada elde edilen bulguların alanyazına sağlayacağı katkılar, çalışmanın kısıtlılıkları ve ileride gerçekleştirilecek çalışmalar için önerilere yer verilmiştir.

5.1. BENLİK KAYNAKLARININ TÜKENMESİ VE GÜDÜLENMENİN EŞCİNSELLERE YÖNELİK ÖNYARGILAR ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ

Bireyler plan yapma, karar verme, düşünce, duygu ve davranışları değiştirme, düzenleme gibi eylemleri benliğin yönetici işlevi kapsamında gerçekleştirmektedirler (Baumeister, 2002). Alanyazında “benlik düzenleme” “öz kontrol” ve “öz disiplin” olarak kavramsallaştırılan bu süreçlerin başarılı bir şekilde gerçekleşmesi akademik ve mesleki başarı, olumlu sosyal ilişkiler, psikolojik ve fiziksel sağlık gibi birey ve toplum için olumlu sonuçlar anlamına gelmektedir (Finkel ve Campbell, 2001; Tangney ve ark., 2004; Mischel ve ark., 1988).

Dayanma Gücü Modeli ise benliğin öz kontrol gibi yönetici işlev gerektiren süreçlerinde var olan bir kaynağın kullanıldığını kaynağın tükenmesi ile birlikte benlik düzenleme kapasitesinin azaldığından bahsetmektedir (Baumeister, Bratslavsky,

Muraven ve Tice, 1998). İkili görev paradigması kullanılarak gerçekleştirilen çalışmalarda da benlik kaynaklarının tüketilmesi amaçlanan katılımcıların sunulan ikinci görevde (örn., şekil tespit etme, yay sıkma) daha başarısız oldukları görülmüştür (Muraven ve ark., 1998). Mevcut tez çalışmasında benlik kaynaklarının tükenmesinin önyargılar üzerindeki etkileri incelenmiştir. Bu bağlamda ilk olarak benlik kaynaklarının tükenmesi değişimlemesine yönelik bulgular tartışılacaktır.

5.1.1. Değişimlemenin Başarısına Yönelik Bulguların Tartışılması

Alanyazında benlik kaynaklarının tükenmesi değişimlemesi amacıyla katılımcılardan cezbedici yiyeceklerin tüketilmemesi, duygu ve düşünceleri amaçlı olarak ifade etmeme, dikkat testi gibi görevleri gerçekleştirmeleri istenir (Baumeister ve ark., 1998; Gino, Schweitzer, Mead ve Ariely, 2011; Vohs ve Faber, 2007). Tez çalışması kapsamında tükenme değişimlemesi amacıyla ilk aşamada dikkat kontrolü yöntemi kullanılmış olsa da bu yöntem ile tükenme değişimlemesinin başarılı olmadığı görülmüştür. 6 dakikalık, sessiz bir içeriğe sahip mülakat videosu izlerken ekranda büyük puntolarla çıkan kelimelere asla bakmamaları yönergesi verilen katılımcıların, böyle bir yönergenin verilmediği katılımcılarla karşılaştırıldığında gerçekleştirdikleri görevin daha zor olduğunu bildirmeleri beklenirken tam tersi bir şekilde yönergenin verilmediği katılımcılar görevin daha zor olduğunu bildirmişlerdir. Oysa yapılan araştırmalarda (örn., DeWall, Baumeister, Stillman ve Gailliot, 2007; Masicampo ve Baumeister, 2008; Schmeichel, Vohs ve Baumeister, 2003;) bu yöntemin tükenme değişimlemesinde kullanıldığı ve başarılı olduğu görülmektedir. Katılımcılara deney sonrasında gerçekleştirdikleri görevle ilgili sözel olarak sorular yöneltildiğinde tükenme koşulundaki katılımcılar görevin eğlenceli olduğunu, bir süre sonra alıştıklarını belirtmişlerdir. Bazı katılımcılar ise ekranda çıkan kelimelere bakmamak için elleri ile ekranda kelimelerin çıktığı dörtte birlik alanı kapatarak görevi başarılı bir şekilde gerçekleştirebildiklerini söylemişlerdir. Kelimelerle ilgili yönerge almayan kontrol grubu katılımcılar ise daha çok kelimelere odaklandıklarını (örn., kelimeleri ezberlemeye çalışmak, video ile kelimeler arasındaki ilişkiyi anlamak için çaba harcamak) ve dolayısıyla yorulduklarını belirtmişlerdir. Katılımcılardan alınan geri bildirimlerin iki koşul arasındaki farkın mevcut tez çalışmasında da neden beklenildiği gibi çıkmadığını açıkladığı düşünülmektedir. Değişimlemenin başarılı olmamasının bir nedeni de videonun Türk katılımcı ve Türkçe kelimelerle uyarlaması sürecinin başarılı

olmaması olabilir. Ancak çalışmanın gerçekleştirildiği dönemde yayınlanan bir meta analiz çalışmasında da dikkat kontrolü videosunun tükenme değişimlerinde kullanılan en başarısız yöntemlerden biri olduğu rapor edilmiştir (Dang, 2018). Dolayısıyla mevcut tez çalışmasında kullanılması planlanan ilk yöntemin başarısız olmasının güncel alanyazınla tutarlı olduğu söylenebilir.

Tükenme değişimi amacıyla ikinci olarak nötr içerikteki bir metnin belirli harfleri kullanmadan yeniden yazılması görevi tercih edilmiştir. Bu görevin alanyazında tükenme değişimi olarak kullanıldığı ve yapılan çalışmalarda başarılı olduğu bilinmektedir (örn., Gino, Schweitzer, Mead ve Ariely, 2011; Schmeichel, 2007; Schmeichel ve Vohs, 2009;). Ayrıca Türkiye’de Coşkan (2010) ve Çiffiliz-Kınay (2015) bu görevi tezlerinde kullanmış ve görevin kaynak tüketiminde başarılı olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Görev kapsamında tükenme koşulundaki katılımcılardan kendilerine sunulan bir metni “A” ve “L” harflerini kullanmadan yeniden yazmaları, tükenmenin olmadığı koşulda ise katılımcılardan metni olduğu gibi yazmaları istenmiştir. Alanyazınla tutarlı olarak tükenme koşulundaki katılımcılar görevin daha zor olduğunu ve daha çok sabır, irade ve dürtü kontrolü gerektirdiğini bildirmişlerdir. Bu bulgu hem ikinci ön çalışma kapsamında hem de tez çalışması kapsamında gerçekleştirilen deney ile doğrulanmıştır. Türkçe’de en sık kullanılan beş harften ikisi “A” ve “L” harfleridir (Güneş ve Işık, 2018). Mevcut çalışmada da bu iki harfi kullanmadan sunulan metni yeniden yazma görevinde katılımcılar fazladan çaba harcamışlar ve dolayısıyla görevi daha zor olarak değerlendirmişlerdir.

5.1.2. Benlik Kaynaklarının Tükenmesi Etkisine Yönelik Bulguların Tartışılması

Daha önce de bahsedildiği gibi var olan sınırlı kaynağın tükenmesinin bilişsel, duygusal ve davranışsal alanlardaki düzenlemelerde olumsuz bir etkisi bulunmaktadır. Mevcut tez çalışması kapsamında benlik kaynaklarının tükenmesinin eşcinsellere yönelik önyargılar üzerindeki etkisi araştırılmıştır. Alanyazınla tutarlı olarak tükenme koşulundaki katılımcıların eşcinsellere yönelik tutumlarının daha olumsuz olması beklenmiş ve gerçekleştirilen deney sonrasında bu beklenti karşılanmıştır. Kaynakları tükenmeyen katılımcılarla karşılaştırıldığında benlik kaynakları tükenen katılımcıların eşcinsellere yönelik olumsuz tutumlarının oldukça yüksek olması konu ile ilgili yapılan diğer çalışmaların sonuçları ile tutarlıdır.

Önyargılar otomatik süreçler olduğu için (Fazio, Jackson, Dunton ve Williams, 1995), bir kez öğrenildikten sonra hedef grubun sembolik bir hatırlatıcısının varlığında dahi akla gelebilmektedirler (Conrey ve ark., 2005; Lepore ve Brown, 1997). Bireylerin önyargılı ifadelerini düzenlemeleri zordur ve bu süreç başarılı bir benlik düzenleme gerektirmektedir. Yapılan çalışmalarda bireylerin benlik kaynakları tükendiğinde önyargı puanlarının da arttığı görülmektedir. Govorun ve Payne (2006), çalışmalarında kaynakları tükenen katılımcıların önyargılarının ifadesini düzenleyemediklerini, hedef gruba yönelik tutumlarının daha fazla önyargılı olduğunu ve daha fazla ayrımcı davranışlar sergilediklerini ifade etmişlerdir. Muraven (2008), Afrika kökenli Amerikalılara yönelik önyargıyı temel alan çalışmada tükenme koşulundaki katılımcıların önyargılarını gizleme, ifade etmeme konusunda daha az çaba harcadıklarını belirtmiştir.

Çalışma kapsamında elde edilen bu bulgunun benlik kaynaklarının tükenmesi etkisini doğrudan göstermiş olması nedeniyle önemli olduğu düşünülmektedir. Konu ile ilgili ülkemizde yürütülen çalışmalarda ikili görev paradigması temel alınarak benlik kaynaklarının tükenmesi etkisi çalışılmış ancak davranış üzerinde tükenmenin anlamlı bir etkisinin olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Coşkan (2010), kopya çekme gibi etik olmayan davranışlar üzerinde benlik kaynaklarının tükenmesi ve norm varlığının anlamlı bir etkisinin olup olmadığını incelediği yüksek lisans tez çalışmasında, alanyazındaki pek çok çalışmanın aksine tükenme koşulunun anlamlı bir etkisinin olmadığı sonucunu rapor etmiştir. Daha önce de bahsedildiği gibi Çiffiliz-Kınay'ın (2015) doktora tezi kapsamında gerçekleştirdiği çalışmaların ilki ikili görev paradigması varsayımlarını test etmeye yöneliktir. Araştırmacı bu amaçla katılımcılardan belirli harfleri kullanmadan metni yeniden yazma görevini gerçekleştirmelerini istemiş ve ardından bağımlı değişken ölçümü amacıyla katılımcılar yay sıkma görevini gerçekleştirmişlerdir. Ancak alanyazındaki bulguların aksine tükenmenin olmadığı koşuldaki katılımcıların yay sıkma görevindeki başarılarının tükenme koşulundaki katılımcıların görev başarılarından daha düşük olduğu görülmüştür. Koşullar arasındaki farka açıklama getirebilmek amacıyla üçüncü çalışmada görevin zorluk dereceleri kolay ve zor olarak değişimlenmiş ancak bu değişimlemenin de bağımlı değişken üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı görülmüştür.

Burada özetlenen çalışmaların bulguları alanyazındaki pek çok çalışmanın aksine benlik kaynaklarının tükenmesi durumunun bireylerin davranışları üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığını göstermektedir. Kültürel açıklamalar temelinde düşünüldüğünde bu iki çalışmanın Türkiye’de gerçekleştirilmiş olması önemlidir. Araştırmacılar bu bulguları Dayanma Gücü Modeli’ne yönelik güncel eleştiriler, kültürel/güdüsel eğilimlerin etkisi ve katılımcı sayıları bağlamında açıklamışlardır. Mevcut tez çalışması kapsamında ise tükenme koşulunun katılımcıların eşcinsellere yönelik tutum puanları üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğu görülmektedir. Coşkan (2010), Çiffiliz- Kınay (2015) ve şimdiki çalışma bir arada değerlendirildiğinde tükenme etkisinin farklı alanlarda benzer sonuçları vermemiş olması genellenebilirlik noktasında bir soru işareti oluşturmaktadır. Coşkan (2010) benlik kaynaklarının tükenmesinin etkilerini kopya çekme davranışında, Çiffiliz-Kınay (2015) ise yay sıkma görevinde incelemiştir. Katılımcılar bu görevlerde kaynak tüketiminden etkilenmemiş olsalar dahi önyargı gibi kontrol etmesi zor, otomatik süreçlerde kaynak tüketiminden etkilenmiş olabilirler. Mevcut çalışmada yalnızca eşcinsellere yönelik tutumların değerlendirilmiş olması yapılan açıklamaların da sınırlı olmasını zorunlu kılmaktadır.

5.1.3. Benlik Kaynaklarının Tükenmesi ve Güdülenme Etkisi

Mevcut tez çalışmasında benlik düzenleme sürecinde önemli bir rolü olduğu düşünülen güdülenme ele alınmıştır. Eşcinsellere yönelik önyargısız olma güdüsü dışsal olan bireylerin eşcinsellere yönelik tutumlarının daha olumsuz olması beklenmektedir. Nitekim gerçekleştirilen analizler sonucunda bu beklentinin desteklendiği görülmüştür.

Dayanma Gücü Modeli’nin benlik düzenlemeye yönelik açıklamalarının yürütülen bazı çalışmalarda desteklenmemesi üzerine güdülenme, kültür, olumlu duygular, dikkat gibi değişkenlerin süreçte rol oynayabileceği düşünülmeye başlanmıştır. Model kapsamında tükendiği varsayılan kaynağın ne olduğu sorusuna kesin bir cevabın verilemiyor oluşu Dayanma Gücü Modeli’ne yönelik eleştirileri ve dolayısıyla konu ile ilgili çalışmaları arttırmıştır (Inzlicht ve Berkman, 2015).

Kendini Belirleme Kuramı davranışların az özerklikten çok özerkliğe doğru süreklilik gösterdiğini ve özerkliğin artması ile birlikte bireyin istenilen davranışa yönelme

ihtimalinin arttığından bahsetmektedir (Deci ve Ryan, 2000; Ryan ve ark., 1985;; Ryan ve Deci, 2000). Zira özerkliğin fazla olduğu durumda birey davranışı kendisine tatmin sağladığı için yani içsel bir güdülenmeyle yapmaktadır. Az özerklikte ise birey davranışı diğerlerinin baskısı, kurallar, yasaklar veya ödüller için gerçekleştirir dolayısıyla davranışa yönelik güdüsü dışsaldır (Deci ve Ryan, 2000). Muraven ve Slessareva (2003) güdülenmenin benlik kaynaklarının tükenmesi sürecinde düzenleyici bir etkisi olduğunu gösterdikleri çalışmalarında davranışlarında başkaları için faydalı sonuçları olacağı bilgisi verilerek güdülenen katılımcıların gerçekleştirdikleri ikinci görevde daha başarılı olduklarını bildirmişlerdir. Başka bir çalışmada da kendilerine seçme şansı tanınan özerklik koşulundaki katılımcıların ikili görev paradigması kapsamında sunulan ikinci görevde daha başarılı oldukları görülmüştür (Moller ve ark., 2006).

Tez çalışması kapsamında bireylerin eşcinsellere yönelik önyargısız olma güdüleri ele alınmıştır. Bu bağlamda Eşcinsellere Yönelik Önyargısız Olma Motivasyonu Ölçeği'nin Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır. Bu ölçek içsel güdülenme ve dışsal güdülenme olmak üzere iki faktörlü bir yapıdan oluşmaktadır. Önyargısız olma güdüsü içsel olan bireyler kendisi için önemli olduğu ve önyargısız olmaya yönelik değerleri içselleştirdikleri için önyargısızlarken, önyargısız olma güdüsü dışsal olan bireyler diğerleri tarafından dışlanmamak, olumsuz değerlendirilmemek için önyargısız olmaya yönelik çaba harcarlar (Plant ve Devine, 1989). Bu bağlamda tez çalışmasında Plant ve Devine (1989), özgün ölçekte Afrika kökenli Amerikalılara yönelik önyargısız olma güdüsü dışsal olan katılımcıların önyargı puanlarının daha yüksek olduğunu bildirmişlerdir. Ölçeğin cinsiyetler arası önyargısız olma motivasyonunu temel alan başka bir uyarlama çalışmasında ise cinsiyetler arası önyargısız olmaya yönelik dışsal güdülenme ile cinsiyetçilik puanları arasında da anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmektedir (Klonis ve ark., 2005). Önyargısız olmaya yönelik güdülenmenin değişimlendiği bir çalışmada da özerklik koşulundaki katılımcıların hem açık hem de örtük önyargılarının özerkliğin olmadığı koşuldaki katılımcılara göre daha düşük olduğu görülmüştür (Legault ve ark., 2007). Benzer olarak Afrika kökenli Amerikalılara yönelik önyargısız olmada yüksek içsel düşük dışsal güdülenmeye sahip katılımcıların hem açık hem örtük önyargı puanlarının daha az olduğu belirtilmiştir (Devine ve ark., 2002). Etnik önyargıyı ele

alan bir başka çalışmada da önyargısız olmaya yönelik içsel güdülenmenin açık hem de örtük önyargılarda düzenleyici bir etkisinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Akrami ve Ekehammar, 2005). Dolayısıyla eşcinsellere yönelik önyargısız olma güdüsü dışsal olan katılımcıların eşcinsellere yönelik tutumlarının daha olumsuz olması bulgusunun ilgili alanyazınla tutarlıdır. Tükenme ve güdülenme değişkenlerinin ortak etkilerine dair hipotezlerin tümünün desteklendiği görülmektedir. Bu hipotezler oluşturulurken bireylerin önyargısız olmaya veya önyargısızmış gibi görünmeye yönelik bir güdülenmenin olduğu varsayımı temel alınmıştır. Zira önyargıların açık bir şekilde ifadesinin hoş karşılanmaması önyargısız olmaya yönelik sosyal bir normun oluşmasına zemin hazırlamıştır (Tougas, Brown, Beaton ve Joly, 1995). Bu durum özbildirim yöntemi ile toplanan verilerin sonuçlarını etkilemiş olsa da veriler katılımcılar tarafından daha az kontrol edilebilir, örtük olarak alındığında önyargıların hala yaygın olduğu ancak bireylerin önyargılarını gizlemeyi öğrendikleri sonucu ortaya çıkmıştır (Banaji ve Hardin, 1996; Blair ve Banaji, 1996; Gaertner ve Dovidio, 1986). Önyargısız olmaya yönelik harcanan çaba benlik düzenleme dahilinde gerçekleşmektedir. Dolayısıyla benlik düzenleme önyargıların ifadesinde kilit bir rol oynamaktadır (Butz ve Plant, 2009).

Bu bilgilerden hareketle Dayanma Gücü Modeli ve önyargısız olmaya yönelik güdülenme birlikte değerlendirildiğinde eşcinsellere yönelik önyargısız olma güdüsü dışsal olan katılımcıların benlik kaynakları tükendiğinde eşcinsellere yönelik tutumlarının daha olumsuz olması beklenmiş ve yapılan analizler neticesinde bu beklentinin karşılandığı görülmüştür. Önyargısız olmaya yönelik içsel güdülenen bireylerin benlik kaynakları tükense dahi daha az kalıpyargılı olacakları hipoteziyle yürütülen bir başka çalışmada da ilk aşamada içsel güdülenme arttıkça kalıpyargılı cevap vermenin azaldığı görülmüştür. İkinci aşamada ise güdülenme değişimlemesine bağlı olarak, içsel güdülenen katılımcıların kaynak tüketiminden etkilenmeyerek kalıpyargılı ifadelerdeki tepki sürelerinin artmadığı rapor edilmiştir (Fehr, Sassenberg ve Jonas, 2012). Benzer olarak Park, Glaser ve Knowles (2008) tarafından yapılan çalışmada Afrika kökenli Amerikalılara yönelik önyargısız olma güdüsü dışsal olan katılımcıların benlik kaynaklarının tükenmesi koşulundayken Afrika kökenli Amerikalılara yönelik tutumlarının daha olumsuz olduğu görülmektedir. Bu çalışmada

hem açık hem örtük formuyla ele alınmış ve her iki formda da aynı sonuç ortaya çıkmıştır.

5.1.4. ARAŞTIRMA BULGULARININ ALANYAZINA KATKILARI

Bu çalışmada benlik kaynaklarının tükenmesi ve eşcinsellere yönelik önyargısız olma güdüsünün eşcinsellere yönelik tutumlar üzerindeki etkisi incelenmiştir. Yapılan analizler sonucunda hem tükenme temel etkisinin hem güdülenme temel etkisinin hem de tükenme ve güdülenme ortak etkisinin eşcinsellere yönelik tutumlar üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğu görülmüştür. Yukarıda da aktarıldığı üzere, alanyazında, benlik kaynaklarının tükenmesinin bir sonucu olarak artan önyargı sürecinde güdülenmenin rolünü ele alan sınırlı sayıda çalışma bulunmaktadır. Mevcut tez çalışmasının bulgularının bu çalışmaların bulguları ile tutarlı olduğu görülmektedir. Tez çalışmasının ele aldığı değişkenler ve analiz bulguları kapsamında ilgili alanyazına katkı sağladığı düşünülmektedir.

Ülkemizde Coşkan (2010) ve Çiffiliz-Kınay (2015) tarafından yürütülen tezlerde benlik kaynaklarının tükenmesi etkisi değerlendirilmiş ancak bu etkinin ele alınan davranışlar üzerinde (örn., yay sıkma, kopya çekme) anlamlı bir etkisinin olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmacılar bu sonucu kültür, güdülenme gibi değişkenler üzerinden açıklamışlardır. Bu bağlamda bilindiği kadarıyla mevcut tez çalışması ülkemizde benlik kaynaklarının tükenmesi temel etkisi alanyazının desteklediği ilk çalışmadır.

Tez çalışması kapsamında Eşcinsellere Yönelik Önyargısız Olma Motivasyonu Ölçeği'nin Türkçe uyarlama çalışması yürütülmüştür. Yapılan analizler neticesinde ölçeğin gerçekleştirilecek olan çalışmalarda kullanılmak üzere geçerli ve güvenilir olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu bağlamda Türk kültüründe kullanılacak yeni bir ölçek alanyazına kazandırılmıştır.

Bu tez çalışmasının doğrudan önyargıları azaltma veya önleme gibi bir amacı bulunmamaktadır. Tükenme ve güdülenmenin önyargılar üzerindeki etkilerine odaklanılmıştır. Ancak önyargıların azaltılması ile ilgili gerçekleştirilecek müdahale çalışmalarında bu çalışmanın bulgularından faydalanabileceği düşünülmektedir. Zira çalışma sonucunda özellikle içsel güdülenmenin önyargılar üzerindeki etkisi açıkça

gösterilmiştir. Benlik kaynakları tükense dahi önyargısız olmaya yönelik içsel güdülenen katılımcıların önyargı puanları yükselmemiştir. Dolayısıyla yürütülen bu çalışmanın bulgularının aynı zamanda önyargıyla ilgili müdahale çalışmaları için de kaynak oluşturabileceği düşünülmektedir.

Alanyazın kapsamında gerçekleştirilen çalışmalarda içsel güdülenmenin pek çok alanda olumlu etkileri olduğu görülmüştür (Deci ve Ryan, 2000; Vansteenkiste, ve ark., 2004; Williams ve ark.). Tez çalışmasında da içsel güdülenmenin önemi bir kez daha kanıtlanmıştır. Bu bağlamda aile içi değerler eğitiminde ve/veya okullarda önyargısız olmaya yönelik değerlerin içselleştirilmesinin amaçlanması gerekmektedir. İş ve örgüt psikolojisi alanında yapılan çalışmalarda da önyargısız olmaya yönelik normlar kurumların politikaları haline getirilmesiyle birlikte önyargısız olmaya yönelik değerlerin içselleştirilebileceği düşünülmektedir.

5.1.5. ARAŞTIRMANIN KISITLILIKLARI VE GELECEK ARAŞTIRMALARA YÖNELİK ÖNERİLER

Bu çalışmada elde edilen bulguların tükenme ve güdülenme değişkenlerinin eşcinsellere yönelik tutumlar üzerindeki etkileri kapsamında alanyazına önemli katkılar sağladığı düşünülmektedir. Bununla birlikte çalışmanın bazı kısıtlılıkları bulunmaktadır. Araştırma bulgularının bu kısıtlılıklar göz önünde bulundurularak değerlendirilmesinde fayda vardır. Bu bağlamda mevcut tez çalışması kapsamındaki bulguların ileride yapılacak çalışmalar için öneri niteliğinde olacağı düşünülmektedir.

Çalışma kapsamındaki ilk kısıtlılık örneklemin niteliksel ve niceliksel özellikleri ile ilgilidir. Asıl çalışma yetmiş katılımcı ile gerçekleştirilmiştir ve kadın katılımcılar ile erkek katılımcıların sayıları birbirlerine denk değildir. Her ne kadar analiz öncesinde cinsiyet etkisi kontrol edilmiş ve eşcinsellere yönelik tutumlar üzerinde cinsiyetin anlamlı bir etkisinin olmadığı görülmüş ise de ileride yapılacak çalışmalarda kadın ve erkek katılımcıların sayılarının dengeli olması araştırma sonuçlarının daha doğru bir şekilde değerlendirilmesini sağlayacaktır.

Psikoloji bölümü öğrencileri aldıkları dersler neticesinde deneylerde kullanılan değişimlemelere aşina olmaktadır. Bu nedenle çalışmanın tasarlama aşamasında psikoloji bölümü öğrencilerinin örnekleme dahil edilmemesi planlanmış olsa da

çalışmada henüz Sosyal Psikoloji dersini almamış olmaları bilgisi gözetilerek psikoloji birinci sınıf öğrencilerinden de veri toplanmıştır (19 öğrenci). İleriki çalışmalarda katılımcıların iş/egitim bilgilerinin değişimleme üzerinde karıştırıcı bir etkisinin olup olmadığına dikkat edilmesi gerektiği düşünülmektedir.

Araştırmadaki bir diğer kısıtlılık deney oturumlarının gerçekleştiği zaman ile ilgilidir. Daha önce de aktarıldığı gibi benlik kaynaklarının tükenmesi durumu katılımcıların mevcut kaynaklarından (yorgunluk, açlık, susuzluk gibi) etkilenmektedir. Bu çalışmada katılımcılara deney öncesi mevcut kaynaklarına yönelik sorular yöneltilerek bu etkinin kontrol edilmesi amaçlanmıştır. Ancak deneyin gerçekleştirildiği zaman kontrol edilmemiş zamandan tasarruf sağlayabilmek amacıyla 09:00-17:00 arasında deney oturumları gerçekleştirilmiştir. Zaman etkisini kontrol etmek amacıyla ileriki çalışmalarda deney oturumlarının benzer saatlerde olması önerilebilir. Bununla birlikte mevcut çalışmada öğrencilere sınav dönemleri ile ilgili soru yöneltilmemiştir. Oysa sınav dönemlerindeki yoğunluk katılımcıların mevcut kaynaklarını etkileyebilir. İlerideki çalışmalarda öğrencilere sınav döneminde olup olmadıklarına yönelik soruların da yöneltilemesi gerektiği düşünülmektedir. Bu sayede elde edilen bulgulara yönelik daha kesin değerlendirmelerde bulunulabilir.

Alanyazında ikili görev paradigması kapsamındaki ilk görev için (benlik kaynaklarını tüketme değişimlemesi amacıyla) pek çok yöntem kullanılmaktadır. Bu çalışmada da ilk aşamada Türkiye’de daha önce kullanılmamış olan dikkat kontrolü videosu tercih edilmiştir. Bu bağlamda yeni bir değişimleme yönteminin ülkemizde kullanılması amaçlanmıştır. Video aslına uygun olarak Türk katılımcı ve Türkçe kelimeler kullanılarak yeniden çekilmiştir. Ancak videonun katılımcıların benlik kaynaklarını tüketmede başarılı olmadığı görülmüş ve bu bağlamda daha önce başka çalışmalarda da kullanılan (Coşkan, 2010; Çifiliz-Kınay, 2015) sunulan bir metni belirli harfleri kullanmadan yeniden yazma görevinin kullanılmasına karar verilmiştir. Değişimleme kontrolü sonrasında görevin başarılı olduğu kanaatine varılmıştır. Ancak alanyazında kullanılan diğer değişimlemelerin de ülkemizde de test edilmesi gerektiği düşünülmektedir. Böylelikle değişimlemelerin güvenilirliği de sınanmış olacaktır. Dolayısıyla ileride yapılacak çalışmalarda farklı değişimleme yöntemlerinin kullanılması gerektiği düşünülmektedir.

Bu çalışmada katılımcıların eşcinsellere yönelik önyargısız olma güdülerinin belirlenmesi amacıyla birinci ön çalışma kapsamında uyarılama çalışması yapılan ölçek kullanılmıştır. İleride yürütülecek çalışmalarda önyargısız olmaya yönelik güdülenmenin değişimlemesini içerecek şekilde tasarlanan çalışmaların kritik bir öneme sahip olduğu söylenebilir. Bu sayede benlik kaynaklarının tükenmesi sürecindeki güdülenme etkisine yönelik daha güçlü kanıtlar elde edilebilir.

Bu tez çalışmasında benlik kaynaklarının tükenmesinin eşcinsellere yönelik açık önyargılar üzerindeki etkileri incelenmiştir. Araştırma hipotezlerinin önyargılara yönelik ölçüm dolaylı olarak alınarak da sınanması gerektiği düşünülmektedir. Böylece örtük önyargılarda da benzer sonuçların tekrar edip etmeyeceği test edilmiş olacaktır. Aynı zamanda ilerideki çalışmaların önyargıların hedefinde olabilecek diğer grupları temel alacak şekilde tasarlanması gerektiği de düşünülmektedir. Örneğin benlik kaynaklarının tükenmesi sonucunda cinsiyetler arası önyargılarda veya ırklar arası önyargılarda bir artışın olup olmayacağı sorusunda Türk kültüründe cevap aranmasının ilgili alanyazın için önemli olduğu düşünülmektedir.

5.1.6. SONUÇ

Bu çalışmada benlik kaynaklarının tükenmesinin ve güdülenmenin eşcinsellere yönelik önyargılar üzerindeki etkileri incelenmiştir. Araştırma sonuçları temel olarak benlik kaynaklarının tükenmesi durumunun önyargıları arttırdığını ve güdülenmenin bu süreçte düzenleyici bir etkisinin olduğunu göstermiştir. Araştırma sonuçları değerlendirilirken unutulmamalıdır ki bu çalışma Dayanma Gücü Modeli kapsamındaki henüz kesinliğe ulaşmamış sorulara cevap niteliğinde değildir. Dolayısıyla tükenen kaynağın ne olduğu sorusu hala cevaplanabilmiş değildir. Modelin sınanması amacıyla ikili görev paradigması kapsamında gerçekleştirilen ilk görevin ikinci görevde başarısızlığa neden olması varsayımı bu tez çalışmasında da doğrulanmıştır. Aynı zamanda bulgular güdülenmenin bu süreçte düzenleyici bir etkisinin olduğuna yönelik diğer çalışmalarla da tutarlıdır. Ancak bu çalışma, ikili görev paradigması kapsamında meydana gelen başarısızlığın kaynak temelli bir kayıptan mı yoksa güdü temelli bir kayıptan mı meydana geldiği sorusunu cevaplamak üzere tasarlanmamıştır. Araştırma bulguları değerlendirilirken bu uyarının göz önünde bulundurulması gerekmektedir.

KAYNAKÇA

- Adler, J., Starr, M., Chideya, E, Wright, L., Wingert, P. ve Haac, L. (1990). Taking offense: Is this new enlightenment on campus or the new McCarthyism? *Newsweek*, 116, 48-54.
- Adorno, T. W., Frenkel-Brunswik, E., Levinson, D. J., Sanford, R. N., Aron, B. R., Levinson, M. H. ve William R.. Morrow. (1950). *The authoritarian personality*. NY:Harper.
- Akrami, N. ve Ekehammar, B. (2005). The association between implicit and explicit prejudice: The moderating role of motivation to control prejudiced reactions. *Scandinavian Journal of Psychology*, 46(4), 361-366.
- Allport G. (1954). *The nature of prejudice*. MA: Addison-Wesley.
- Banaji, M. R. ve Hardin, C. D. (1996). Automatic Stereotyping. *Psychological Science*, 7(3), 136-141. doi:10.1111/j.1467-9280.1996.tb00346.x
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a nifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215.
- Bandura, A. (1991). Social cognitive theory of self-regulation. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 248-287.
- Bandura, A. (1986). The Explanatory and Predictive Scope of Self-Efficacy Theory. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 4(3), 359-373. doi:10.1521/jscp.1986.4.3.359
- Banker, S., Ainsworth, S. E., Baumeister, R. F., Ariely, D. ve Vohs, K. D. (2017). The sticky anchor hypothesis: Ego depletion increases susceptibility to situational cues. *Journal of Behavioral Decision Making*, 30(5), 1027-1040.
- Barkley, R. A. (1997). *ADHD and the nature of self-control*. New York: Guilford Press.

- Barkley, R. A. (1997). Behavioral inhibition, sustained attention, and executive functions: constructing a unifying theory of ADHD. *Psychological Bulletin*, *121*(1), 65-94.
- Barta, W. D. ve Kiene, S. M. (2005). Motivations for infidelity in heterosexual dating couples: The roles of gender, personality differences, and sociosexual orientation. *Journal of Social and Personal Relationships*, *22*(3), 339-360.
- Baumeister, R. F. (1997). Esteem threat, self-regulatory breakdown, and emotional distress as factors in self-defeating behavior. *Review of General Psychology*, *1*(2), 145-174.
- Baumeister, R. E. (1998). The self. D. T. Gilbert, S. T. Fiske, ve G. Lindzey (Ed.), *Handbook of social psychology* içinde (680-740). New York: McGraw-Hill.
- Baumeister, R. F. (2002). Ego Depletion and Self-Control Failure: An Energy Model of the Self's Executive Function. *Self and Identity*, *1*(2), 129-136. doi:10.1080/152988602317319302
- Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Finkenauer, C. ve Vohs, K. D. (2001). Bad is stronger than good. *Review of General Psychology*, *5*(4), 323-370. doi:10.1037//1089-2680.5.4.323
- 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*(5), 1252-1265. doi:10.1037//0022-3514.74.5.1252
- Baumeister, R. F. ve Heatherton, T. F. (1996). Self-Regulation Failure: An Overview. *Psychological Inquiry*, *7*(1), 1-15. doi:10.1207/s15327965pli0701_1
- Baumeister, R. E, Heatherton, T. E, & Tice, D. M. (1994). *Losing control: How and why people fail at self-regulation*. San Diego, CA: Academic Press.
- Baumeister, R. F. ve Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, *117*(3), 497-529. doi:10.1037//0033-2909.117.3.497

- Baumeister, R. F. ve Vohs, K. D. (2003). Self-regulation and the executive function of the self. M. R. Leary ve J. P. Tangney (Ed.), *Handbook of self and identity* içinde, (s. 180-197). New York, NY, US: The Guilford Press.
- Baumeister, R. F., Schmeichel, B. J. ve Vohs, K. D. (2007). Self-regulation and the executive function: The self as controlling agent. A. W. Kruglanski ve E.T. Higgins (Ed.), *Social psychology: Handbook of basic principles* içinde (2. bs). (s. 516-539). New York: Guilford.
- Baumeister, R. F. ve Tice, D. M. (1990). Point-Counterpoints: Anxiety and Social Exclusion. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 9(2), 165-195. doi:10.1521/jscp.1990.9.2.165
- Baumeister, R. F. ve Vohs, K. D. (2007). Self-Regulation, ego depletion, and motivation. *Social and Personality Psychology Compass*, 1(1), 115-128.
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D. ve Tice, D. M. (2007). The strength model of self-control. *Current Directions in Psychological Science*, 16(6), 351-355.
- Blair, I. V. ve Banaji, M. R. (1996). Automatic and controlled processes in stereotype priming. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(6), 1142-1163. doi:10.1037//0022-3514.70.6.1142
- Blanchard, F. A., Lilly, T. ve Vaughn, L. A. (1991). Reducing the expression of racial prejudice. *Psychological Science*, 2(2), 101-105.
- Bröder, A. ve Schiffer, S. (2006). Stimulus format and working memory in fast and frugal strategy selection. *Journal of Behavioral Decision Making*, 19(4), 361-380. doi:10.1002/bdm.533
- Butz, D. A., & Plant, E. A. (2009). Prejudice control and interracial relations: The role of motivation to respond without prejudice. *Journal of Personality*, 77(5), 1311-1342.
- Buzinski, S. G. ve Kitchens, M. B. (2016). Self-regulation and social pressure reduce prejudiced responding and increase the motivation to be non-prejudiced. *The Journal of Social Psychology*, 157(5), 629-644.

- Carpenter, S. (2000). *Implicit gender attitudes: Group membership, cultural construal, valence-consistency, and stability*. Yayınlanmamış doktora tezi, Yale University.
- Carver, C. S. ve Scheier, M. F. (1981). The self-attention-induced feedback loop and social facilitation. *Journal of Experimental Social Psychology*, 17(6), 545-568. doi:10.1016/0022-1031(81)90039-1
- Carver, C. S. ve Scheier, M. F. (1982). Control theory: A useful conceptual framework for personality-social, clinical, and health psychology. *Psychological Bulletin*, 92(1), 111-135. doi:10.1037//0033-2909.92.1.111
- Carver, C. S. ve Scheier, M. F. (1998). *On the self-regulation of behavior*. New York, NY: Cambridge University Press.
- 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), 29-46.
- Conrey, F. R., Sherman, J. W., Gawronski, B., Hugenberg, K. ve Groom, C. J. (2005). Separating multiple processes in implicit social cognition: The Quad model of implicit task performance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 89(4), 469-487.
- Coşkan, C. (2010). *The effects of self-control and social influence on academic dishonesty: An experimental and correlational investigation*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi.
- Coşkun, H. (2009). Etkileşim kaygısı ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikoloji Yazıları*, 12(23), 41-49.
- Crosby, F., Bromley, S. ve Saxe, L. (1980). Recent unobtrusive studies of Black and White discrimination and prejudice: A literature review. *Psychological Bulletin*, 87(3), 546-563.

- Crowne, D. P. ve Marlowe, D. (1960). A new scale of social desirability independent of psychopathology. *Journal of Consulting Psychology*, 24(4), 349-354.
- Çetin, B., Doğan, T. ve Sapmaz, F. (2010). Olumsuz değerlendirilme korkusu ölçeği kısa formu'nun Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 35(156), 205-216.
- Çırakoğlu, O. C. (2006). Perception of homosexuality among Turkish university students: The role of labels, gender, and prior contact. *The Journal of Social Psychology*, 146(3), 293-305.
- Çifiliz-Kınay, G. (2015). *Bilişsel, duygusal, dürtüsel ve sosyal alanlardaki benlik kontrolünün benlik kaynaklarının tüketilmesi üzerindeki etkileri*. Yayınlanmamış doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi.
- Çolak, Ö. (2009). *Eşcinsellere yönelik nefret suçları ve toplumun bu suçlar kapsamında faile ve mağdura yönelik tutumları*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Üniversitesi, Adli Tıp Enstitüsü.
- Daly, M., Baumeister, R. F., Delaney, L. ve MacLachlan, M. (2014). Self-control and its relation to emotions and psychobiology: evidence from a Day Reconstruction Method study. *Journal of Behavioral Medicine*, 37(1), 81-93.
- Dang, J. (2018). An updated meta-analysis of the ego depletion effect. *Psychological Research*, 82(4), 645-651.
- de Ridder, D. T. D., Lensvelt-Mulders, G., Finkenauer, C., Stok, F. M. ve Baumeister, R. F. (2012). Taking Stock of Self-Control: A Meta-Analysis of How Trait Self-Control Relates to a Wide Range of Behaviors. *Personality and Social Psychology Review*, 16(1), 76-99.
- Deci, E. L. (1971). Effects of externally mediated rewards on intrinsic motivation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 18(1), 105-115.
- Deci, E. L. ve Ryan, R. M. (1985). The general causality orientations scale: Self-determination in personality. *Journal of Research in Personality*, 19(2), 109-134.

- Deci, E. L. ve Ryan, R. M. (1995). Human autonomy. M. Kernis (Ed.), *Efficacy, agency, and self-esteem* içinde. (s. 31-49). Springer, Boston, MA.
- Deci, E. L. ve Ryan, R. M. (2000). The " what" and " why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.
- Deci, E. L. ve Ryan, R. M. (2002). Overview of self-determination theory: An organismic dialectical perspective. *Handbook of Self-Determination Research*, 3-33.
- Deci, E. L. ve Ryan, R. M. (2014). Autonomy and need satisfaction in close relationships: Relationships motivation theory. N. Weinstein (Ed.), *Human motivation and interpersonal relationships* içinde. (s. 53-73). Springer, Dordrecht.
- Devine, P. G. (1989). Stereotypes and prejudice: Their automatic and controlled components. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(1), 5-18. doi:10.1037//0022-3514.56.1.5
- Devine, P. G. ve Monteith, M. J. (1993). The Role of Discrepancy-Associated Affect in Prejudice Reduction. *Affect, Cognition and Stereotyping*, 317-344. doi:10.1016/b978-0-08-088579-7.50018-1
- Devine, P. G., & Monteith, M. J. (1999). Automaticity and control in stereotyping. S. Chaiken & Y. Trope (Ed.), *Dual-process theories in social psychology* içinde (s. 339-360). New York, NY, US: Guilford Press.
- Devine, P. G., Plant, E. A., Amodio, D. M., Harmon-Jones, E. ve Vance, S. L. (2002). The regulation of explicit and implicit race bias: The role of motivations to respond without prejudice. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(5), 835-848. doi:10.1037//0022-3514.82.5.835
- Devine, P. G., Plant, E. A., Amodio, D. M., Harmon-Jones, E. ve Vance, S. L. (2002). The regulation of explicit and implicit race bias: The role of motivations to respond without prejudice. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(5), 835-848. doi:10.1037//0022-3514.82.5.835

- DeWall, C. N., Baumeister, R. F., Stillman, T. F. ve Gailliot, M. T. (2007). Violence restrained: Effects of self-regulation and its depletion on aggression. *Journal of Experimental Social Psychology*, 43(1), 62-76.
- Dogan, S., Dogan, M., Bestepe, E. ve Eker, E. (2008). Development and reliability study of Homosexuality Attitudes Scale: a preliminary study. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 9, 84-90.
- Dovidio, J. F. (2001). On the nature of contemporary prejudice: The third wave. *Journal of Social Issues*, 57(4), 829-849.
- Dovidio, J. F. ve Fazio, R. H. (1992). New technologies for the direct and indirect assessment of attitudes. J. M. Tanur (Ed.), Questions about questions: Inquiries into the cognitive bases of surveys (s. 204-237). New York, NY, US: Russell Sage Foundation.
- Dovidio, J. F. ve Gaertner, S. L. (1986). *Prejudice, discrimination, and racism*. Cambridge: Academic Press.
- Dovidio, J. F., Hewstone, M., Glick, P. ve Esses, V. M. (2010). Prejudice, stereotyping and discrimination: Theoretical and empirical overview. *The SAGE Handbook of Prejudice, Stereotyping and Discrimination*, 3-29.
- Dovidio, J. F., Kawakami, K. ve Gaertner, S. L. (2002). Implicit and explicit prejudice and interracial interaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(1), 62-68. doi:10.1037/0022-3514.82.1.62
- D'Souza, D. (1991). Illiberal education. *The Atlantic Monthly*, 267, 51-79
- Duckitt, J. (1992). Prejudice and behavior: A review. *Current Psychology*, 11(4), 291-307.
- Duval, S. ve Wicklund, R. A. (1972). *A theory of objective self awareness*. Cambridge: Academic Press.
- Duyan, V., Gelbal, S. ve Duyan, V. (2004). Lezbiyen ve geylere yönelik tutum (LGYT) ölçeği: güvenilirlik ve geçerlik çalışması. *Turkish Journal of HIV/AIDS*, 7, 106-112.

- Eagly, A. H., Mladinic, A. ve Otto, S. (1991). Are women evaluated more favorably than men?: An analysis of attitudes, beliefs, and emotions. *Psychology of Women Quarterly*, 15(2), 203-216.
- Eberhardt, J. L., Goff, P. A., Purdie, V. J. ve Davies, P. G. (2004). Seeing Black: Race, Crime, and Visual Processing. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87(6), 876-893. doi:10.1037/0022-3514.87.6.876
- Engle, R. W. (2002). Working memory capacity as executive attention. *Current directions in psychological Science*, 11(1), 19-23.
- Englert, C. ve Bertrams, A. (2013). Too exhausted for operation? Anxiety, depleted self-control strength, and perceptual–motor performance. *Self and Identity*, 12(6), 650-662.
- Englert, C. ve Bertrams, A. (2015). Integrating attentional control theory and the strength model of self-control. *Frontiers in Psychology*, 6, 824.
- Fazio, R. H., Jackson, J. R., Dunton, B. C. ve Williams, C. J. (1995). Variability in automatic activation as an unobtrusive measure of racial attitudes: A bona fide pipeline?. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(6), 1013.
- Fehr, J., Sassenberg, K., & Jonas, K. J. (2012). Willful stereotype control: The impact of internal motivation to respond without prejudice on the regulation of activated stereotypes. *Zeitschrift für Psychologie*, 220(3), 180-186.
- Field, A. (2009). *Discovering statistics using SPSS*. Sage publications.
- 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(2), 263-277. doi:10.1037//0022-3514.81.2.263
- Finkel, E. J., Campbell, W. K., Brunell, A. B., Dalton, A. N., Scarbeck, S. J ve Chartrand, T. L. (2006). High-maintenance interaction: Inefficient social coordination impairs self-regulation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91(3), 456.

- Finkel, E. J., DeWall, C. N., Slotter, E. B., Oaten, M ve Foshee, V. A. (2009). Self-regulatory failure and intimate partner violence perpetration. *Journal of Personality and Social Psychology*, 97(3), 483.
- Freeman, N. ve Muraven, M. (2010). Self-control depletion leads to increased risk taking. *Social Psychological and Personality Science*, 1(2), 175-181.
- Funder, D. C., Block, J. H. ve Block, J. (1983). Delay of gratification: Some longitudinal personality correlates. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44(6), 1198-1223.
- Gailliot, M. T. ve Baumeister, R. F. (2007). The physiology of willpower: linking blood glucose to self-control. *Personality and Social Psychology Review*, 11(4), 303-327. doi:10.1177/1088868307303030
- Gailliot, M. T., Baumeister, R. F., DeWall, C. N., Maner, J. K., Plant, E. A., Tice, D. M., ... ve 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(2), 325-336.
- Gailliot, M. T., Gitter, S. A., Baker, M. D. ve Baumeister, R. F. (2012). Breaking the rules: Low trait or state self-control increases social norm violations. *Psychology*, 3(12), 1074-1083.
- Gazzaniga, M. S., Ivry, R. B. ve Mangun, G. R. (1998). *Cognitive neuroscience: The biology of the mind*. New York: Norton.
- Gençöz, T. ve Yüksel, M. (2006). Psychometric properties of the Turkish version of the internalized homophobia scale. *Archives of Sexual Behavior*, 35(5), 597-602.
- Gilbert, D. T., & Hixon, J. G. (1991). The trouble of thinking: Activation and application of stereotypic beliefs. *Journal of Personality and social Psychology*, 60(4), 509.
- Gilbert, D. T., Pelham, B. W., & Krull, D. S. (1988). On cognitive busyness: When person perceivers meet persons perceived. *Journal of personality and social psychology*, 54(5), 733.

- Gino, F., Schweitzer, M. E., Mead, N. L ve Ariely, D. (2011). Unable to resist temptation: How self-control depletion promotes unethical behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 115(2), 191-203.
- Gordijn, E. H., Hindriks, I., Koomen, W., Dijksterhuis, A. ve Van Knippenberg, A. (2004). Consequences of Stereotype Suppression and Internal Suppression Motivation: A Self-Regulation Approach. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30(2), 212-224. doi:10.1177/0146167203259935
- Gottfredson, M.R. ve T, Hirschi (1990). *A general theory of crime*. Palo Alto: Stanford University Press.
- Govorun, O. ve Payne, B. K. (2006). Ego Depletion and Prejudice: Separating Automatic and Controlled Components. *Social Cognition*, 24(2), 111-136. doi:10.1521/soco.2006.24.2.111
- 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.
- Gratz, K. L. ve Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41-54.
- Greenwald, A. G. ve Banaji, M. R. (1995). Implicit social cognition: Attitudes, self-esteem, and stereotypes. *Psychological Review*, 102(1), 4-27. doi:10.1037//0033-295x.102.1.4
- Greenwald, A. G., McGhee, D. E., & Schwartz, J. L. K. (1998). Measuring individual differences in implicit cognition: The implicit association test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(6), 1464-1480.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299.
- Güneş, F. Ve Işık, A. D. (2018). Türkçe’de sık kullanılan harfler ve öğretilmesi. *Sınırsız Eğitim ve Araştırma Dergisi*, 3(1), 1-26.

- Güney, N., Kargı, E. ve Çorbacı-Oruç, A. (2004). Üniversite öğrencilerinin eşcinsellik konusundaki görüşlerinin incelenmesi. *Turkish Journal of HIV/AIDS*, 7, 131-137.
- Hagger, M. S., Wood, C., Stiff, C. ve Chatzisarantis, N. L. (2010). Ego depletion and the strength model of self-control: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 136(4), 495-525. doi:10.1037/a0019486
- Hamilton, D. L. ve Trolie, T. K. (1986). Stereotypes and stereotyping: An overview of the cognitive approach. J. F. Dovidio ve S. L. Gaertner (Ed.), *Prejudice, discrimination, and racism* içinde (s. 127-163). San Diego, CA, US: Academic Press
- Hausmann, L. ve Ryan, C. (2004). Effects of external and internal motivation to control prejudice on implicit prejudice: the mediating role of efforts to control prejudiced responses. *Basic and Applied Social Psychology*, 26(2), 215-225. doi:10.1207/s15324834basp2602&3_8
- Heatherton, T. F. ve Baumeister, R. F. (1996). Self-Regulation Failure: Past, Present, and Future. *Psychological Inquiry*, 7(1), 90-98. doi:10.1207/s15327965pli0701_20
- Herek, G. M. (2000). Sexual Prejudice and Gender: Do Heterosexuals' Attitudes Toward Lesbians and Gay Men Differ?. *Journal of Social Issues*, 56(2), 251-266.
- Herek, G. M. (2003). The psychology of sexual prejudice. L. Garnets, (Ed.).
- Herek, G. M. (2004). Beyond "homophobia": Thinking about sexual prejudice and stigma in the twenty-first century. *Sexuality Research and Social Policy*, 1(2), 6-24.
- Herek, G. M. (2009). Hate crimes and stigma-related experiences among sexual minority adults in the United States: Prevalence estimates from a national probability sample. *Journal of Interpersonal Violence*, 24(1), 54-74.
- Higgins, E. T. (1987). Self-discrepancy: a theory relating self and affect. *Psychological Review*, 94(3), 319-340.

- Higgins, E. T. (1996). Knowledge activation: Accessibility, applicability, and salience. E. T. Higgins ve A. W. Kruglanski (Ed.), *Social psychology: Handbook of basic principles*, içinde, (s. 133–168). New York: Guilford Press.
- Hofmann, W., Baumeister, R. F., Förster, G. ve Vohs, K. D. (2012). Everyday temptations: an experience sampling study of desire, conflict, and self-control. *Journal of Personality and Social Psychology*, 102(6), 1318-1335.
- Hofmann, W., Friese, M. ve Strack, F. (2009). Impulse and self-control from a dual-systems perspective. *Perspectives on Psychological Science*, 4(2), 162-176.
- Hudson, W. W., & Ricketts, W. A. (1980). A strategy for the measurement of homophobia. *Journal of Homosexuality*, 5, 357-372.
- Hyde, J. S. ve DeLamater, J. D. (2008). *Understanding human sexuality*. McGraw-Hill Higher Education.
- Inzlicht, M. ve Berkman, E. (2015). Six questions for the resource model of control (and some answers). *Social and Personality Psychology Compass*, 9(10), 511-524.
- Inzlicht, M. ve Kang, S. K. (2010). Stereotype threat spillover: how coping with threats to social identity affects aggression, eating, decision making, and attention. *Journal of Personality and Social Psychology*, 99(3), 467-481.
- Inzlicht, M. ve Schmeichel, B. J. (2012). What is ego depletion? Toward a mechanistic revision of the resource model of self-control. *Perspectives on Psychological Science*, 7(5), 450-463.
- 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.
- Ito, T. A. ve Urland, G. R. (2003). Race and gender on the brain: electrocortical measures of attention to the race and gender of multiply categorizable individuals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(4), 616- 626. içinde (157-164). NY: Columbia University Press.
- James, W. (1890). *Principles of psychology* (1. bs.). New York: Dover Publications

- 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*, 21(11), 1686-1693.
- Johns, M., Cullum, J., Smith, T. ve Freng, S. (2008). Internal motivation to respond without prejudice and automatic egalitarian goal activation. *Journal of Experimental Social Psychology*, 44(6), 1514-1519. doi: 10.1016/j.jesp.2008.07.003
- Kane, M. J. ve Engle, R. W. (2003). Working-memory capacity and the control of attention: the contributions of goal neglect, response competition, and task set to Stroop interference. *Journal of Experimental Psychology: General*, 132(1), 47-70.
- Katz, D. ve Braly, K. (1933). Racial stereotypes of one hundred college students. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, 28(3), 280-290.
- Kite, M. E. (1984). Sex differences in attitudes toward homosexuals: A meta-analytic review. *Journal of Homosexuality*, 10(1-2), 69-81.
- Klonis, S. C., Plant, E. A. ve Devine, P. G. (2005). Internal and external motivation to respond without sexism. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31(9), 1237-1249.
- Kluegel, J. R. ve Smith, E. R. (1986). *Beliefs about inequality: Americans' views about what ought to be*. New York: Aldine de Gruyter.
- Kurzban, R. (2010). Does the brain consume additional glucose during self-control tasks?. *Evolutionary Psychology*, 8(2), 244-259. 147470491000800208.
- Lambdaİstanbul Eşcinsel Sivil Toplum Girişimi (2006). Bir alan araştırması: *Ne yanlıştır ne de yalnızız! Bir alan araştırması: Eşcinsel ve biseksüellerin sorunları*. İnternet adresi: <http://www.lambdaistanbul.org/s/wp-content/uploads/2013/02/ne-yanlis-ne-de-yalniziz.pdf>
- Leary, M. R. (1983). A brief version of the fear of negative evaluation scale. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 9(3), 371-375.

- Leary, M. R. ve Kowalski, R. M. (1993). The interaction anxiousness scale: Construct and criterion-related validity. *Journal of Personality Assessment*, 61(1), 136-146.
- Legault, L., Green-Demers, I., Grant, P. ve Chung, J. (2007). On the self-regulation of implicit and explicit prejudice. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 33(5), 732-749. doi:10.1177/0146167206298564
- Lennox, R. D. ve Wolfe, R. N. (1984). Revision of the self-monitoring scale. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(6), 1349-1364. doi:10.1037/0022-3514.46.6.1349
- Lepore, L. ve Brown, R. (1997). Category and stereotype activation: Is prejudice inevitable?. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72(2), 275.
- Mackie, D. M., Hamilton, D. L., Susskind, J. ve Rosselli, F. (1996). Social psychological foundations of stereotype formation. *Stereotypes and Stereotyping*, 41-78.
- Macrae, C. N., Bodenhausen, G. V. ve Milne, A. B. (1998). Saying no to unwanted thoughts: Self-focus and the regulation of mental life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(3), 578-589. doi:10.1037//0022-3514.74.3.578
- Maranges, H. M., Schmeichel, B. J. ve Baumeister, R. F. (2017). Comparing cognitive load and self-regulatory depletion: Effects on emotions and cognitions. *Learning and Instruction*, 51, 74-84.
- Marcora, S. M., Staiano, W. ve Manning, V. (2009). Mental fatigue impairs physical performance in humans. *Journal of Applied Physiology*, 106(3), 857-864.
- 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(3), 255-260.
- Mead, N. L., Baumeister, R. F., Gino, F., Schweitzer, M. E. ve Ariely, D. (2009). Too tired to tell the truth: Self-control resource depletion and dishonesty. *Journal of Experimental Social Psychology*, 45(3), 594-597.

- Meydan, C. H. ve Şeşen, H. (2011). *Yapısal eşitlik modellemesi AMOS uygulamaları*. Ankara: Detay
- Miller, D. T., ve Prentice, D. A. (1996). The construction of social norms and standards. E. T. Higgins ve A. W. Kruglanski (Ed.), *Social psychology: Handbook of basic principles*, içinde (s. 799-829). New York, NY, US: Guilford Press.
- Mischel, W. (1974). Processes in delay of gratification. L. Berkowitz (Ed.), *Advances in experimental social psychology* içinde (7. bs.). (s. 249-292). Cambridge: Academic Press.
- Mischel, W. ve Ebbesen, E. B. (1970). Attention in delay of gratification. *Journal of Personality and Social Psychology*, 16(2), 329-337.
- Mischel, W., Shoda, Y. ve Peake, P. K. (1988). The nature of adolescent competencies predicted by preschool delay of gratification. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(4), 687-696. doi:10.1037//0022-3514.54.4.687
- Mischel, W., Shoda, Y. ve Rodriguez, M. I. (1989). Delay of gratification in children. *Science*, 244(4907), 933-938.
- Molden, D. C., Hui, C. M., Scholer, A. A., Meier, B. P., Noreen, E. E., D'Agostino, P. R ve Martin, V. (2012). Motivational versus metabolic effects of carbohydrates on self-control. *Psychological Science*, 23(10), 1137-1144.
- 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(8), 1024-1036.
- Monteith, M. J. (1993). Self-regulation of prejudiced responses: Implications for progress in prejudice-reduction efforts. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65(3), 469-485. doi:10.1037//0022-3514.65.3.469.
- motivation in education: The classroom milieu* içinde (s. 13-51). New York: Academic Press.
- Muraven, M. (2008). Prejudice as Self-Control Failure 1. *Journal of Applied Social Psychology*, 38(2), 314-333.

- Muraven, M., Baumeister, R. F. ve Tice, D. M. (1999). Longitudinal Improvement of Self-Regulation Through Practice: Building Self-Control Strength Through Repeated Exercise. *The Journal of Social Psychology*, 139(4), 446-457. doi:10.1080/00224549909598404
- Muraven, M. ve Baumeister, R. F. (2000). Self-regulation and depletion of limited resources: Does self-control resemble a muscle? *Psychological Bulletin*, 126(2), 247-259. doi:10.1037//0033-2909.126.2.247
- Muraven, M., Collins, R. L. ve Neinhans, K. (2002). Self-control and alcohol restraint: an initial application of the self-control strength model. *Psychology of Addictive Behaviors*, 16(2), 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., Pogarsky, G. ve Shmueli, D. (2006). Self-control depletion and the general theory of crime. *Journal of Quantitative Criminology*, 22(3), 263-277
- 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., Shmueli, D. ve Burkley, E. (2006). Conserving self-control strength. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91(3), 524.
- Muraven, M., Tice, D. M. ve Baumeister, R. F. (1998). Self-control as a limited resource: Regulatory depletion patterns. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(3), 774-789. doi:10.1037//0022-3514.74.3.774
- Nosek, B. A., Banaji, M. R. ve Greenwald, A. G. (2002). E-Research: Ethics, Security, Design, and Control in Psychological Research on the Internet. *Journal of Social Issues*, 58(1), 161-176. doi:10.1111/1540-4560.00254
- Öztürk, E. (1994). *Erkek eşcinsellerde anksiyete ve depresyon düzeylerinin değerlendirilmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul Üniversitesi, İstanbul.

- Pajares, F., & Miller, M. D. (1994). Role of self-efficacy and self-concept beliefs in mathematical problem solving: A path analysis. *Journal Of Educational Psychology, 86*(2), 193.
- Park, S. H., Glaser, J. ve Knowles, E. D. (2008). Implicit motivation to control prejudice moderates the effect of cognitive depletion on unintended discrimination. *Social Cognition, 26*(4), 401-419. doi:10.1521/soco.2008.26.4.401
- Patten, C. A. ve Martin, J. E. (1996). Does nicotine withdrawal affect smoking cessation? Clinical and theoretical issues. *Annals of Behavioral Medicine, 18*(3), 190-200.
- Plant, E. A. ve Devine, P. G. (1998). Internal and external motivation to respond without prejudice. *Journal of Personality and Social Psychology, 75*(3), 811-832.
- Plant, E. A. ve Peruche, B. M. (2005). The Consequences of Race for Police Officers' Responses to Criminal Suspects. *Psychological Science, 16*(3), 180-183. doi:10.1111/j.0956-7976.2005.00800.x
- 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*(3), 931-964.
- prejudice. *Psychological Science, 2*(2), 101-105.
- Psychological perspectives on lesbian, gay, and bisexual experiences*
- Raichle, M. E. ve Mintun, M. A. (2006). Brain work and brain imaging. *Annual Review Neuroscience, 29*, 449-476.
- Ratcliff, J. J., Lassiter, G. D., Markman, K. D. ve Snyder, C. J. (2006). Gender differences in attitudes toward gay men and lesbians: The role of motivation to respond without prejudice. *Personality and Social Psychology Bulletin, 32*(10), 1325-1338.

- 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.
- Richeson, J. A. ve Shelton, J. N. (2003). When Prejudice Does Not Pay. *Psychological Science*, 14(3), 287-290. doi:10.1111/1467-9280.03437
- Rieskamp, J. ve Hoffrage, U. (2008). Inferences under time pressure: How opportunity costs affect strategy selection. *Acta Psychologica*, 127(2), 258-276.
- Rothbaum, F., Weisz, J. R. ve Snyder, S. S. (1982). Changing the world and changing the self: A two-process model of perceived control. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42(1), 5-37. doi:10.1037//0022-3514.42.1.5
- Ryan, R. M. ve Connell, J. P. (1989). Perceived locus of causality and internalization: Examining reasons for acting in two domains. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(5), 749.
- Ryan, R. M., Connell, J. P., & Deci, E. L. (1985). Amotivational analysis of selfdetermination and self-regulation in education. C. Ames & R.E. Ames (Ed.), *Research on motivation in education: The classroom milieu içinde* (s. 13-51). New York: Academic.
- Ryan, R. M. ve Deci, E. L. (2000). Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25(1), 54-67. doi:10.1006/ceps.1999.1020
- Ryan, R. M., Plant, R. W. ve O'Malley, S. (1995). Initial motivations for alcohol treatment: Relations with patient characteristics, treatment involvement, and dropout. *Addictive Behaviors*, 20(3), 279-297.
- Sakallı, N. (2002). Application of the attribution value model of prejudice to homosexuality. *The Journal of Social Psychology*, 142(2), 264-271.
- Sakallı, N. ve Uğurlu, O. (2001). Effects of social contact with homosexuals on heterosexual Turkish university students' attitudes towards homosexuality. *Journal of Homosexuality*, 42(1), 53-62.

- Sakallı-Uğurlu, N. (2006). Eşcinsellere ilişkin tutumlar: Türkiye’de yapılan görgül çalışmalar. *Türk Psikoloji Yazıları*, 9(17), 53-69.
- Sakallı-Uğurlu, N. ve Uğurlu, O. (2004). Eşcinsellik ve eşcinselliğe ilişkin tutumlar: Önyargı ve ayrımcılık. *Kaos GL, Geylerin ve lezbiyenlerin sorunları ve toplumsal barış için çözüm arayışları içinde* (51-63). Ankara: Kaos GL Kitapları.
- Salmon, S. J., Fennis, B. M., de Ridder, D. T., Adriaanse, M. A. ve De Vet, E. (2014). Health on impulse: When low self-control promotes healthy food choices. *Health Psychology*, 33(2), 103.
- Schimmack, U. (2012). The ironic effect of significant results on the credibility of multiple-study articles. *Psychological Methods*, 17(4), 551.
- Schmeichel, B. J. (2007). Attention control, memory updating, and emotion regulation temporarily reduce the capacity for executive control. *Journal of Experimental Psychology: General*, 136(2), 241.
- Schmeichel, B. J., ve Baumeister, R. F. (2004). Self-regulatory strength. R. F. Baumeister ve K. D. Vohs (Ed.), *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications*, içinde (84 –98). New York: Guilford Press.
- Schmeichel, B. J., & Vohs, K. (2009). Self-affirmation and self-control: Affirming core values counteracts ego depletion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 96(4), 770-782.
- Schmeichel, B. J., Vohs, K. D. ve Baumeister, R. F. (2003). Ego depletion and intelligent performance: Role of the self in logical reasoning and other information processing. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 33-46.
- Schuman, H., Steeh, C. ve Bobo, L. (1985). *Social trends in the United States. Racial attitudes in America: Trends and interpretations*. Cambridge, MA, US: Harvard University Press.
- 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.

- Shah, A. K. ve Oppenheimer, D. M. (2008). Heuristics made easy: An effort-reduction framework. *Psychological Bulletin*, 134(2), 207.
- Shallice, T. ve Burgess, P. (1993). Supervisory control of action and thought selection.
- Shoda, Y., Mischel, W. ve Peake, P. K. (1990). Predicting adolescent cognitive and self-regulatory competencies from preschool delay of gratification: identifying diagnostic conditions. *Developmental Psychology*, 26(6), 978.
- Snyder, M. (1974). Self-monitoring of expressive behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 30(4), 526.
- 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.
- Sümer, N. (2000). Yapısal eşitlik modelleri: Temel kavramlar ve örnek uygulamalar. *Türk Psikoloji Yazıları*, 3(6), 49-74.
- Şah, U. (2009). *Türkiye'deki gençlerin cinsel yönelimlerine ilişkin sosyal temsilleri ve homofobi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Şimşek, Ö. F. (2007). *Yapısal eşitlik modellemesine giriş:(temel ilkeler ve LISREL uygulamaları)*. Ankara: Ekinoks.
- Tabachnick, B. G., ve Fidell, L. S. (2001). *Using multivariate statistics*, MA: Allyn & Bacon.
- Tabachnick, B. G., ve Fidell, L. S. (2007). *Using multivariate statistics*, Boston: Allyn and Bacon.
- Tajfel, H. ve Turner, J. C. (1979). An Integrative Theory of Intergroup Conflict. W. G. Austin ve S. Worchel (Ed.), *The Social Psychology of Intergroup Relations* içinde (s. 33-47). Monterey, CA: Brooks/Cole.
- 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. doi:10.1111/j.0022-3506.2004.00263.x

- 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.
- Tooby, J. ve Cosmides, L. (2005). Conceptual foundations of evolutionary psychology. D. M. Buss (Ed.), *The handbook of evolutionary psychology* içinde, (s. 5-67). Hoboken, NJ: Wiley.
- Tougas, F., Brown, R., Beaton, A. M., & Joly, S. (1995). Neosexism: Plus ça change, plus c'est pareil. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21(8), 842-849.
- Türetgen, İ. ve Cesur, S. (2006). Gözden Geçirilmiş Kendini Ayarlama Ölçeği'nin güvenilirlik ve geçerlik çalışması. *Türk Psikoloji Yazıları*, 9(17), 1-17.
- Vansteenkiste, M., Simons, J., Lens, W., Sheldon, K. M. ve Deci, E. L. (2004). Motivating learning, performance, and persistence: the synergistic effects of intrinsic goal contents and autonomy-supportive contexts. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87(2), 246.
- Vohs, K. D. ve Baumeister, R. F. (2016). *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications*. New York: Guilford Publications.
- 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.
- Vohs, K. D., Baumeister, R. F., Twenge, J. M., Schmeichel, B. J., Tice, D. M. ve Crocker, J. (2005). Decision fatigue exhausts self-regulatory resources—But so does accommodating to unchosen alternatives.
- Vohs, K. D., Ciarocco, N. J. ve Baumeister, R. F. (2004). Interpersonal functioning requires self-regulation. *Handbook of Self-Regulation: Research, Theory, and Applications*, 392-407.
- Vohs, K. D., Ciarocco, N. J., & Baumeister, R. F. (2004). Interpersonal functioning requires self-regulation. *Handbook of Self-Regulation: Research, Theory, and Applications*, 392-407.

- Vohs, K. D. ve Heatherton, T. F. (2000). Self-regulatory failure: A resource-depletion approach. *Psychological Science, 11*, 249–254.
- Vohs, K. D. ve Heatherton, T. F. (2000). Self-Regulatory Failure: A Resource-Depletion Approach. *Psychological Science, 11*(3), 249-254. doi:10.1111/1467-9280.00250
- Vohs, K. D., Baumeister, R. F. ve Schmeichel, B. J. (2013). Erratum to “Motivation, personal beliefs, and limited resources all contribute to self-control”. *Journal of Experimental Social Psychology, 49*(1),184-18 doi:10.1016/j.jesp.2012.08.007
- Vonasch, A. J., Maranges, H. M. ve Baumeister, R. F. (2015). Cognitive miserliness preserves the self- regulatory resource.
- Walters, A. S. ve Hayes, D. M. (1998). Homophobia within schools: Challenging the culturally sanctioned dismissal of gay students and colleagues. *Journal of Homosexuality, 35*(2), 1-23.
- Wang, J., Novemsky, N., Dhar, R. ve Baumeister, R. F. (2010). Trade-offs and depletion in choice. *Journal of Marketing Research, 47*(5), 910–919.
- 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., Schneider, D. J., Carter, S. R. ve White, T. L. (1987). Paradoxical effects of thought suppression. *Journal of Personality and Social Psychology, 53*(1), 5-13. doi:10.1037//0022-3514.53.1.5
- Weinberg, S. (1972). Effects of a neutral intermediate boson in semileptonic processes. *Physical Review, 5*(6), 1412.
- Westgate, E., Riskind, R., & Nosek, B. (2015). Implicit preferences for straight people over lesbian women and gay men weakened from 2006 to 2013. *Collabra: Psychology, 1*(1).
- Whitley, B. E. ve Ægisdóttir, S. (2000). The gender belief system, authoritarianism, social dominance orientation, and heterosexuals' attitudes toward lesbians and gay men. *Sex Roles, 42*(11-12), 947-967.

- Williams, G. C., Grow, V. M., Freedman, Z. R., Ryan, R. M. ve Deci, E. L. (1996). Motivational predictors of weight loss and weight-loss maintenance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(1), 115.
- Williams, G. C., Niemiec, C. P., Patrick, H., Ryan, R. M. ve Deci, E. L. (2009). The importance of supporting autonomy and perceived competence in facilitating long-term tobacco abstinence. *Annals of Behavioral Medicine*, 37(3), 315-324.
- Xiao, S., Dang, J., Mao, L. ve Liljedahl, S. (2014). When more depletion offsets the ego depletion effect. *Social Psychology*, 45(5), 421-425. doi:10.1027/1864-9335/a000197
- Yang, A. S. (1997). Trends: Attitudes Toward Homosexuality. *Public Opinion Quarterly*, 61(3), 477. doi:10.1086/297810
- Yüksel, M. (2002). *Predictors of mental health and suicide probability among homosexual men in Turkey*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Zhu, Z., Li, J., Zhang, B., Li, Y. ve Zhang, H. (2015). The effect of motivation and positive affect on ego depletion: Replenishment versus release mechanism. *International Journal of Psychology*, 52(6), 445-452. doi:10.1002/ijop.12235
- Zimmerman, B. J. (2000). Attaining self-regulation: A social cognitive perspective. M. Boekaerts, M. Zeidner ve P.R. Pintrich (Ed.), *Handbook of self-regulation* içinde (s. 13-39). Cambridge: Academic Press.

EKLER

Ek 1: Eşcinsellere Yönelik Önyargısız Olma Motivasyonu Ölçeği

Değerli Katılımcı; Bireylerin eşcinsellere yönelik önyargılı olmamalarında belirleyici olan faktörler vardır. Bu faktörlerden bazıları aşağıda sunulmuştur. Lütfen her bir ifadeyi 1 (kesinlikle katılmıyorum) ve 7 (tamamen katılıyorum) arasında puanlandırarak o maddenin sizi ne kadar iyi ifade ettiğini belirtiniz. Lütfen her bir ifade için yalnızca bir işaretleme yapınız.	1 Kesinlikle Katılmıyorum	2 Katılmıyorum	3 Kısmen Katılmıyorum	4 Kararsızım	5 Kısmen Katılıyorum	6 Katılıyorum	7 Tamamen Katılıyorum
1) Bugünün politik doğruculuk* standartlarından dolayı eşcinsellere karşı önyargısız görünmeye çalışırım. *Politik doğruculuk; kamusal söylemde ve medyada dezavantajlı grupları dışlama, marjinalleştirme veya hakaret olarak görülebilecek dil ve davranışlardan kaçınma durumu.							
2) Sahip olduğum değerlerden dolayı eşcinseller hakkında kalıpyargılı ifadeler kullanmanın doğru olmadığını düşünürüm.							
3) Eşcinsellere karşı önyargılı davranırsam diğer insanların bana sinirlenebileceğinden endişe duyarım.							
4) Kişisel olarak önem verdiğim için eşcinsellere karşı önyargısız davranırım.							
5) Başkalarından gelecek olumsuz tepkilerden kaçınmak için eşcinsellere karşı olumsuz düşüncelerimi gizlemeye çalışırım.							

6) Değerlerim, eşcinsellere karşı önyargısız olma konusunda beni motive eder.							
7) Diğer insanların baskısı yüzünden eşcinsellere karşı önyargısız olmaya çalışırım.							
8) Sahip olduğum değerlere göre eşcinseller hakkında önyargılı ifadeler kullanmak sorun değildir.							
9) Diğer insanların benim hakkımda olumsuz düşünmemeleri için eşcinsellere karşı önyargısız görünmeye çalışırım.							
10) Eşcinsellere karşı önyargısız olmak benim için önemlidir.							

Ek 2: Hudson ve Ricketts Homofobi Ölçeği

Değerli katılımcı; Aşağıda verilen ifadeler katılıp katılmadığınızı; 1: Hiç katılmıyorum 6: Çok katılıyorum şeklindeki derecelendirmeye uygun olarak, boşluklardan yalnızca birine (X) işareti ekleyerek ile belirtiniz.	1 = Hiç katılmıyorum	2 = Oldukça katılmıyorum	3 = Biraz katılmıyorum	4 = Biraz katılıyorum	5 = Oldukça katılıyorum	6 = Çok katılıyorum
1-Bir eşcinsel grubunun içinde olmaktan rahatsızlık duyarım.						
2- Kendi cinsimden birisi bana karşı cinsel ilgi gösterirse sinirlenirim.						
3-Çocuğumun eşcinsel olduğunu öğrenseydim hayal kırıklığına uğrardım.						
4-Kardeşimin eşcinsel olduğunu öğrenseydim üzülürdüm.						
5-Eşcinsellerin katıldığı sosyal aktivitelere katılmaktan hoşlanırım.						
6-Kızımın öğretmeninin lezbiyen olduğunu öğrenmek beni rahatsız etmez.						
7-Kendi cinsimden birisi bana karşı cinsel ilgi gösterirse canım sıkılır.						
8-Bir partide bir eşcinselle rahatça konuşurum.						
9-Oğlumun erkek öğretmeninin eşcinsel olduğunu öğrenmek beni rahatsız eder.						
10- Erkek bir eşcinselle beraber çalışmak beni rahatsız etmez.						
11-Kendi cinsimden birisinin bana cinsel ilgi göstermesi beni rahatsız etmez.						
12-Çocuğumun eşcinsel olduğunu öğrenirsem iyi bir ebeveyn olmadığımı düşünürüm.						
13-Kendi cinsimden birisini çekici bulmaktan rahatsızlık duymam.						
14-Toplum içinde iki erkeğin el ele tutuştuğunu görmek beni iğrendirir.						
15-Doktorumun eşcinsel oluşunu öğrenmek beni rahatsız eder.						
16-Patronumun eşcinsel olduğunu öğrenmek beni rahatsız eder.						
17-Kendi cinsimden birisinin bana cinsel ilgi göstermesi beni gururlandırır.						

18-Bir kadın eşcinselle beraber çalışmak beni rahatsız etmez.						
19. Eşimin ya da partnerimin kendi cinsinden birisine ilgi duyması beni rahatsız eder.						
20-Komşunun eşcinsel olduğunu öğrenmek beni rahatsız eder.						
21-Eşcinsellerin gittiği bir barda görülmek beni rahatsız eder.						
22-Mensubu olduğum dinin, din adamının eşcinsel olduğunu öğrenmek beni rahatsız etmez.						
23-Kendi cinsimden en iyi arkadaşımın eşcinsel olduğunu öğrenmek beni rahatsız etmez.						
24-Kendi cinsimden insanların beni çekici bulması beni rahatsız etmez.						

Ek 3: Etkileşim Kaygısı Ölçeği

Aşağıda bireylerin tutum ve davranışlarına yönelik çeşitli ifadeler yer almaktadır. Lütfen her bir ifadeyi dikkatle okuyunuz ve her bir ifadeye ne ölçüde katıldığınızı yandaki ölçek üzerinde derecelendiriniz. Bu derecelendirme üzerinde 1= "Kesinlikle katılmıyorum" ve 5= "Kesinlikle katılıyorum" ifadelerine denk gelmektedir.	1=Kesinlikle katılmıyorum	2=Katılmıyorum	3=Kararsızım	4=Katılıyorum	5=Kesinlikle katılıyorum
1. İnsanlarla rastgele karşılaşmalarda bile çoğu kez kaygılanırım.					
2. Tanımadığım insanların içinde genellikle kendimi rahat hissedirim.					
3. Karşıt cinsten birisi ile konuşmada genellikle rahatımdır.					
4. Öğretmen veya patronla konuşmak zorunda kaldığımda kendimi kaygılı hissedirim.					
5. Partiler veya eğlenceler çoğu kez beni kaygılandırır ve rahatsız eder.					
6. Birçok kişiye göre, insanlarla konuşurken muhtemelen çok az utangacımdır.					
7. İyi tanımadığım hemcinsim olan insanlarla konuşurken bazen kendimi gergin hissedirim.					
8. Bir iş görüşmesi yapıyor olsaydım kaygılı olurum.					
9. Keşke sosyal ortamlarda daha fazla kendime güvenebilseydim.					
10. Başkalarının olduğu ortamlarda çok az endişelenirim.					
11. Genellikle çekingen biriyimdir.					
12. Karşıt cinsten fiziksel çekici birisiyle konuşurken çoğu kez kendimi kaygılı hissedirim.					
13. İyi tanımadığım birini telefonla aradığımda çoğu kez kendimi kaygılı hissedirim.					
14. Otorite pozisyonunda olan birisiyle konuşurken kendimi kaygılı hissedirim.					
15. Benden çok farklı olan insanların yanında bile kendimi genellikle rahat hissedirim.					

Ek 4: Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği Kısa Formu

Lütfen aşağıdaki her bir ifadenin sizin için ne kadar uygun olduğunu belirtiniz. 1=Hiç uygun değil 5=Tamamen uygun	1=Hiç uygun değil	2=Uygun değil	3=Biraz uygun	4=Uygun	5=Tamamen uygun
1.Önemli olmadığını bilsem de başkalarının hakkımda ne düşündüğü beni endişelendirir.					
2.İnsanların benimle ilgili olumsuz izlenimleri olduğunu bilsem bile bunu umursamam.					
3.Çoğu zaman, insanların benim kusurlarımı fark edeceklerinden korkarım.					
4.Başkalarının beni onaylamayacağından korkarım.					
5.Diğer insanların hakkımdaki düşünceleri beni rahatsız etmez.					
6.Diğer insanların bende bir kusur bulacaklarından korkarım.					
7.Birileriyle konuşurken, benim hakkımda ne düşünecekleri ile ilgili endişelenirim					
8.Genellikle başkaları üzerinde nasıl bir izlenim bıraktığımla ilgili olarak endişe duyarım					
9.Eğer birisi benimle ilgili bir değerlendirmede bulunursa, bu beni çok fazla etkilemez.					
10.Bazen diğer insanların hakkımda ne düşündükleri ile ilgili olarak fazla endişelendiğimi düşünüyorum.					
11.Çoğunlukla yanlış bir şey yapacağım ya da söyleyeceğim diye endişelenirim.					

Ek 5: Gözden Geçirilmiş Kendini Ayarlama Ölçeği

Aşağıdaki ifadeler sizin farklı durumlardaki kişisel tepkilerinizle ilgilidir. Her bir ifadeyi okuyunuz ve sizi ne kadar tanımladığına karar veriniz.	0=Kesinlikle, her zaman yanlış	1=Genellikle yanlış	2=Yanlış sayılır ancak bazı istisnalar var	3=Doğru sayılır ancak bazı istisnalar var	4=Genellikle doğru	5=Kesinlikle, her zaman doğru
1)Sosyal durumlarda başka bir şeyin istendiğini hissettiğimde, davranışımı değiştirme yeteneğim vardır.						
2)İnsanların gerçek duygularını gözlerinden doğru olarak okuyabilirim.						
3)Vermek istediğim izlenime bağlı olarak insanların karşısına çıkma biçimimi kontrol etme yeteneğim vardır.						
4)Biriyle konuşurken, karşımdakinin yüz ifadesindeki en ufak bir değişikliğe bile duyarlıyım.						
5)Diğer insanların duygu ve isteklerini anlama konusunda sezgisel güçlerim vardır.						
6)İnsanlar inandırıcı bir şekilde gülseler bile, bir şakayı kötü bulduklarımı anlayabilirim.						
7)Sergilediğim imajın işe yaramadığını hissettiğimde, bunu kolaylıkla işe yarar başka bir imajla değiştiririm.						
8)Söylediğim bir şeyin uygunsuz olduğunu, dinleyenin gözlerinden anlayabilirim.						
9)Davranışlarımı farklı insanlara ve farklı ortamlara uyacak şekilde değiştirme konusunda sorun yaşamam.						
10)Davranışımı, içinde bulunduğum herhangi bir ortamın gereklerini karşılayacak şekilde ayarlayabildiğimi fark ediyorum.						
11)Eğer birisi bana yalan söylüyorsa, bunu o kişinin davranışlarından hemen anlarım.						
12)Ortamın gerektirdiklerini bildikten sonra davranışlarımı buna göre düzenlemek benim için kolaydır.						

Ek 6: Marlowe-Crowne Sosyal Arzulanırılık Ölçeği Kısa Formu

Aşağıda bir dizi kişisel tavır ve özellikleri kapsayan ifade bulacaksınız. Her maddeyi okuyunuz ve sizin açınızdan ifadenin **doğru mu (DOĞRU)** yanlış mı (**YANLIŞ**) olduğuna karar veriniz.

1. Teşvik edilmediğimde işime devam etmekte zorlanırım.

DOĞRU YANLIŞ

2. Bazen istediğim olmadığında sinirlenirim.

DOĞRU YANLIŞ

3. Bazı durumlarda kabiliyetime güvenmediğim için bir şeyi yapmaktan vazgeçtiğim olmuştur.

DOĞRU YANLIŞ

4. Haklı olduklarını bildiğim halde otorite konumundaki kişilere karşı çıktığım anlar olmuştur.

DOĞRU YANLIŞ

5. Kiminle konuşuyor olursam olayım her zaman iyi bir dinleyiciyimdir.

DOĞRU YANLIŞ

6. Birinden istifade ettiğim zamanlar olmuştur

DOĞRU YANLIŞ

7. Hatalı olduğumda her zaman bunu kabul etmeye hazırım

DOĞRU YANLIŞ

8. Bazen bir şeyi bağışlayıp unutmak yerine öç almaya çalışırım

DOĞRU YANLIŞ

9. Bana karşı aksi davranan insanlara bile her zaman nazik davranırım

DOĞRU YANLIŞ

10. İnsanlar benimkinden çok farklı düşünceler dile getirdiklerinde bundan asla rahatsızlık duymam.

DOĞRU YANLIŞ

11. Başkalarının iyi talihini kıskandığım anlar olmuştur

DOĞRU YANLIŞ

12. Bazen benden iyilik bekleyen kişilerden rahatsızlık duyarım

DOĞRU YANLIŞ

13. Hiçbir zaman bilerek birisinin duygularını incitecek bir şey söylememişimdir

DOĞRU YANLIŞ

Ek 7: Bilgilendirilmiş Onam Formu

Bilgilendirilmiş Onam Formu

Değerli Katılımcı,

Bu araştırma, Hacettepe Üniversitesi, Psikoloji Bölümü yüksek lisans tez çalışması kapsamında, Dr. Öğr. Üyesi Yasemin Abayhan danışmanlığında, Arş. Gör. Ayşe Tuna tarafından yürütülmektedir. Araştırmada motor beceriler ile tutumlar arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Araştırmaya katılım tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Çalışma süresince sizden istenecek olan bilgiler yalnızca bu araştırma kapsamında kullanılacak olup bireysel değerlendirilmeyecek ve asla üçüncü kişilerle paylaşılmayacaktır. Araştırma hakkında merak ettiğiniz tüm soruları araştırma öncesinde birebir veya araştırma sonrasında aşağıda sunulmuş olan e-posta adresinden araştırmacıya ulaşarak sorabilirsiniz. Araştırma süresince yanıtlanmasını istediğimiz sorular, psikolojik ve/veya fiziksel olarak rahatsızlık verici nitelikte değildir. Ancak, herhangi bir nedenle kendinizi rahatsız hissederseniz, araştırmaya devam etmek zorunda değilsiniz. Araştırmaya katılımınız ve katkılarınızdan dolayı teşekkür ederim.

aysetuna@hacettepe.edu.tr

BU METNİ OKUDUM, ARAŞTIRMAYA GÖNÜLLÜ OLARAK KATILIMI VE VERDİĞİM BİLGİLERİN TEZ ÇALIŞMASI KAPSAMINDA KULLANILMASINI;

KABUL EDİYORUM ()

KABUL ETMİYORUM ()

Tarih:

Katılımcının;

Adı- Soyadı:

Adres:

Telefon:

İmza:

Araştırmacının;

Adı- Soyadı: Ayşe Tuna

Adres: Hacettepe Üniversitesi

Telefon:

E-posta:

İmza:

Ek 8: Demografik Bilgi Formu**Demografik Bilgi Formu****1.Yaşınız:****2.Biyolojik Cinsiyetiniz:**

Kadın () Erkek ()

3.Cinsel Yöneliminiz:

Heteroseksüel (Karşı cinse cinsel ve duygusal ilgi duyma) ()

Eşcinsel (Hemcinsine cinsel ve duygusal ilgi duyma) ()

Biseksüel (Her iki cinsiyete cinsel, duygusal ilgi duyma)

Emin değilim ()

Yanıt vermek istemiyorum ()

4.Eğitim Bilgileriniz:

Lisans ()

Yüksek Lisans ()

Doktora ()

5.Bölümünüz:**6.Kronik bir rahatsızlığınız var mı? Var ise lütfen belirtiniz.**

Evet (.....)

Hayır ()

7.Devam ettiğiniz bir diyet özel bir diyet var mı? Evet ise lütfen süresini belirtiniz.

Evet (.....)

Hayır ()

10.Aşağıda gün içerisinde kendimizi tanımladığımız bazı durumlar verilmiştir.

Lütfen **ŞU ANDA** size ne kadar uyduğunu belirtiniz.

1: Hiç uymuyor

9: Tamamen Uyuyor

Yorgun:

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Uykusuz:

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Dinlenmiş:

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Huzurlu:

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Kaygılı:

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Aç veya Susuz:

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Ek 11: Değişimleme Kontrolüne Yönelik Sorular

Lütfen aşağıdaki soruları uygulamanın başında gerçekleştirdiğiniz yazma görevini düşünerek cevaplayınız:

a. Az önce gerçekleştirdiğiniz metin yazma görevi sizin için ne kadar zordu?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	
Hiç								Çok Fazla	

b. Bu görevi gerçekleştirmek sabrınızı ne kadar zorladı?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	
Hiç								Çok Fazla	

c. Bu görevi tamamlamak için iradenizi ne kadar kullanmanız gerekti?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	
Hiç								Çok Fazla	

d. Bu görevi yaparken herhangi bir dürtüye karşı koymak için ne kadar çaba sarf ettiniz?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	
Hiç								Çok Fazla	

Ek 12: Aydınlatılmış Onam Formu

ARAŞTIRMA AMAÇLI ÇALIŞMA İÇİN AYDINLATILMIŞ ONAM FORMU

(Araştırmacının Açıklaması)

Sayın Katılımcı;

Bu çalışma, Hacettepe Üniversitesi Psikoloji Bölümü Genel Psikoloji Yüksek Lisans Programı kapsamında tez çalışması olarak yürütülmektedir. Çalışmanın amacı benlik kaynaklarının tükenmesine bağlı olarak bireylerin eşcinsellere yönelik tutumlarında bir değişiklik olup olmadığının incelenmesidir. Bu bağlamda araştırmanın iki aşamasına katılmış bulunmaktasınız. İlk olarak tez çalışması kapsamında yürütülen bir ölçek uyarlama çalışmasına katkı sağladınız. Bu çalışmanın sonunda size sunulan “Araştırmanın ikinci aşamasına katılmak ister misiniz?” sorusuna “evet” cevabını verdiğiniz için çalışmanın ikinci aşamasına davet edildiniz. Birçok sosyal psikoloji araştırmasında olduğu gibi, incelenen konunun doğası gereği deneye girerken konu hakkında bilgi sahibi olmamanız, incelenecek olan tepkilerinizin ölçülebilmesi açısından önemli ve gereklidir. Bu nedenle motor beceriler ve tutumlar arasındaki ilişkilerin incelenmesi şeklinde paravan öykü oluşturmamız gerekiyordu. Çalışma kapsamında bir metni a ve l harflerini kullanmadan yeniden yazma veya metni olduğu gibi yeniden yazma koşullarından birine dahil oldunuz. Dahil olduğunuz grup tamamen rastlantısal bir şekilde belirlendi. Ardından eşcinsellere yönelik tutumlarınızı belirlemeye yönelik geliştirilen bir ölçeği doldurdunuz.

Herhangi bir nedenden dolayı rahatsızlık duyduysanız ve bununla ilgili sorularınız varsa, istediğiniz zaman yanıtlamaya hazırız; araştırmacı ile ilgili iletişim bilgileri bu formda yer almaktadır. Araştırma oturumu sırasında doldurmuş olduğunuz soru formları ile ilgili her türlü bilginin araştırmanın bilimsel amaçları dışında kullanılmayacağını taahhüt ederiz.

Araştırmaya katılımınız tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır ve katılım onayı vermeme hakkınız sabittir. Ancak, eğer bu bilgilendirmeyi aldığınızı ve çalışmaya katılımınızı ve vermiş olduğunuz bilgilerin bilimsel amaçlı kullanımını onaylıyorsanız, bu formu imzalamanız gerekmektedir.

Teşekkür ederiz.

(Katılımcının Beyanı)

Katılmış olduğum çalışmanın gerçek amaçları ile ilgili bilgilendirme ve çalışmaya katılıp katılmama hakkıma yönelik bilgilendirme araştırmacı tarafından bu form ile bana sunulmuştur. Tüm bilgilendirmeleri okudum ve anladım. Araştırmaya katılım sürecim ve benden alınan bilgilerin gizliliğine büyük özen ve saygıyla yaklaşılacağına inanıyorum. Araştırma sonuçlarının bilimsel amaçlarla kullanımı sırasında kişisel bilgilerimin ihtimamla korunacağı konusunda bana yeterli güven verildi.

Bu arařtırmaya katılımımı onaylamak zorunda deęilim ve onaylamayabilirim. Katılım onayını vermemle ilgili herhangi bir zorlayıcı davranıřla karřılařmıř deęilim. Onay vermezsem bunun herhangi bir olumsuz sonucu olmayacaęını biliyorum. Bana yapılan tüm açıklamaları ayrıntılarıyla anlamıř bulunmaktayım. Kendi bařıma, belli bir dūřünme sūresi sonucunda, bu arařtırmada “katılımcı” olmayı onaylıyorum. Bu konuda yapılmıř olan daveti būyūk bir memnuniyet ve gūnūllūlūk içerisinde kabul ediyorum.

İmzalı bu formun bir kopyası bana verilecektir.

Katılımcının;

Adı- Soyadı:

Adres:

Telefon:

İmza:

Katılımcı ile Gūrūřen Arařtırmacının;

Adı- Soyadı:

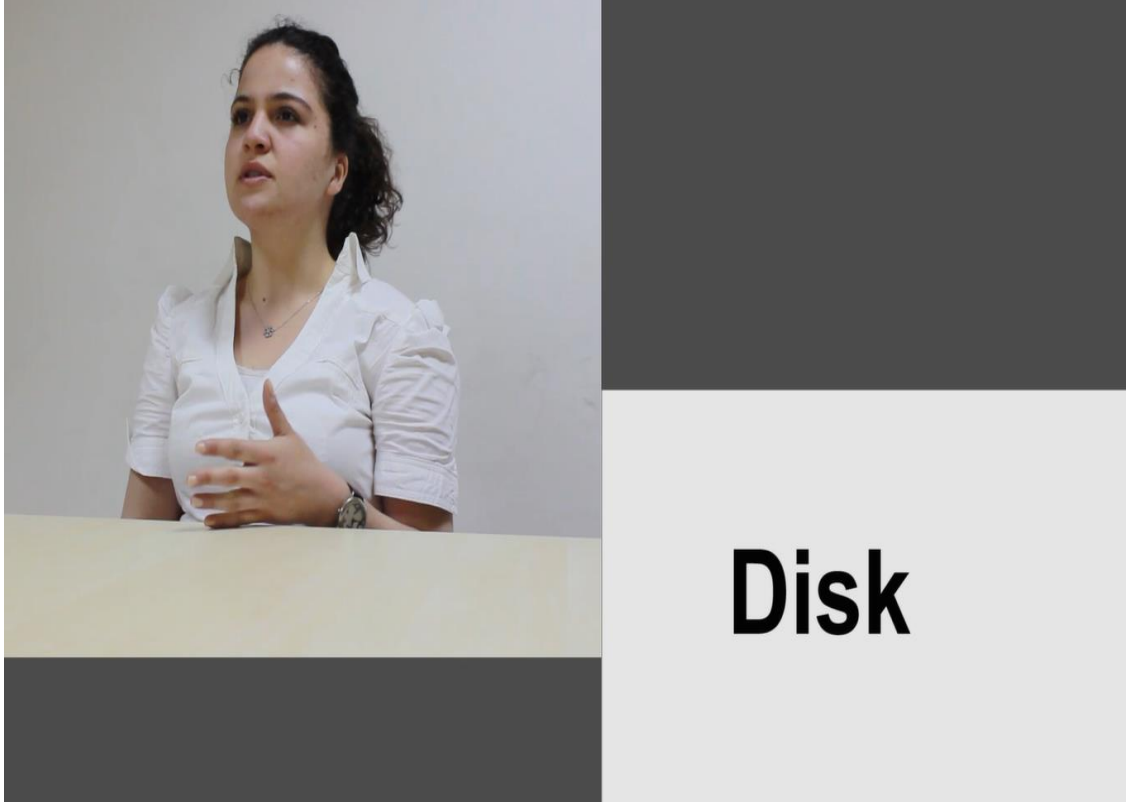
Adres:

Telefon:

E-posta:

İmza:

Ek 13: Benlik Kaynaklarının Tükenmesi Değişimlesi Amacıyla Uyarlanan Dikkat Kontrolü Videosuna İlişkin Görsel





HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
YÜKSEK LİSANS TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI BAŞKANLIĞI'NA

Tarih: 17/07/2019

Tez Başlığı : Tükenen Benlik Kaynaklarına Bağlı Olarak Artan Önyargılarda İçsel ve Dışsal Güdülenmenin Rolü


Yukarıda başlığı gösterilen tez çalışmamın a) Kapak sayfası, b) Giriş, c) Ana bölümler ve d) Sonuç kısımlarından oluşan toplam 108 sayfalık kısmına ilişkin, 17/07/2019 tarihinde tez danışmanım tarafından Turnitin adlı intihal tespit programından aşağıda işaretlenmiş filtrelemeler uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezimin benzerlik oranı % 7'dir.

Uygulanan filtrelemeler:

- 1- Kabul/Onay ve Bildirim sayfaları hariç
- 2- Kaynakça hariç
- 3- Alıntılar hariç
- 4- Alıntılar dâhil
- 5- 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.

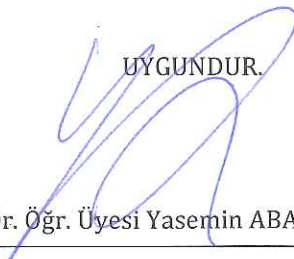
Gereğini saygılarımla arz ederim.


17/07/2019

Adı Soyadı: Ayşe TUNA
Öğrenci No: N15220707
Anabilim Dalı: Psikoloji
Programı: Genel Psikoloji

DANIŞMAN ONAYI

UYGUNDUR.


Dr. Öğr. Üyesi Yasemin ABAYHAN



HACETTEPE UNIVERSITY
GRADUATE SCHOOL OF SOCIAL SCIENCES
MASTER'S THESIS ORIGINALITY REPORT

HACETTEPE UNIVERSITY
GRADUATE SCHOOL OF SOCIAL SCIENCES
PSYCHOLOGY DEPARTMENT

Date: 17/07/2019

Thesis Title : Role of the Internal and External Motivation on the Prejudice due to Ego Depletion

According to the originality report obtained by my thesis advisor by using the Turnitin plagiarism detection software and by applying the filtering options checked below on 17/07/2019 for the total of 108 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 7 %.

Filtering options applied:

- Approval and Declaration sections excluded
- Bibliography/Works Cited excluded
- Quotes excluded
- Quotes included
- 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.


17/07/2019

Name Surname: Ayşe TUNA

Student No: N15220707

Department: Psychology

Program: General Psychology

ADVISOR APPROVAL

APPROVED.


Asst. Prof. Yasemin ABAYHAN



T.C.
HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ
Rektörlük

Tarih: 30.04.2018 17:58
Sayı: 35853172-100-E.00000019329

E.00000019329

Sayı : 35853172-100
Konu : Etik Komisyonu Hk.

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : 09.04.2018 tarih ve 3236 sayılı yazımız.

Estitünüz Psikoloji (Genel Psikoloji) Anabilim Dalı yüksek lisans programı öğrencilerinden Arş. Gör. Ayşe TUNA'nın Dr. Öğr. Üyesi Yasemin ABAYHAN danışmanlığında yürüttüğü "Tükenen Benlik Kaynaklarına Bağlı Olarak Artan Önyargılarda İçsel ve Dışsal Gdülenmenin Rolü" başlıklı tez çalışması, Üniversitemiz Senatosu Etik Komisyonununun 17 Nisan 2018 tarihinde yapmış olduğu toplantıda incelenmiş olup, etik açıdan uygun bulunmuştur.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

e-imzalıdır
Prof. Dr. Rahime Meral NOHUTCU
Rektör Yardımcısı

Evrakın elektronik imzalı suretine <https://belgedogrulama.hacettepe.edu.tr> adresinden 816f1fe4-2e51-464c-942d-e20638f27895 kodu ile erişebilirsiniz. Bu belge 5070 sayılı Elektronik İmza Kanunu'na uygun olarak Güvenli Elektronik İmza ile imzalanmıştır.

