

# KADINLARIN BENLİK İKİLEMLERİ İLE BÜTÜNLEYİCİ KENDİLİK FARKINDALIKLARININ ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ

Sebahat Sevgi UYGUR<sup>1</sup>, Esra ASICI<sup>2</sup>, Derya SARI<sup>3</sup>

## Öz

Bu çalışmanın amacı, kadınların benlik ikilemi ile bütünleyici kendilik farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi ve kadınların benlik ikilemiyle bütünleyici kendilik farkındalık düzeylerinin psikolojik sorun yaşama, psikolojik yardım alma, medeni durum, yerleşim yeri ve aylık gelir gibi değişkenlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığının ele alınmasıdır. Araştırma, betimsel tarama modelinde bir çalışmadır. Veriler online olarak kartopu örnekleme yöntemiyle toplanmıştır. Araştırmaya 274'ü bekar, 107'si evli olmak üzere toplam 382 kadın katılmıştır. Veri toplama araçları olarak Kişisel Bilgi Formu, Benlik İkilemi Ölçeği ve Bütünleyici Kendilik Farkındalığı Ölçeği kullanılmıştır. Analizlerde Pearson Korelasyonu, Tek Yönlü ANOVA ve Bağımsız Gruplar için t Testi kullanılmıştır. Araştırma bulguları; kadınların benlik ikilemi ile bütünleyici kendilik farkındalığı puanları arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Psikolojik sorun yaşama ve medeni duruma göre, kadınların benlik ikilemi toplam ve benlik ikilemi alt boyut puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu görülürken; hayatın büyük bölümünün geçirildiği yerleşim yerine göre, bütünleyici kendilik farkındalığı puanları arasında; aylık gelire göre, bütünleyici kendilik farkındalığı ve sosyal kabul edilebilirlik ikilemi puanları arasında ve psikolojik yardım alma durumuna göre, değerlilik ikilemi puanları arasında anlamlı farklılık olduğu saptanmıştır. Elde edilen bulgular, ilgili literatür ışığında tartışılmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** *Bütünleyici Kendilik Farkındalığı, Benlik İkilemi, Kadınlar, Ahlaki İkilem, Değerlilik İkilemi, Sosyal Kabul Edilebilirlik İkilemi.*

Bu çalışma 04.10.2018 tarihinde İzmir'de gerçekleştirilen II. Uluslararası Kadın Konferansında sözlü bildiri olarak sunulmuştur ve bildiri metninden revize edilmiştir.

<sup>1</sup> Araştırma Görevlisi. Sebahat Sevgi Uygur, Dokuz Eylül Üniversitesi, Buca Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, sevgi.uygur@deu.edu.tr, Orcid No: <http://orcid.org/0000-0001-8848-8968>

<sup>2</sup> Dr. Öğretim Üyesi. Esra Asıcı, Kilis 7 Aralık Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, esraasici01@gmail.com, Orcid No: <http://orcid.org/0000-0003-0872-9042>

<sup>3</sup> Rehber Öğretmen. Derya Sarı, MEB, İzmir, deryakalender2008@gmail.com, Orcid No: <http://orcid.org/0000-0001-8588-0614>

# THE INVESTIGATION OF WOMEN'S SELF-AMBIVALENCE AND INTEGRATIVE SELF-KNOWLEDGE IN TERMS OF DIFFERENT VARIABLES

## Abstract

In this study, it is aimed to examine the relationship between women's self ambivalence and integrative self-knowledge levels. In addition, whether women's self-ambivalence and integrative self-knowledge levels differ according to psychological problems, psychological help, marital status, place of which one lives most and monthly income. This research is a descriptive survey model. Data were collected online via the snowball sampling method. A total of 382 women, 274 of whom were not married and 107 of whom were married, participated in the study. In the study, Personal Information Form, Self-Ambivalence Scale, Integrative Self-Knowledge Scale were used. In this study, Pearson Correlation, One Way ANOVA, at Test for Independent Groups were used. Research findings; It was found that there was a significant negative relationship between women's self dilemma and integrative self-knowledge scores. According to psychological problems and marital status, there is a statistically significant difference between women's self ambivalence total and self ambivalence sub-scales scores; among scores of integrative self-knowledge according to the place where most of life is spent; among the scores of integrative self-knowledge and public self-consciousness according to monthly income and among scores of self-worth according to the situation of getting psychological help, there were significant differences. The findings are discussed in the light of the relevant literature.

**Key Words:** *Integrative Self-Knowledge, Self Ambivalence, Women, Moral Ambivalence, Self-Worth Ambivalence, Public Self-Consciousnes.*

## Giriş

İnsan davranışlarını önemli ölçüde etkileyen kişilik, karmaşık ve dinamik bir yapı olarak görülmekte ve bireyi diğer insanlardan ayıran özellikler olarak tanımlanmaktadır (Cevher ve Buluş, 2007). Kişiliği biçimlendiren temel özelliklerden biri olan benlik (kendilik) ise bireyin kendisiyle ilgili farkındalığını ve kendisini nasıl bir insan olarak değerlendirdiğine ilişkin fikirlerini ortaya koyan, zaman içinde değişme özelliği gösteren bilişsel bir yapıdır (Adams, 1995). Bireyin kendisine ve başkalarına yönelik davranışları ile kişilerarası süreçleri güdüleyen, yorumlayan, düzenleyen ve tüm bunlar arasında aracılık eden, dinamik zihinsel bir yapı olarak görülen benlik kavramı; bireyin karakter özelliklerini, değerlerini, inançlarını, isteklerini ve kendisi hakkındaki değerlendirmelerini içermektedir (Gerring ve Zimbardo, 2012).

Benlik yapısıyla ilgili olan benlik algısı, benlik saygısı, benlik değeri, benlik kurgusu gibi değişkenler ve bunların ruh sağlığı üzerindeki etkileri uzun yıllardır araştırmacıların ilgi odağına girmektedir. Araştırmaların sonuçları, bireyin benliğine ilişkin olumsuz inanç, tutum ve algılara sahip olmasının ruh sağlığını olumsuz yönde etkilediğine işaret etmektedir (Bulut, 2007; Çakar, 2014; Moksnes, Moljord, Espnes ve Byrne, 2010). Kendine yönelik algısı olumlu olan bireyler olumlu duyguları daha çok yaşamakta (Kararımak ve Siviş-Çetinkaya, 2011) ve yaşamdan daha çok doyum almaktadır (Ye, Yu ve Lin, 2012). Bireyin kendisine duyduğu saygı arttıkça psikolojik sağlamlığı (Kararımak ve Siviş-Çetinkaya, 2011) ve kendini toplama gücü (Akça, 2012) de artmaktadır. Bağımsız benlik kurgusu daha çok mutluluk ile ilişkili görülürken (Koydemir ve Mısıır, 2015); saldırganlık ve yalnızlık gibi istenmeyen özelliklerle kendilik algısı arasında olumsuz yönde ilişki olduğu bilinmektedir (Odacı ve Berber Çelik, 2017).

Kadınların hem toplum içinde hem de aile içinde oynadıkları roller göz önünde bulundurulduğunda, kadının ruh sağlığıyla çok yakından ilişkili olan benlik yapısının başta çocuklar olmak üzere ailedeki her bireyi, kadının çalıştığı iş ortamını ve içinde bulunduğu toplumu da etkileyeceği bir gerçektir. Günümüzde de kadınların güçlendirilmesi, gelişimlerinin desteklenmesi ve toplumsal eşitliğin sağlanması yönündeki çalışmalar popülerlik kazanmıştır.

Ancak yaşanan değişimlere rağmen, halen günümüzde kadın ve erkekler aynı kültürel ortamda farklı rollere sahip olabilmektedir. Bu durumun nedenlerinin başında toplumların cinsiyet rollerine yönelik cinsiyet eşitsizliği oluşturan geleneksel bakış açıları gelmektedir (Cross ve Madson, 1997; Kim ve Kim, 2018). Carlson, Kacmar ve Williams'a (2000) göre, özellikle çalışan kadınlar sahip oldukları pek çok rol nedeniyle karmaşa ve stres yaşayabilmektedir. Çünkü iş ortamındaki roller, aile yaşamlarındaki rolleri ve aile yaşamlarındaki roller de iş ortamındaki rolleri etkileyebilmektedir. Evli ve çalışan kadınlar, ev işleri ve ebeveynlik gibi sorumlulukların yükü altında ezilmekte ve iş-aile dengesini kurmakta güçlük yaşamaktadırlar (Kim ve Shim, 2003). Bu karmaşa kadınların kendi benliklerine ilişkin algılarını olumsuz yönde etkileyebilmekte ve araştırmalar da benlikle ilgili değişkenler açısından kadınlar ve erkekler arasında farklılıklar olduğunu ortaya koymaktadır. Örneğin bazı çalışmalarda erkeklerin benlik saygısının kadınlardan daha yüksek olduğu (Moksnes ve ark., 2010; Ottekin, 2009) göze çarpmaktadır. Koydemir ve Mısıır'ın (2015) çalışmasında erkeklerin bağımsız benlik kurgusunu; kadınların ise karşılıklı-bağımlı benlik kurgusunu daha çok kullandıkları görülmektedir. Polat ve İlhan'ın (2018) evli bireylerde benliğin farklılaşmasını (kişinin duygu ve düşüncelerinin farkında olma durumu) incelediği çalışmada da erkeklerin benlik farklılaşması düzeyinin kadınlardan daha yüksek olduğu dikkat çekmektedir.

Benliğe ilişkin algı, inanç ve tutumların bireyin ruh sağlığı üzerindeki etkisi ve kadınların benlik algılarının erkeklere göre daha olumsuz olduğuna ilişkin bulgular da dikkate alındığında; önleyici psikolojik danışma ve rehberlik hizmetleri kapsamında kadınların ruh sağlığını etkileyebilecek benlik yapısıyla ilişkili değişkenleri incelemenin değerli olduğu düşünölmektedir. Kadınların benlik yapısını ele alan yakın tarihli çalışmalar incelendiğinde; kendi benliğine ilişkin olumsuz algılar içinde olan kadınların depresyon (Özcan, Subaşı, Budak, Çelik, Gürel ve Yıldız, 2013), kaygı (Babieva ve ark., 2018), sosyal anksiyete (Ziaee, Gorzin, Aval ve Behnampour, 2018) gibi belirtileri daha çok taşıdıkları; psikolojik iyi oluşlarının düşük olduğu ve yaşamlarından memnun olmadıkları (Azam Tahir, 2012; Yıldız ve Baytemir, 2016); şiddete uğramış kadınların kendini suçlama eğiliminde oldukları ve kendilik algılarının düşük olduğu (Şahin, 2018) görölmektedir. Bu araştırma kapsamında ise; kadınların

ruh sağlığını etkileyen iki önemli yapı olarak, görece daha az çalışılan benlik ikilemi ve bütünleyici kendilik farkındalığı kavramları ele alınmakta ve çeşitli değişkenler açısından incelenmektedir.

### Benlik İkilemi

Literatürde benliğin istikrarlı ve tutarlı olması gerektiği (Rosenberg, 1965) vurgulanmakla birlikte bazı bireylerin kendi benliklerine ilişkin karmaşık değerlendirmeleri olabilmektedir (DeMarree, Morrison, Wheeler ve Petty, 2011). Bireyin kendisiyle ilgili eş zamanlı olarak birbiriyle çatışan düşüncelere sahip olduğu bu durum “*benlik ikilemi*” olarak adlandırılmaktadır (Tisher, Allen ve Crouch, 2014). Benlik ikilemi; bireyin kişilik özellikleri, ahlaki duruşu, benlik değeri ve sevilme konusunda yaşadığı belirsizlikleri (Guidano ve Liotti, 1983), zihinsel çelişkilerini ve benlik değerine ilişkin sahip olduğu tehditkâr algılarını (Bhar ve Kyrios, 2007) içermektedir.

Benlik ikileminin benlik üzerinde üç göstergesi vardır. Bunlar; benlikle ilgili çelişkili inançlar, kişilik özelliklerine yönelik belirsizlik ve benlik değerinin doğrulanmasına yönelik sürekli bir uğraştır (Guidano ve Liotti, 1983). Kişinin benliğine yönelik olarak sahip olduğu çelişkili inançlar, onun değer algısına dair belirsizliği, kararsızlığı ve gerçek benliğini bulmaya yönelik uğraşlarını ortaya çıkarmaktadır (Frost, Kyrios, McCarthy ve Matthews, 2007; Guidano ve Liotti, 1983). Benlik ikileminde kişi, iki uç nokta arasında sıkışıp kalmakta ve hangi kutba ait olduğu konusunda belirsizlik yaşamaktadır (Bhar ve Kyrios, 2007). Bu kutuplar birbirleriyle savaş içindedir. Benliğin kutupları bir uçtan diğer uca gidip geldiği için kimlik ikiye bölünmüş gibidir. Örneğin; “Ben iyi bir insanım, Ben kötü bir insanım.” Birey iki yönlü bir benlik algısına sahip olduğu (pozitif ya da negatif) için bu kutupları bir bütün olarak bir araya getirememektedir. Bu nedenle benlik ahenkli bir bütünlüğe sahip değildir (Guidano ve Liotti, 1983). Benlik ikilemi yaşayan birey kafa karışıklığı yaşadığı ve hatalı atıflara sahip olduğu (DeMarree ve ark., 2011) için kendi değeri hakkında karar vermekte zorluk yaşamakta, kendini değerlendirirken belirsizlik ve şüphe içine düşmektedir (Guidano ve Liotti, 1983).

Bhar ve Kyrios (2007) benlik ikilemini değerlilik ikilemi, ahlaki ikilem ve sosyal kabul edilebilirlik ikilemi olmak üzere üç bileşenden oluşan bir yapı

olarak ele almaktadır. *Değerlilik ikilemi*, benlikle ilgili değerlendirmeleri ve değerliliğe ilişkin karmaşayı yansıtmaktadır. *Ahlaki ikilem*, benliğin iyi ya da kötü olup olmadığına yönelik olarak yaşanan ikilemi ifade etmektedir. *Sosyal kabul edilebilirlik ikilemi* ise, bireyin toplum içinde diğer insanların algıları ve yargılarıyla ilgili kaygılarını yansıtmaktadır (Tisher, Allen ve Crouch, 2014).

Benlik bütünlüğüne sahip olan kişiler, öz değerlerini korumak ve bütünlüklerini sürdürmek için kendilerini tehdit eden ve kendilerine zarar veren düşünce ve durumları reddetme ya da çarpıtma eğilimindedir (Sherman ve Cohen, 2002) ve kendilerini istenmeyen düşüncelerden kolaylıkla uzaklaştırabilmektedirler (Guidano ve Liotti, 1983). Aksine yüksek düzeyde benlik ikilemi yaşayan kişiler, benlik değerlerine ilişkin bir bütünlük oluşturmakta güçlük çekmekte ve sürekli olarak değerli, sevilen ve ahlaklı biri olup olmadıklarını sorgulamaktadırlar (Guidano ve Liotti, 1983). Yüksek düzeyde benlik ikilemi yaşayan bireylerin istenmeyen düşünceleri kendilerine yönelik algıları ile büyük bir çelişki gösterdiği (Rowa ve Purdon, 2003) için istenmeyen düşünceler ve durumlar karşısında kendi kimliklerini daha çok olumsuz olarak algılamaya ve durumu abartmaya başlayarak yaşadıkları uyumsuzluğu arttırmaktadırlar (Ferrier ve Brewin, 2005). Yüksek düzeyde benlik ikilemi yaşayan bireyler başarılı oldukları durumlara pozitif, başarısız oldukları durumlara ise negatif tepkiler verirken; düşük düzeyde benlik ikilemine sahip olan bireylerin başarı ve başarısızlık durumları karşısında gösterdikleri tepkiler arasında büyük farklılıklar bulunmamaktadır (Riketta ve Ziegler, 2007).

Çelişkili ve uyumsuz tutum, düşünce ve duygular çeşitli durumlar sonucunda oluşabilmekte ve benliğin değerlendirilmesini olumsuz yönde etkilemektedir (Brown 2013). İstenmeyen düşünceler belli bir süre sonra kontrolden çıkarak tekrarlanmaya ve birey için stres yaratmaya başlamaktadır. Bunun bir sonucu olarak bireyler, ahlaki duruşlarını ve çevreden aldıkları sosyal onayı sürekli sorgulamaya; ahlaki duruşlarını korumak, belirsizlikten kurtulmak ve sosyal kabullerini sürdürmek amacıyla kendilerine karşı daha katı olmaya ve aşmaları gereken daha yüksek standartlar koymaya yatkınlık göstermeye başlar bir hale gelmektedirler (Guidano ve Liotti, 1983; Ferrier ve Brewin, 2005).

Yapılan araştırmalardan elde edilen sonuçlara göre; benlik ikilemi arttıkça depresyon (Bhar ve Kyrios, 2007; Özekin-Üncüer, 2015), anksiyete (Bhar ve Kyrios, 2007; Tisher, Allen ve Crouch, 2014), obsesif kompulsif bozukluk (Bhar ve Kyrios, 2007; Bhar, Kyrios ve Hordern, 2005; Özekin-Üncüer, 2015; Tisher, Allen ve Crouch, 2014), sosyal fobi (Clark ve Wells, 1995), travma sonrası stres bozukluğu (Engelbrecht ve Jobson, 2015), zayıf psikolojik uyum (Spencer-Rodgers, Peng, Wang ve Hou, 2004), ruminasyon (Tisher, Allen ve Crouch, 2014) da artarken; benlik saygısı azalmaktadır (Bhar ve Kyrios, 2007; Özekin-Üncüer, 2015).

### Bütünleyici Kendilik Farkındalığı

İnsanın kendisi hakkında karmaşık, soyut ve bilinçli yollarla düşünme yeteneği (Leary ve Buttermore, 2003) onun kendisine ilişkin farkındalık kazanmasını sağlamakta (Ghasemipour, Robinson ve Ghorbani, 2013) ve bireyin kendi deneyimlerinin farkında olması psikolojik uyum sürecinin temeli olarak görülmektedir (Ghorbani, Cunningham ve Watson, 2010).

Kendilik farkındalığı, bireyin geçmişteki, şu andaki ve arzu ettiği gelecekteki kendilik deneyimlerini anlamlı bir bütün olarak birleştirmesini ifade etmektedir (Ghorbani, Watson ve Hargis, 2008). Bütünleyici kendilik farkındalığı geçmiş deneyimleri anlamayı, şu anda kendinin farkında olmayı sürdürmeyi ve gelecekteki istenen hedefleri elde etmeye doğru hareket etmeyi içermektedir (Ghorbani, Mousavi, Watson ve Chen, 2011). Bütünleyici kendilik farkındalığı; deneyimsel ve yansıtıcı kendilik bilgisini kapsamaktadır (Ghasemipour ve ark., 2013; Ghorbani ve ark., 2008). Deneyimsel kendilik farkındalığı, bireyin an be an kendisine ne olduğuna odaklanmasını (Thera, 1972); yansıtıcı kendilik farkındalığı ise kendilik deneyimlerinin daha kompleks ve daha üst düzey bilişsel işlevler aracılığıyla analiz edilmesini (Ghorbani, Watson, Bing, Davison ve LeBreton, 2003) ifade etmektedir. Bu boyutlar durumluk (Wicklund ve Duval, 1971) ya da sürekli (Fenigstein, Scheier ve Buss, 1975) olabilmektedir. Durumluk ya da sürekli kendilik farkındalığının bilinçli farkındalık, kişisel kendilik bilinci ve bütünleyici kendilik farkındalığını içeren bir grup farklı alanı vardır (Brown ve Ryan, 2003; Ghorbani ve ark., 2010). Kavramsal olarak birbirinden ayrı olan bu

alanların farklı süreçler aracılığıyla fiziksel sağlığı ve akıl sağlığını ürettiğine inanılmaktadır (Ghasemipour ve ark., 2013).

Araştırmalar bütüncül kendilik farkındalığının ruh sağlığıyla yakından ilişkili olduğunu göstermektedir. Bütüncül kendilik farkındalığı ile stres (Ghorbani ve ark., 2010; Ghasemipour ve ark., 2013; Ghorbani ve ark., 2011; Ghorbani, Watson, Chen ve Norballa, 2012), anksiyete, depresyon (Ghasemipour ve ark., 2013; Ghorbani ve ark., 2011; Ghorbani ve ark., 2012), öz eleştiri, somatizasyon, kişilerarası duyarlılık, obsesyon-kompulsiyon, kişilerarası duyarsızlık, kişilerarası ambivalans, saldırganlık, sosyal onay ihtiyacı, sosyalleşme yoksunluğu (Ghorbani ve ark., 2011), narsizim (Ghorbani, Watson, Hamzavy ve Weathington, 2010) ve fiziksel semptomlar (Ghorbani ve ark., 2010) arasında olumsuz yönde ilişkiler vardır. Bütüncül kendilik farkındalığı, empatik bakış açısı alma (Ghorbani ve ark., 2010), benlik saygısı (Ghorbani ve ark., 2010; 2012), özerklik, yeterlik, ilişkililik (Ghorbani ve ark., 2012) ve bilinçli farkındalık (Ghorbani ve ark., 2010) ile pozitif yönde ilişkilidir.

Bütüncül kendilik farkındalığı demografik özellikler açısından incelendiğinde; cinsiyet, yaş ve medeni durum değişkenleri açısından bütüncül kendilik farkındalığının değişim göstermediği (Ghorbani ve ark., 2010); ancak evlilik süresi arttıkça bütüncül kendilik farkındalığının azaldığı (Ghorbani, Watson, Fayyaz ve Chen, 2015) görülmektedir. Ayrıca bütüncül kendilik algısı arttıkça evlilikten alınan doyumun arttığı bilinmektedir (Ghorbani ve ark., 2015).

Yukarıdaki bilgiler ışığında araştırmada aşağıdaki sorulara yanıt aranmaktadır:

- 1) Kadınların benlik ikilemi ile bütüncül kendilik farkındalıkları arasında ilişki var mıdır?
- 2) Kadınların benlik ikilemi ve bütüncül kendilik farkındalıkları medeni durum, psikolojik sorun yaşama, psikolojik yardım alma, hayatın büyük bölümünü geçirdiği yer ve aylık gelir değişkenlerine göre farklılaşmakta mıdır?



## Amaç

Bu araştırmada, kadınların benlik ikilemi ile bütünleyici kendilik farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Ayrıca kadınların benlik ikilemi ile bütünleyici kendilik farkındalık düzeylerinin psikolojik sorun yaşama, psikolojik yardım alma, medeni durum, yerleşim yeri ve aylık gelir değişkenlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığı da incelenmiştir.

## Yöntem

### Araştırma Modeli

Bu araştırma, ilişkisel tarama modeline dayalı betimsel bir araştırma olarak tasarlanmıştır. İlişkisel tarama modelleri, iki veya daha çok değişken arasındaki değişimin varlığı ve bu ilişkinin derecesinin belirlenmesini hedefleyen modellerdir (Vanderstoep ve Johnston, 2009).

### Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubu, kartopu örnekleme yöntemi kullanılarak oluşturulmuştur. Kartopu örnekleme yönteminde araştırmacılar belli özelliklere sahip az sayıdaki bireylere ulaşmaktadır. Bu bireyler ise araştırmacıyı aynı özelliklere sahip olan diğer bireylere yönlendirmektedir (Cohen, Manion ve Morrison, 2011). Bu araştırmada da online olarak hazırlanan anketler, 18 yaş üstü ve kadın olma kriterlerini karşılayan katılımcıların yardımıyla yaşları 18 ile 58 arasında değişen (yaş ort: 24.95) 274'ü bekar, 107'si evli olmak üzere toplam 382 katılımcıya ulaştırılmıştır. Katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin bilgilerin yer aldığı Tablo 1 aşağıda yer almaktadır.

**Tablo 1:** Katılımcıların Demografik Özelliklerine Göre Dağılımı

		N	%
<b>Kardeş Sayısı</b>	Kardeşim yok	11	2.9
	1	121	31.7
	2	118	30.9
	3	60	15.7
	4 ve üstü	67	17.5
<b>Yerleşim Yeri</b>	İl	179	46.9
	İlçe	142	37.2
	Köy-Kasaba	60	15.7
<b>Öğrenim Durumu</b>	Okuma yazma bilmiyorum	3	0.8
	İlkokul	26	6.8
	Ortaokul	18	4.7
	Lise	28	7.3
	Yüksekokul	218	57.1
	Lisans	63	16.5
	Lisansüstü	26	6.9
<b>Çalışma Durumu</b>	Evet	89	23.3
	Hayır	293	76.7
<b>Meslek</b>	Ev Hanımı	77	20.2
	Öğrenci	216	56.5
	Psikolojik Danışman	12	3.1
	Öğretmen	36	9.4
	Serbest Meslek	22	5.7
	Mühendis	2	0.5
	Hakim	1	0.3
	Doktor	1	0.3
	Akademisyen	7	1.8
	Diş Hekimi	1	0.3
	Subay	1	0.3
	Ebe	1	0.3

<b>Algılanan Ekonomik Durum</b>	Çok Düşük	11	2.9
	Düşük	56	14.7
	Orta	289	75.7
	Yüksek	26	6.8
<b>Aylık Gelir</b>	0-2000 TL	185	48.4
	2001-3500 TL	93	24.3
	3501-5000 TL	45	11.8
	5001 TL ve üzeri	54	14.1
<b>TOPLAM</b>		382	100

Tablo 1 incelendiğinde, katılımcıların çoğunluğunun öğrencilerden oluştuğu (n=216; %56.5), bir kardeşe sahip oldukları (n= 121; % 31.7) hayatlarının büyük bölümünü il merkezinde geçirdikleri (n=179; %46.9) ve öğrenim durumlarının yüksekokul olduğu (n=218; %57.1) görülmektedir. Ayrıca katılımcıların %23.3'ü bir işte çalıştığını belirtirken; %76.7'si çalışmadığını ifade etmiştir. Katılımcıların %75.7'si ekonomik durumunu orta olarak algıladığını ve %48.4'ü aylık gelirlerinin 0-2000 TL arasında değiştiğini belirtmiştir.

**Tablo 2:** Demografik Özelliklerin Medeni Durumuna Göre Dağılımı

		N	%
<b>Medeni Durum</b>	Bekar	273	71.7
	Evli	108	28.3
	Toplam	382	100
<b>Eşin Çalışma Durumu</b>	Evet	102	92.7
	Hayır	8	7.2
<b>Eşin Mesleği</b>	Öğretmen	12	11.7
	Muhasebeci	1	0.9
	Polis	3	2.9
	Uzman (yazılım, finans)	3	2.9
	Bankacı	1	0.9
	Mühendis	4	3.9
	Pilot	1	0.9
	Subay	3	2.9
	Akademisyen	1	0.9
	Katip	1	0.9
	Serbest Meslek	62	60.7
<b>TOPLAM</b>		102	100
<b>Eşin Öğrenim Durumu</b>	Okuma Yazma Bilmiyor	5	4.5
	İlkokul	23	20.9
	Ortaokul	25	22.7
	Lise	13	11.8
	Yüksekokul	6	5.4
	Lisans	27	24.5
	Lisansüstü	10	9.1
<b>TOPLAM</b>		110	100
<b>Evli Olan Katılımcıların Çocuk Sayısı</b>	Çocuk Yok	18	16.6
	1	25	23.1
	2	39	36.1
	3	21	19.4
	4	4	3.7
	7	1	1
<b>TOPLAM</b>		108	100

Kadınların demografik özelliklerinin medeni durumuna göre incelendiği Tablo 2 gözden geçirildiğinde; %71.7'sinin bekar ve %28.3'ünün evli olduğu görülmektedir. Evli olan kadınların %92.7'si ise eşlerinin bir işte çalıştığını ifade etmiştir. Eşlerin meslek dağılımlarının çoğunlukla serbest meslekte toplandığı göze çarpmaktadır (n=62; %60.7). Eşlerin %24.5'inin öğrenim durumunun lisans olduğu ve evli kadınların çoğunlukla iki çocuk sahibi olduğu bulunmuştur (n=39; %36.1).

**Tablo 3.** Kadınların Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum ve Davranışları

		N	%
<b>Psikolojik Sorun Yaşama</b>	Evett	176	46.1
	Hayır	205	53.7
<b>Yardım İsteme Durumu</b>	Evett	271	70.9
	Hayır, kendi başıma hallederim	111	29.1
<b>Psikolojik Yardım Alma Durumu</b>	Evett	106	27.7
	Hayır	276	72.3
<b>Yardım Alınan Birim</b>	Psikolojik Danışman	30	28.3
	Psikolog	33	31.1
	Psikiyatrist	59	55.6
	Yaşam Koçu	1	1
	Özel Doktor	1	1
	Arkadaş	2	1.8
	Aile	3	2.8
<b>Psikiyatri İlacı</b>	Evett	81	21.2
	Hayır	301	78.8

Tablo 3'te kadınların psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ve davranışları incelenmiştir. Buna göre araştırmaya katılan kadınların %46.1'i psikolojik sorunlar yaşadığını, %70.9'u sorun yaşadıkları zaman çevrelerinden yardım istediklerini, %27.7'si psikolojik yardım aldığını, yardım alanların %55.6'sı bu yardımı psikiyatristten talep ettiğini ve %21.2'si psikiyatri ilacı kullandığını ifade etmiştir.

## Veri Toplama Araçları:

### Benlik İkilemi Ölçeği (BİÖ):

Benlik İkilemi Ölçeği ilk kez 2007 yılında Bhar ve Kyrios tarafından obsesif kompulsif bozukluğu olan bir örneklem üzerinde, bireylerin kendilik algılarına dair yaşadıkları çatışmaları ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek 19 maddelik, 5'li Likert tipinde (0-4) bir ölçektir. Ölçekten alınan toplam puanlar yükseldikçe bireyin kendilik algısına yönelik olarak deneyimlediği belirsizlik, çatışma ve ruminasyonda artış olduğu belirtilmektedir. Benlik ikilemi puanları, pozitif ve negatif değerlendirmeler arasındaki kutuplaşmanın boyutunu yansıtmaktadır (Thompson ve Zanna, 1995; Akt. Brown, 2013).

Ölçeğin toplam puanının iç tutarlılık katsayısı .91 olarak bulunmuştur. Ayrıca ölçeğin Değerlilik İkilemi ve Ahlaki İkilem olmaz üzere iki alt boyutu bulunup, iç tutarlılık katsayıları sırasıyla .88 ve .85'dir. Ölçeğin, daha sonra 2014 yılında Tisher, Allen ve Crouch tarafından 415 kişilik klinik olmayan bir grup üzerinde açılmayıcı faktör analizi yapılmış ve ölçeğin toplam puan haricinde üç alt boyutu olduğu görülmüştür. Bu alt boyutlar, Değerlilik İkilemi, Ahlaki İkilem ve Sosyal Öz-Bilinçten oluşmaktadır ve iç tutarlılık katsayıları .75'in üzerinde bulunmuştur.

Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışması Özekin-Üncüer (2015) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin toplam puan iç tutarlılık katsayısı .92 olarak bulunmuştur. Ölçeğin Değerlilik İkilemi, Ahlaki İkilem ve Sosyal Kabul Edilebilirlik olmak üzere üç faktörlü bir yapı gösterdiği görülmüştür. Ölçeğin değerlilik ikilemi, ahlaki ikilem ve sosyal kabul edilebilirlik iç tutarlılık katsayıları sırasıyla .88, .83 ve .78'dir. Buna göre analizler, ölçeğin tutarlı ve güvenilir olduğunu göstermiştir. Araştırmada BİÖ'nün hem toplam puanından hem de alt boyutlarından yararlanılmış olup iç tutarlılık katsayıları sırasıyla .71, .75, .74, .77 olarak bulunmuştur.

### Bütünleyici kendilik farkındalığı ölçeği (BKFÖ):

Ölçek 2008 yılında Ghornabi, Watson ve Hargis tarafından kendilik bilincine dair bütüncül bir anlama sürecini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek, deneyimsel ve yansıtıcı kendilik farkındalığının bütünleşmiş bir formundan oluşmaktadır. 12 madden oluşan, 5'li Likert tipindeki ölçek,

İran ve Amerika olmak üzere iki farklı örneklem üzerinde uygulanmış ve iç tutarlık katsayılarının .74 ve .82 olduğu görülmüştür. Bireyin günlük yaşamda kendini deneyimlemesinin bütüncüllüğüne yaptığı vurgudan dolayı ölçeğin tek faktörlü bir yapıda kullanılması gerektiğine karar verilmiştir.

Ölçek Türkçeye 2015 yılında Şahin ve Yeniçeri tarafından 415 katılımcı üzerinden uyarlanmıştır. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısının .76 olduğu ve sunulan değerle uyum gösterdiği görülmüştür. Araştırmada BKFÖ'nün toplam puanından yararlanılmış olup iç tutarlılık katsayısı .79 olarak bulunmuştur.

### **Kişisel bilgi formu**

Kişisel bilgi formu, katılımcıların yaş, kardeş sayısı, yerleşim yeri, öğrenim durumu, çalışma durumu, mesleği, ekonomik durum, aylık gelir, medeni durum, eşin öğrenim durumu, eşin çalışma durumu, eşin mesleği, psikolojik sorun yaşama, yardım isteme durumu, psikolojik yardım alma, yardım alınan birim ve psikiyatri ilacı kullanma durumu hakkında bilgi toplamak amacıyla araştırmacılar tarafından hazırlanmıştır.

### **Verilerin Analizi**

Araştırma kapsamında elde edilen veriler, SPSS 22.00 istatistik paket programı ile analiz edilmiştir. Veri seti öncelikle kayıp veriler açısından incelenmiş ve bu veriler için ortalama değer ataması gerçekleştirilmiştir. İstatistiksel analizler gerçekleştirilmeden önce veri seti normal dağılım açısından incelenmiştir. Yapılan Kolmogorov Smirnov normallik testi sonucunda p anlamlılık değerinin .05'ten büyük olduğu görülmüştür (Tablo 4). Buna göre ölçeklerden ve alt boyutlardan alınan puanların normal dağılım gösterdiği söylenebilir. Normal dağılım şartı sağlandığı için analizlerde parametrik test tekniklerinden Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı, Tek Yönlü ANOVA, Bağımsız Gruplar için t Testi kullanılmıştır.

**Tablo 4.** Ölçeklerden Alınan Kolmogorov-Smirnov Sonuçları

	Benlik İkilemi	Sosyal Kabul Edilebilirlik İkilemi	Değerlilik İkilemi	Ahlaki İkilem	Bütüncü Kendilik Farkındalığı
Kolmogorov Smirnov	.87	1.02	.76	1.62	1.53
<i>P</i>	.24	.36	.13	.06	.09

### Bulgular

Ölçeklerden alınan min-max puanlar, aritmetik ortalama, standart sağma, çarpıklık ve basıklık katsayısı değerlerini gösteren betimsel istatistik tablosu Tablo 5'te verilmiştir.

**Tablo 5.** Betimsel İstatistikler

Ölçekler	Min-Max	X	Sd	Çarpıklık Katsayısı	Basıklık Katsayısı
<b>Benlik İkilemi</b>	4-70	34.39	13.22	-.03	-.41
Sosyal Kabul Edilebilirlik İkilemi	0-20	9.75	4.5	-.08	-.65
Ahlaki İkilem	0-20	10	4.78	.25	-.85
Değerlilik İkilemi	0-35	14.64	6.41	.03	-.18
<b>Bütüncül Kendilik Farkındalığı</b>	20-60	43.04	7.89	-.11	-.45

Tablo 5 incelendiğinde, katılımcıların sosyal kabul edilebilirlik ikilemi ve değerlilik ikilemi hariç ölçeklerden ortalamasının biraz üstünde puan aldıkları görülmektedir. Benlik ikilemi ile bütüncül kendilik farkındalığı arasındaki ilişkiyi veren Pearson Korelasyonu analiz sonucu Tablo 6'te verilmiştir.



**Tablo 6:** Benlik İkilemi ile Bütüncül Kendilik Farkındalığı Arasındaki İlişki

	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
<b>(1)Benlik İkilemi</b>	1				
(2)Sosyal Kabul Edilebilirlik İkilemi	.87**	1			
(3)Ahlaki İkilem	.80***	.48**	1		
(4)Değerlilik İkilemi	.85**	.61**	.59**	1	
<b>(5)Bütüncül Kendilik Farkındalığı</b>	-.41**	-.52**	-.13*	-.33**	1

\*p&lt;.05 \*\*p&lt;.01

Tablo 6 incelendiğinde kadınların bütüncül kendilik farkındalığı ile benlik ikilemi puanları arasında negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ilişki olduğu saptanmıştır ( $r = -.41$ ;  $p < .01$ ). Bütüncül kendilik farkındalığı ile benlik ikilemi ölçeğinin sosyal kabul edilebilirlik ikilemi ( $r = -.52$ ;  $p < .01$ ), ahlaki ikilem ( $r = -.13$ ;  $p < .05$ ) ve değerlilik ikilemi ( $r = -.33$ ;  $p < .01$ ) alt boyutları arasında da istatistiksel olarak anlamlı düzeyde negatif yönde ilişkiler olduğu bulunmuştur.

Medeni duruma göre benlik ikilemi, benlik ikilemi ölçeği alt boyutları ve bütüncül kendilik farkındalığı puanlarının incelenmesi amacıyla yapılan Bağımsız Gruplar için “t” Testi sonuçları Tablo 7’de sunulmuştur.

**Tablo 7:** Medeni Durumuna Göre Benlik İkilemi ve Bütüncül Kendilik Farkındalığı İncelenmesi

	Medeni durum	N	$\bar{X}$	SS	t	P
<b>Benlik İkilemi</b>	Bekar	273	36.7	12.5	4.4*	<.01
	Evli	108	12	6.7		
<b>Sosyal Kabul Edilebilirlik İkilemi</b>	Bekar	273	10.3	4.4	5.8*	<.01
	Evli	108	8.2	4.3		
<b>Ahlaki İkilem</b>	Bekar	273	10.7	4.7	5.2*	<.01
	Evli	108	8.2	4.5		
<b>Değerlilik İkilemi</b>	Bekar	273	15.6	6	4.9*	<.01
	Evli	108				
<b>Bütüncül Kendilik Farkındalığı</b>	Bekar	273	42.91	7.7	-.56	>.05
	Evli	108	43.4	8.4		

\*p&lt;.01

Tablo 7’de görüldüğü gibi, bağımsız örneklemeler için t-testi sonucunda, medeni duruma göre kadınların bütünüleyici kendilik farkındalığı ( $t_{379} = -.56$ ;  $p > .05$ ) puanları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olmadığı saptanmıştır. Ancak sosyal kabul edilebilirlik ikilemi ( $t_{379} = 5.8$ ;  $p < .01$ ), ahlaki ikilem ( $t_{379} = 5.2$ ;  $p < .01$ ), değerlilik ikilemi ( $t_{379} = 4.9$ ;  $p < .01$ ) ve benlik ikilemi toplam ( $t_{379} = 4.4$ ;  $p < .01$ ) puanları ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olduğu görülmüştür. Buna göre, bekar kadınların benlik ikilemi düzeyleri evli kadınlara göre daha yüksektir.

**Tablo 8:** Psikolojik Sorun Yaşama Durumuna Göre Benlik İkilemi ve Bütüncül Kendilik Algısının İncelenmesi

	Psikolojik sorun yaşama	N	$\bar{X}$	SS	t	P
<b>Benlik İkilemi</b>	Evet	176	38.03	13.2	5.16*	<.01
	Hayır	205	31.23	12.4		
Sosyal Kabul Edilebilirlik İkilemi	Evet	176	42.7	8.6	6.7*	<.01
	Hayır	205	43.4	7.1		
Ahlaki İkilem	Evet	176	10.9	4.6	2.7*	<.01
	Hayır	205	9.1	4.2		
Değerlilik İkilemi	Evet	176	10.7	4.9	2.6*	<.01
	Hayır	205	9.4	4.5		
<b>Bütünüleyici Kendilik Farkındalığı</b>	Evet	176	16.9	6.1	-.92	>.05
	Hayır	205	12.6	5.9		

\* $p < .01$

Tablo 8 incelendiğinde psikolojik sorun yaşama durumuna göre kadınların benlik ikilemi toplam ( $t_{379} = 5.16$ ;  $p < .01$ ), değerlilik ikilemi ( $t_{379} = 2.698$ ;  $p = p < .01$ ), ahlaki ikilem ( $t_{379} = 2.798$ ;  $p < .01$ ) ve sosyal kabul edilebilirlik ikilemi puan ortalamaları ( $t_{379} = 6.788$ ;  $p < .01$ ) arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık olduğu saptanmıştır. Buna göre, psikolojik sorun yaşayan kadınların benlik ikilemi puan ortalamalarının ( $\bar{X} = 38.03$ ;  $SS = 13.23$ ), psikolojik sorun yaşamadığını belirten kadınların puan ortalamalarından ( $\bar{X} = 31.23$ ;  $SS = 12.43$ ) daha yüksek olduğu bulunmuştur. Kadınların bütünüleyici

kendilik farkındalığı ( $t_{379} = -.92$ ;  $p > .05$ ) ortalamaları arasında ise psikolojik sorun yaşama durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık bulunamamıştır.

**Tablo 9:** Psikolojik Yardım Alma Durumuna Göre Benlik İkilemi ve Bütüncül Kendilik Farkındalığının İncelenmesi

	Psikolojik yardım alma	N	$\bar{X}$	SS	t	P
<b>Benlik İkilemi</b>	Evet	106	36.3	14.6	.47	>.05
	Hayır	276	33.6	12.5		
Sosyal Kabul Edilebilirlik İkilemi	Evet	106	43.3	9.0	.22	>.05
	Hayır	276	42.9	7.4		
Ahlaki İkilem	Evet	106	9.8	4.8	.56	>.05
	Hayır	276	9.7	4.3		
Değerlilik İkilemi	Evet	106	9.9	5.1	.32*	<.01
	Hayır	276	10.2	4.6		
<b>Bütüncül Kendilik Farkındalığı</b>	Evet	106	16.3	6.8	1.8	>.05
	Hayır	276	13.9	6.1		

\* $p < .01$

Tablo 9'da yer alan Bağımsız Gruplar için t Testi sonuçları psikolojik yardım alma durumuna göre; psikolojik yardım almayan kadınların değerlilik ikilemi puan ortalamalarının ( $t_{379} = 3.223$ ;  $p < .01$ ) psikolojik yardım alan kadınlara göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğunu ortaya koymuştur; ancak kadınların benlik ikilemi toplam ( $t_{379} = .47$ ;  $p > .05$ ), ahlaki ikilem ( $t_{379} = .56$ ;  $p > .05$ ), sosyal kabul edilebilirlik ikilemi ( $t_{379} = .22$ ;  $p > .05$ ) ve bütüncül kendilik farkındalığı ( $t_{379} = 1.8$ ;  $p > .05$ ) puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı saptanmıştır.

**Tablo 10:** Hayatın Büyük Bölümün Geçirildiği Yerleşim Yerine Göre Benlik İkilemi ve Bütüncül Kendilik Farkındalığının İncelenmesi

		Kareler Top.	df	Kareler Ort.	F	P
<b>Benlik İkilemi</b>	Gruplarasası	993.465	2	496.733		
	Gruplar içi	22644.156	378	59.905	8.29	>.05
	Toplam	23637.621	380			
Sosyal Kabul Edilebilirlik İkilemi	Gruplarasası	56.469	2	28.234		>.05
	Gruplar içi	7651.151	378	20.241	1.39	
	Toplam	7707.620	380			
Ahlaki İkilem	Gruplarasası	61.994	2	30.997		>.05
	Gruplar içi	8620.825	378	22.806	1.35	
	Toplam	8682.819	380			
Değerlilik İkilemi	Gruplarasası	187.582	2	93.791		>.05
	Gruplar içi	15384.024	378	40.698	2.30	
	Toplam	15571.607	380			
<b>Bütüncül Kendilik Farkındalığı</b>	Gruplarasası	416.343	2	208.171		
	Gruplar içi	65757.717	378	173.962	1.19*	<.01
	Toplam	66174.059	380			

\*p<.01

Tek Yönlü ANOVA sonuçlarının yer aldığı Tablo 10 incelendiğinde, hayatın büyük bölümünün geçirildiği yerleşim yerine göre, bütüncül kendilik farkındalığı puan ortalamaları arasında anlamlı farklılık olduğu saptanmıştır ( $F_{2-380}=1.19$ ;  $p<.01$ ). Bu farklılığın hangi yerleşim yerleri arasında olduğunu belirlemek amacıyla gerçekleştirilen Sheffe ikili karşılaştırma testi sonuçlarına göre; yaşamının büyük bir bölümünü il merkezi ve ilçede geçiren kadınların bütüncül kendilik farkındalığı puan ortalamaları köy-kasabada yaşayanlara göre daha yüksektir. Ancak hayatın büyük bölümünün geçirildiği yerleşim yerine göre kadınların benlik ikilemi toplam ( $F_{2-380}=8.29$ ;  $p>.05$ ), sosyal kabul edilebilirlik ikilemi ( $F_{2-380}=1.39$ ;  $p>.05$ ), ahlaki ikilem ( $F_{2-380}=1.35$ ;  $p>.05$ ) ve değerlilik ikilemi ( $F_{2-380}=2.30$ ;  $p>.05$ ) puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir.

**Tablo 11:** Aylık Gelire Göre Benlik İkilemi ve Bütüncül Kendilik Farkındalığının İncelenmesi

		Kareler Top.	df	Kareler Ort.	F	P
<b>Benlik İkilemi</b>	Gruplararası	698.63	3	232.88		
	Gruplar içi	64753.51	373	173.60	1.34	>.05
	Toplam	65452.15	376			
Sosyal Kabul Edilebilirlik İkilemi	Gruplararası	159.63	3	53.21		<.05
	Gruplar içi	7490.74	373	20.08	2.65*	
	Toplam	7650.38	376			
Ahlaki İkilem	Gruplararası	7.40	3	2.47		>.05
	Gruplar içi	8628.37	373	23.13	.11	
	Toplam	8635.77	376			
Değerlilik İkilem	Gruplararası	207.59	3	69.20		>.05
	Gruplar içi	15093.98	373	40.47	1.71	
	Toplam	15301.58	376			
<b>Bütüncül Kendilik Farkındalığı</b>	Gruplararası	676.15	3	225.38		<.05
	Gruplar içi	22698.88	373	60.85	3.70*	
	Toplam	23375.04	376			

\*p&lt;.05

Aylık gelire göre benlik ikilemi ve bütüncül kendilik farkındalığı puanlarının incelendiği Tek Yönlü ANOVA sonuçlarına göre, kadınların bütüncül kendilik farkındalığı ( $F_{3-376}=3.70$ ;  $p<.05$ ) ve sosyal kabul edilebilirlik ikilemi ( $F_{3-376}=2.65$ ;  $p<.05$ ) puan ortalamalarının aylık gelire göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği görülmüştür. Uygulanan Sheffe testi aylık geliri 2001-3000 TL arasında olan kadınların bütüncül kendilik farkındalığı puan ortalamalarının, aylık geliri 0-2000 TL arasında olan kadınların puan ortalamalarından anlamlı olarak daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca, aylık geliri 0-2000 TL arasında olan kadınların sosyal kabul edilebilirlik ikilemi puan ortalamalarının, aylık geliri 5001 TL ve üzerinde olan kadınların puan ortalamalarından anlamlı olarak daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ancak aylık gelire göre kadınların benlik ikilemi toplam ( $F_{3-376}=1.34$ ;  $p>.05$ ), ahlaki ikilem ( $F_{3-376}=.11$ ;  $p>.05$ ) ve değerlilik ikilemi ( $F_{3-376}=1.71$ ;  $p>.05$ ) puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı bulunmuştur.

## Tartışma

Kadınların ruh sağlığı açısından önemli olduğu düşünölen benlik ikilemi ve bütünleyici kendilik farkındalığı kavramlarının ele alındığı bu araştırmanın bulguları; kadınların benlik ikilemi (sosyal kabul edilebilirlik ikilemi, ahlaki ikilem ve değerlik ikilemi) ile bütünleyici kendilik farkındalığı arasında olumsuz yönde ilişki olduğunu ortaya koymaktadır. Buna göre; kendisiyle çatışan düşünelere sahip olan (Tisher ve ark., 2014); kişilik özellikleri, ahlaki duruşu, benlik değeri ve sevilme konusunda belirsizlikler yaşayan ve olumsuz zihinsel çelişkilerini kendi başarısızlığının kanıtı olarak algılayan (Guidano ve Liotti; 1983) kadınların geçmiş, şimdiki zaman ve arzuladığı geleceğe ilişkin kendi deneyimlerini anlamlı bir bütün haline getirmek için aktif olarak çalışma (Tahmasb, Ghorbai ve Watson, 2008) konusunda daha çok yetersizlik yaşadıkları söylenebilir.

Araştırmada bekâr kadınların evli kadınlara göre daha çok benlik ikilemi yaşadıkları; bütünleyici kendilik farkındalığı açısından ise bekâr ve evli kadınlar arasında anlamlı bir farklılık olmamakla birlikte, bekâr kadınların bütünleyici kendilik farkındalığı puanlarının evli olanlara göre daha düşük olduğu saptanmıştır. Bu sonuçlar, kadınların değerli ve sevilen biri olup olmadığı konusunda yaşadıkları kafa karışıklığının (Guidano ve Liotti, 1983), hali hazırda bir evlilik bağı ile birleşmemelerinden kaynaklanıyor olabileceği düşüncesini akla getirmektedir. Evlilik kurumunun kadınların kendi benliklerine ilişkin yaşadıkları çelişkileri azaltıcı bir etkisi olduğu düşünölebilir. Evlilik yaşantısı kadınların kendilerini daha iyi tanımaları için çeşitli fırsatlar sunarak, onların kendine değer verme davranışlarının artmasına katkı sağlamış olabilir. Ayrıca evliliği devam ettirme konusundaki başarı da kadınların benlik algıları üzerinde olumlu etkiler ortaya çıkarıyor olabilir.

Bulgulara göre, psikolojik sorun yaşadığını belirten kadınlar psikolojik sorun yaşamayanlara göre daha çok benlik ikilemi yaşamaktadır. Bu sonuç benlik ikilemi arttıkça bireyin depresyon (Bahr ve Kyrios, 2007; Özekin-Üncüer, 2015;), anksiyete (Bahr ve Kyrios, 2007; Tisher ve ark., 2014), obsesif kompulsif bozukluk (Bhar ve Kyrios, 2007; Bhar, Kyrios ve Hordern, 2005; Özekin-Üncüer, 2015; Tisher ve ark., 2014), sosyal fobi (Clark ve Wells,

1995), travma sonrası stres bozukluğu (Engelbrecht ve Jobson, 2015) ve zayıf psikolojik uyum (Spencer-Rodgers ve ark., 2004) gösterme olasılığının arttığına ve bireyin benliğine ilişkin olumsuz inanç, tutum ve algılara sahip olmasının ruh sağlığını olumsuz yönde etkilediğine işaret eden (Bulut, 2007; Çakar, 2014; Moksnes ve ark., 2010) geçmiş araştırmaları desteklemektedir. Bu sonuca göre; benlik bütünlüğüne sahip olan kadınların, öz değerlerini korumak ve bütünlüklerini sürdürmek için kendilerini tehdit eden ve kendilerine zarar veren düşünce ve durumları reddetme ya da çarpıtma eğiliminde olmaları (Sherman ve Cohen, 2002) ve kendilerini istenmeyen düşüncelerden kolaylıkla uzaklaştırabilmeleri (Guidano ve Liotti, 1983) onların ruhsal problemler geliştirme olasılığını azalttığı düşünülebilir. Aksine benlik değerlerine ilişkin bir bütünlük oluşturmakta güçlük çeken ve sürekli olarak değerli, sevilen ve ahlaklı biri olup olmadığını sorgulayan (Guidano ve Liotti, 1983) yüksek düzeyde benlik ikilemi içindeki kadınlar ruhsal problemlere karşı daha savunmasız olabilirler.

Kadınların bütüncü kendilik farkındalığı psikolojik sorun yaşama durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmamakla birlikte, sorun yaşadığını belirten kadınların bütüncü kendilik farkındalığı puanları daha yüksek görünmektedir. Buna göre, psikolojik sorun yaşayan kadınların profesyonel destek almış olabilecekleri ve buna bağlı olarak kendilerine ilişkin farkındalık düzeylerinin daha yüksek olduğu düşünülebilir. Bu kadınların kendilerinin farkında olması ile yaşadıkları psikolojik sorunları daha çok kabul ettikleri ve bu sayede benlik ikilemi ölçümündeki maddelere daha gerçekçi cevaplar vermiş oldukları düşünülebilir.

Psikolojik yardım alan ve almayan kadınlar arasında benlik ikilemi, ahlaki ikilem, sosyal kabul edilebilirlik ikilemi ve bütüncü kendilik farkındalığı puan ortalamaları açısından anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Ancak psikolojik yardım almayan kadınların değerlilik ikilemi puan ortalamalarının psikolojik yardım alan kadınlara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu sonuca göre, yardım alınan kadınların kendi benliklerine ilişkin değerlilik algıları üzerinde olumlu etkiler ortaya çıkardığı düşünülebilir.

Kadınların benlik ikilemi (sosyal kabul edilebilirlik ikilemi, ahlaki ikilem ve değerlilik ikilemi) hayatın büyük bölümünün geçirildiği yerleşim yerine göre

farklılık göstermezken; bütünlüyci kendilik farkındalıklarının farklılaştığı belirlenmiştir. Sonuçlar il merkezi ve ilçede yaşayan kadınların bütünlüyci kendilik farkındalığının köy-kasabada yaşayanlara göre daha yüksek olduğuna işaret etmektedir. Buna göre, il merkezi ve ilçenin kadınlara sunduğu yaşam koşulları ve olanakların, onların kendileriyle ilgili geçmişte olmuş, şu anda olmakta olan ve gelecekte olabilecek olanların bilincinde olabilmelerine (Şahin ve Yeniçeri, 2016) ve geçmiş, şimdiki zaman ve arzuladıkları geleceğe ilişkin kendi deneyimlerini anlamlı bir bütün haline getirmek için aktif olarak çalışabilmelerine (Tahmasb ve ark., 2008) imkan tanıdığı düşünülebilir.

Kadınların benlik ikilemi toplam, ahlaki ikilem ve değerlilik ikilemi puan ortalamaları arasında aylık gelire göre, anlamlı farklılık olmadığı; ancak, sosyal kabul edilebilirlik ikilemi ve bütünlüyci kendilik farkındalığı açısından farklılıklar olduğu görülmektedir. Sonuçlar aylık gelir arttıkça kadınların sosyal kabul edilebilirlik ikileminin azaldığını ve aylık geliri yüksek olan kadınların, bütünlüyci kendilik farkındalığının daha yüksek olduğunu göstermektedir. Bu sonuç maddi kazancın, kadınların kendilerini sosyal olarak kabul edilebilir hissetmeleri açısından önemli olduğunu ortaya koymaktadır. Maddi kazancı yüksek olan kadınların kendilerini daha yakından tanımalarına yardımcı olacak etkinliklere katılma ya da bu konuda profesyonel destek alma gibi imkânlarla daha çok sahip olmaları nedeniyle kendilerine ilişkin farkındalıklarının daha yüksek olduğu düşünülebilir. Sonuçlar, çalışan kadınların ev kadınlarına göre kendilerini daha yorgun hissetmelerine rağmen daha hayat dolu, enerjik ve mutlu olduklarını ve ev kadınlarının çalışan kadınlara göre daha sinirli, depresif ve melankolik hissettiklerini gösteren bulguları da (Etiler, 2015) destekleyici görünmektedir.

### Sonuç ve Öneriler

Bireyin benliğine ilişkin algı, inanç ve tutumlarının ruh sağlığı üzerindeki etkisi dikkate alındığında; başta çocuklar olmak üzere ailedeki her bireyi, çalıştığı iş ortamını ve toplumun genelini etkileyen kadınların benlik yapısının güçlendirilmesi önemli bir psikolojik ve toplumsal ihtiyaç olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu ihtiyacın giderilmesine katkı sağlamak amacıyla gerçekleştirilen bu çalışmadan elde edilen bulgular genel olarak değerlendirildiğinde; özellikle bekâr olan, düşük sosyoekonomik düzeyden



gelen, psikolojik sorunlar yaşayan ve yaşamını küçük yerleşim yerlerinde geçiren kadınların benlik gelişimlerinin desteklenmesine daha çok ihtiyaç duydukları sonucuna ulaşılmaktadır.

Bu sonuca dayalı olarak, özellikle bekâr olan, düşük sosyoekonomik düzeyden gelen, psikolojik sorunlar yaşayan ve yaşamını küçük yerleşim yerlerinde geçiren kadınlara yönelik olarak bireysel çalışmalar ve grup çalışmaları gerçekleştirilmesinin yararlı olacağı düşünülmektedir. Bu doğrultuda, gerek okullarda çalışan psikolojik danışmanlar velilerine yönelik olarak, gerekse de halk eğitim merkezinde çalışan psikolojik danışmanlar sorumlu oldukları bölgelerdeki kadınlara yönelik olarak çalışmalar gerçekleştirilebilirler. Ayrıca yükseköğretim kurumlarında kız öğrencilere yönelik olarak kendini tanıma ve benliğini güçlendirme temalı etkinlikler gerçekleştirilebilir.

Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, evli olmanın kadınların benlikleri üzerinde olumlu etkileri olduğu yönünde bir yorum yapmak mümkün olsa da; medeni durum değişkenine ilişkin sonuçlar değerlendirilirken; araştırmaya katılan bekâr kadınların çoğunun üniversite öğrencisi olduğu; dolayısıyla hala benlik gelişimlerini tamamlamamış olabilecekleri de göz önünde bulundurulmalıdır. Medeni durumun etkisini daha doğru bir şekilde ortaya koyabilmek için gelecek araştırmaların yaş, meslek ve evlilik süresi gibi özellikler açısından birbirine benzer yaşam koşullarına sahip kadınlarla gerçekleştirilmesi yararlı olacaktır.

Araştırma sonuçlarına göre, yaşamını küçük yerleşim yerlerinde geçiren kadınların benlik gelişimlerinin desteklenmesine daha çok ihtiyaç duydukları dikkate alındığında; kültürel faktörlerin benlik gelişimi üzerinde geniş ölçüde etkisi olabileceği sonucu ortaya çıkmaktadır. Buradan yola çıkılarak, medeni durumun, kadınların benlik gelişimleri üzerindeki etkisinde de kültürel faktörlere bağlı olarak değişimler olabileceği göz önünde bulundurulmalıdır. Gelecekte farklı kültürel bölgelerden kadınlarla gerçekleştirilecek karşılaştırmalı çalışmalar aracılığıyla bu konuda daha kapsamlı bulgulara ulaşmak mümkün olacaktır.

Bu çalışmanın olumlu sonuçlarının yanında bazı sınırlılıkları da bulunmaktadır. Araştırmadaki katılımcıların çoğunluğunun öğrencilerden ve bekâr bireylerden oluşması bunlardan bir tanesidir. Bundan sonra yapılacak

olan çalışmalarda daha eşit dağılımlara dikkat edilmesinin, daha geniş araştırma gruplarıyla çalışılmasının genellenebilirliği arttıracığına ve daha anlamlı sonuçlar ortaya çıkaracağına inanılmaktadır. Ayrıca veri toplama sürecinde veriler online olarak kar topu örnekleme yönteminden yararlanılarak elde edilmiştir. Gelecekte geçerliliği daha yüksek olan olasılığa dayalı örnekleme yöntemlerinin kullanılmasının sonraki çalışmaların niteliğini daha çok artıracığı düşünülmektedir. Araştırmada kullanılan istatistiksel analiz tekniği nedeniyle değişkenler arasında var olduğu belirlenen ilişkinin yönü (neden-sonuç ilişkisi) konusunda kesin bir yorum yapmak mümkün değildir. Gelecek araştırmaların benlik ikilemi ile bütüncü kendilik farkındalığı arasındaki neden sonuç ilişkisini net bir şekilde belirlemeye yönelik olarak organize edilmesi katkı sağlayıcı olabilir.

## Kaynakça

- Adams, J. F. (1995). *Ergenliği anlamak*. Ankara: İmge Kitapevi.
- Akça, Z. K. (2012). *Genç yetişkinlikte algılanan anne-baba tutumlarının, kendini toplama gücü ve benlik saygısı arasındaki ilişki*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Azam Tahir, M. (2012). Determinants of psychological well-being and self-esteem in married and unmarried women. *Pakistan Journal of Clinical Psychology*, 11(2), 3-14.
- Babieva, N. S., Sidyacheva, N. V., Mudrak, S. A., Kalinin, I. V., Zolotkova, E. V., Buyanova, V. V. ve Mikhailova, I. V. (2018). Specific features of self-perception and anxiety of a woman with pathology of pregnancy. *Electronic Journal of General Medicine*, 15(4), 2-6.
- Bhar, S. S. ve Kyrios, M. (2007). An investigation of self-ambivalence in obsessive-compulsive disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 45(8), 1845-1857.
- Bhar, S. S., Kyrios, M. ve Hordern, C. (2015). Self-ambivalence in the cognitive-behavioural treatment of obsessive-compulsive disorder. *Psychopathology*, 48(5), 349-356.
- Brown, R. A. (2013). Self-ambivalence and psychological adjustment in cultural context: Focus on Japan. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 44, 1263-1274.
- Brown, K. W. ve Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological wellbeing. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 822-848.
- Bulut, N. (2007). Okul psikolojik danışmanlarının yaşam doyumu, stresle başa çıkma stratejileri ve olumsuz otomatik düşünceleri arasındaki ilişkileri. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 27, 1-13.
- Carlson, D. S., Kacmar, K. M. ve Williams, L. J. (2000). Construction and initial validation of a multidimensional measure of work-family conflict. *Journal of Vocational Behavior*, 56(2), 249-276.
- Cevher, F. N. ve Buluş, M. (2007). Benlik kavramı ve benlik saygısı: Önemi ve geliştirilmesi. *Akademik Dizin Dergisi*, 2, 52-64.
- Clark, D. M. ve Wells, A. (1995). A cognitive model of social phobia. In R. G. Heimberg ve M. R. Liebowitz (Eds.), *Social phobia: Diagnosis, assessment, and treatment* (pp. 69-93). New York, NY: Guilford Press.
- Cohen, L., Manion, L. ve Morrison, K. (2011). *Research Methods in Education*. London, NY: Routledge.

- Cross, S. E. ve Madson, L. (1997). Models of the self: Self-construals and gender. *Psychological Bulletin*, 122(1), 51-55.
- Çakar, F. S. (2014). Otomatik düşüncelerin umutsuzluk üzerindeki etkisinin incelenmesi: Benlik saygısının aracı rolü. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 14(5), 1673-1687.
- DeMarree, K. G., Morrison, K. R., Wheeler, S. C. ve Petty, R. E. (2011). Self-ambivalence and resistance to subtle self-change attempts. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 37(5), 674-686.
- Engelbrecht, A. ve Jobson, L. (2015). Brief report: Cultural differences in the role of self-ambivalence in posttraumatic stress disorder. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 34(1), 83-93.
- Etiler, N. (2015). Çalışan kadınlar ile ev kadınlarının sağlık durumu üzerine bir analiz. *Türk Tabipler Birliği Mesleki Sağlık ve Güvenlik Dergisi*, 37-47.
- Fenigstein, A., Scheier, M. F. ve Buss, A. H. (1975). Public and private self-consciousness: Assessment and theory. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 43, 522-527.
- Ferrier, S. ve Brewin, C. (2005). Feared identity and obsessive-compulsive disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 43(10), 1363-1374.
- Frost, R. O., Kyrios, M., McCarthy, K. D. ve Matthews, Y. (2007). Self-ambivalence and attachment to possessions. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 21(3), 232.
- Gerring, R. J. ve Zimbardo, P. G. (2012). *Psikoloji ve Yaşam*. Çev: Gamze Sart. Ankara: Nobel Yayınevi.
- Ghasemipour, Y. Robinson, J. A ve Ghorbani, N. (2013). Mindfulness and integrative self-knowledge: Relationships with health-related variables. *International Journal of Psychology*, 48(6), 1030-1037. Doi: 10.1080/00207594.2013.763948
- Ghorbani, N., Cunningham, C. J. L. ve Watson, P. J. (2010). Comparative analysis of integrative self-knowledge, mindfulness, and private self-consciousness in predicting responses to stress in Iran. *International Journal of Psychology*, 45(2), 147-154. Doi: 10.1080/00207590903473768
- Ghorbani, N., Mousavi, A., Watson, P. J. ve Chen, Z. (2011). Integrative self knowledge and the harmony of purpose model in Iranian autoimmune patients. *International Journal of Psychology*. 45(2), 147-54.
- Ghorbani, N., Watson, P. J. ve Hargis, M. B. (2008). Integrative Self-Knowledge Scale:

Correlations and incremental validity of a cross-cultural measure developed in Iran and the United States. *The Journal of Psychology*, 142(4), 395-412.

Ghorbani, N., Watson, P. J., Chen, Z. ve Norbala, F. (2012). Self-compassion in Iranian Muslims: Relationships with integrative self-knowledge, mental health, and religious orientation. *International Journal for the Psychology of Religion*, 22(2), 106-118. Doi: 10.1080/10508619.2011.638601

Ghorbani, N., Watson, P. J., Fayyaz, F. ve Chen, Z. (2015). Integrative self-knowledge and marital satisfaction. *The Journal of Psychology*, 149(1), 1-18, Doi: 10.1080/00223980.2013.827614

Ghorbani, N., Watson, P. J., Hamzvy, F. ve Weathington, B. L. (2010). Self-knowledge and narcissism in Iranians: Relationships with empathy and self esteem. *Current Psychology*, 29, 135-143. Doi: 10.1007/s12144-010-9079-5.

Ghorbani, N., Watson, P. J., Bing, M. N., Davison, H. K. ve LeBreton, D. (2003). Two facets of self-knowledge: Cross-cultural development of measures in Iran and the United States. *Genetic, Social, and General Psychology Monographs*, 129, 238-268.

Guidano, V. ve Liotti, G. (1983). *Cognitive Processes and Emotional Disorders*. New York: Guildford Press.

Kararımk, Ö. ve Siviş-Çetinkaya, R. (2011). Benlik saygısının ve denetim odağının psikolojik sağlamlık üzerine etkisi: Duyguların aracı rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(35), 30-43.

Kim, A. H., Kim, M. ve Ryu, S. (2018). Effects of neighborhood inequality on the relative distance between objective position and subjective identification. *International Journal of Japanese Sociology*, 27(1), 85-106.

Kim, H. S. ve Shim, S. (2003). Gender-based approach to the understanding of leadership roles among retail managers. *Human Resource Development Quarterly*, 14(3), 321-342.

Koydemir, S. ve Mısıır, S. (2015). Benlik kurguları ve mutluluk: Deneysel bir hazırlama çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(44), 49-60.

Leary, M. R. ve Buttermore, N. R. (2003). The evolution of the human self: Tracing the natural history of selfawareness. *Journal for the Theory of Social Behavior*, 33, 365-404.

- Moksnes, U., Moljord, I., Espnes, G. ve Byrne, D. (2010). The association between stress and emotional states in adolescents: The role of gender and self-esteem. *Personality and Individual Differences*, 49(5), 430-435.
- Odacı, H. ve Berber Çelik, Ç. (2017). Kendilik algısı ve saldırganlık arasındaki ilişki: yalnızlığın aracı rolü. *Journal of Mood Disorders*, 7(4), 219-25.
- Ottekin, N. (2009). *Ailelerinden ayrı olarak öğrenim görmekte olan üniversite öğrencilerinin benlik saygısı ve umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Özcan, H., Subaşı, B., Budak, B., Çelik, M., Gürel, Ş. C. ve Yıldız, M. (2013). Ergenlik ve genç yetişkinlik dönemindeki kadınlarda benlik saygısı, sosyal görünüş kaygısı, depresyon ve anksiyete ilişkisi. *Journal of Mood Disorders*, 3(3), 107-13.
- Özekin-Üncüer, F. (2015). *Perceived parenting styles, self-ambivalence, cognitive and emotional regulation in relation to obsessive-compulsive symptomatology*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Polat, K ve İlhan, T. (2018). Evli bireylerde çift uyumu ve bazı psikolojik belirtilerin benliğin farklılaşması açısından incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 8 (50), 87-115.
- Riketta, M. ve Ziegler, R. (2007). Self-ambivalence and reactions to success versus failure. *European Journal of Social Psychology*, 37(3), 547-560.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the Adolescent Self Image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Rowa, K. ve Purdon, C. (2003). Why are certain intrusive thoughts more upsetting than others? *Behavioural & Cognitive Psychotherapy*, 31(1), 1-11.
- Sherman, D. K. ve Cohen, G. L. (2002). Accepting threatening information: Self-affirmation and the reduction of defensive biases. *Current Directions in Psychological Science*, 11(4), 119-123.
- Spencer-Rogers, J., Peng, K., Wang, L. ve Hun, Y. (2004). Dialectical self-esteem and East-West differences in psychological well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30, 1416-1432.
- Şahin, N. H. ve Yeniçeri, Z. (2016). Farkındalık üzerine üç araç: Psikolojik farkındalık, bütüncü kendilik farkındalığı ve Toronto bilgece farkındalık ölçekleri. *Türk Psikoloji Dergisi*, 30(76).

- Şahin, Z. (2018). *Aile içi şiddet mağduru olan kadınlara kendilik algısı, psikopatoloji ve bilişsel duygu düzenleme stratejileri*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Işık Üniversitesi, İstanbul.
- Tahmasb, A. M. Ghorbai, N. ve Watson, P. J. (2008). Relationships between self- and peer-reported integrative self-knowledge and the big five factors in Iran. *Current Psychology*, 27, 1169-176. Doi: 10.1007/s12144-008-9030-1.
- Tisher, R., Allen, J. S. ve Crouch, W. (2014). The self-ambivalence measure: A pschometric investigation. *Australian Journal of Psychology*, 66(3), 197-206.
- Thera, N. (1972). *The Power of Mindfulness*. San Francisco, CA: Unity Press.
- Vanderstope, S.W. ve Johnston, D.D. (2009). *Methods for everyday life blending qualitative and quantitative approaches*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Wicklund, R. A. ve Duval, S. (1971). Opinion change and performance facilitation as a result of objective selfawareness. *Journal of Experimental Social Psychology*, 7, 319–342.
- Ye, S., Yu, L. ve Li, K. (2012). Cross-lagged model of self-esteem and life satisfaction: Gender differences among Chinese university students. *Personality and Individual Differences*. 52, 546-551.
- Yıldız, M. A. ve Baytemir, K. (2016). Evli bireylerde evlilik doyumu ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide benlik saygısının aracılığı. İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 17(1), 67-80.
- Ziaei, T., Gorzin, M., Aval, M. R. ve Behnampour, N. (2018). Effectiveness of self-awareness based Individual counseling on self-awareness of women in reproductive age. *Middle East Journal of Family Medicine*, 7(10), 35-40.

