

Utandırın Diğeri Ölçeği-2'nin Türkçe Formunun psikometrik özellikleri

Jülide Ceren Yıldırım¹ , Ekin Doğa Kozak² , Kutlu Kağan Türkarlan³ 

Anahtar kelimeler

Utandırın Diğeri Ölçeği-2, utanç, dışsal utanç, uyarılma, açımlayıcı faktör analizi

Öz

Kendilik bilinci duyguları kişinin davranışlarını iyi veya kötü olarak değerlendirmesi sonucu oluşan, belirli bir öz-farkındalık hali gerektiren duygulardır. Bu duygulardan biri olarak kabul edilen utanç duygusunun kişinin diğer insanların zihninde nasıl biri olduğuyula ilişkilendirilen boyutu dışsal utanç olarak tanımlanır. Bu çalışmada, kişinin diğer insanların kendisi hakkındaki görüşlerini düşünerek deneyimlediği dışsal utanç duygusunu ölçen Utandırın Diğeri Ölçeği-2'nin Türkçe uyarılması yapılmıştır. Çalışmada 403 katılımcı yer almıştır (266 kadın, 137 erkek; Ort.yaş = 23.38, S = 6.50). Araştırma kapsamında katılımcılara uygulanan ölçek paketi; Utandırın Diğeri Ölçeği-2'nin Türkçe formunun yanı sıra Demografik Bilgi Formunu, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeğini, Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeğini, Sürekli Suçluluk ve Utanç Ölçeğini, Kişilerarası Duyarlılık Ölçeğini ve Yaşam Doyum Ölçeğini içermektedir. Gerçekleştirilen açımlayıcı faktör analizinin bulguları, Utandırın Diğeri Ölçeği-2'nin Türkçe formunun yedi maddeden ve özgün ölçekle uyumlu olarak tek faktörden oluştuğunu göstermektedir. Ölçeğin iç tutarlılık değerinin oldukça iyi düzeyde olduğu ($\alpha = .85$) bulunmuştur. Geçerlilik analizi bulguları; Türkçe formun utanç, suçluluk, gurur, kişiler arası duyarlılık, depresyon, anksiyete, stres ve yaşam doyumu değişkenleri ile anlamlı ve beklenen yönde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Elde edilen bulgular, Utandırın Diğeri Ölçeği-2'nin Türkçe formunun dışsal utanç ölçmek için kullanılabilir olacak geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermektedir. Bu yönüyle, Utandırın Diğeri Ölçeği-2'nin dışsal utanç duygusuna odaklanacak ileriki çalışmalar için alanyazına önemli bir katkı sunacağı düşünülmektedir.

Keywords

Other as Shamer Scale-2, shame, external shame, adaptation, exploratory factor analysis

Abstract

The psychometric properties of the Turkish Form of the Other as Shamer Scale-2

Self-conscious emotions arise as a result of the individual's evaluation of her/his behaviors as good or bad and require a certain level of self-awareness. Shame is accepted as a self-conscious emotion and external shame, one of the dimensions of shame, is associated with how other people evaluate the self of the individual. In this study, the Other as Shamer Scale-2, which measures external shame experience of a person that results from others' evaluation about oneself, was adapted to Turkish. The sample consisted of 403 participants (266 females, 137 males; Mage. = 23.38, SD = 6.50). Questionnaire package included the Turkish version of the Other as Shamer Scale-2 as well as Demographic Information Form, Rosenberg Self-Esteem Scale, Depression, Anxiety and Stress Scale, Trait Guilt and Shame Scale, Interpersonal Sensitivity Scale, and Satisfaction with Life Scale. The results of the exploratory factor analysis demonstrated that the Turkish version of the Other as Shamer Scale-2 had a single factor structure with seven items as consistent with the original scale. The adapted scale demonstrated good internal consistency ($\alpha = .85$). In terms of validity, the Turkish form was significantly correlated with guilt, shame, interpersonal sensitivity, depression, anxiety, stress, and life satisfaction in expected directions. Overall, the Turkish version of the Other as Shamer Scale-2 was found to be a reliable and valid measure of external shame. In this respect, it is considered that the Other as Shamer Scale-2 will make an important contribution to the literature for future studies that will focus on external shame.

Atf için: Yıldırım, J. C., Kozak, E. D. ve Türkarlan, K. K. (2021). Utandırın Diğeri Ölçeği-2'nin Türkçe Formunun psikometrik özellikleri. *Klinik Psikoloji Dergisi*. <https://doi.org/10.5455/kpd.26024438m000033>

✉ **Jülide Ceren Yıldırım** · julidecyildirim@gmail.com | ¹Arş. Gör., İstanbul Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümü, Uygulamalı Psikoloji ABD, Balabanağa Mah. Ordu Cad. No:6 Laleli/Fatih, İstanbul; ²Arş. Gör., İstanbul Kültür Üniversitesi Psikoloji Bölümü, Ataköy 7-8-9-10, E5 Karayolu Üzeri, Ataköy Yerleşkesi, Bakırköy, İstanbul; ³Arş. Gör., Orta Doğu Teknik Üniversitesi Psikoloji Bölümü, Beşeri Bilimler Binası No:232 Çankaya, Ankara
Geliş: 20.07.2020, **Düzeltilme:** 09.09.2020, **Kabul:** 23.09.2020



Kendilik bilinci duyguları olarak tanımlanan utanç, suçluluk ve gurur; temel duygulara (öfke, mutluluk, üzümlük vb.) kıyasla ikincil kabul edilmelerine rağmen, insanların normal ve anormal duygu, düşünce ve eylemleri üzerinde oldukça etkilidirler (Tangney, 2005; Tangney ve Fischer, 1995; Tracy ve Robins, 2004; 2007). Bu çalışma, kendilik bilinci duygularından biri olan utançın kişinin diğer insanların zihninde nasıl biri olduğuyula ilişkili olarak hissedilen dışsal utanç (Gilbert, 2019) boyutunu değerlendirmek amacıyla geliştirilen Utandırın Diğer Ölçeği-2'nin (Matos ve ark., 2015) Türkçe uyarlamasını yapmayı ve klinik olmayan bir örneklemede psikometrik özelliklerini incelemeyi amaçlamaktadır. Bunun için, öncelikle kendilik bilinci duyguları üzerine bir giriş yapılacaktır; utanç duygusu ve utançın diğer duygularla olan farkı, utanca yönelik çeşitli yaklaşımlar, utançın psikopatoloji ile ilişkisi ve alanyazındaki diğer utanç ölçekleri ele alınacaktır.

Kendilik bilinci duygularıyla ilgili en belirgin özellikler, her birinin bir çeşit bilinçli ya da zamanla bilinçli hale gelen öz-farkındalık hali ve kişinin davranışları üzerine düşünerek onları iyi ya da kötü olarak değerlendirebilme becerisini içermeleridir (Tangney, 2005). Bu yüzden; kişinin bu tarz bir değerlendirmeyi gerçekleştirebilmesi için, benliğini bir temsil sistemi olarak oluşturmuş ve mevcut değerlendirmede kullanacağı standartları dış dünyadan edinmiş olması gerekir (Lewis, 1992, 1995; Lewis ve ark., 1989; Tracy ve Robins, 2004). Tracy ve Robins (2004, 2007) kendilik bilinci duygularını temel duygulardan ayıran beş temel özelliği şöyle sıralarlar: İlk olarak; kendilik bilinci duyguları, temel duygulara kıyasla bir öz-farkındalık ve kendilik ile ilgili temsil oluşturabilme kapasitesi gerektirmektedir. İkinci olarak; temel duygular (doğumdan sonraki 9. ayın içinde) ile kıyaslandıklarında kendilik bilinci duyguları (doğumdan sonraki 18-24. ay aralığında) gelişimin daha sonraki aşamalarında ortaya çıkar. Üçüncü olarak; kendilik bilinci duygularının karmaşık sosyal hedeflere ulaşmaya yardımcı olmaya yönelik işlevleri vardır. Bir diğer özellik, kendilik bilinci duygularının evrensel olarak görülen ve fark edilebilen yüz ifadelerinin bulunmamasıdır. Beşinci ve son özellik ise; kendilik bilinci duygularının, temel duygulara kıyasla çok daha karmaşık bilişsel gelişim gerektirmesidir (Tracy ve Robins, 2004, 2007).

Elfendbein ve Ambady (2002), kendilik bilinci duygularının yorumlanmasında, sosyal yaşamla sıkı ilişkileri dolayısıyla, kültürel farklılıkların önemli rol oynayabileceğinden söz etmiştir. Bir kültür içinde utanç kaynağı olarak kabul edilen bir durumla bir

başka kültürdeki birbirinden çok farklı olabilmekle birlikte; utanç duygusunun içeriğinde de kültürlerarası bir farktan bahsetmek mümkündür (Lewandowska-Tomaszczyk ve Wilson, 2017). Bireyci kültürlerde (daha çok Kuzey Amerika, Batı Avrupa'nın bölgeleri ve Avustralya) utançın daha çok öfke, suçlama ve düşmanlığın dışsallaştırılması olarak dışa vurumu söz konusu iken (Scheff, 2014); özellikle Asya, Afrika, Güney ve Orta Amerika'da utançın daha olumlu, kişinin kendisiyle ve çevresindekilerle ilişkisini geliştirmeye yönelik ahlaki bir zorlama içerdiği görülmektedir (Sheikh, 2014). Toplumların içindeki çok-unsurluluğun (heterojenliğin) toplumlar arasındaki kadar olabileceği de düşünüldüğünde, özellikle bireyci ve toplulukçu kültürlerin kıyaslanmasında utanca dair birbirleriyle çelişen bulgular mevcuttur (Lewandowska-Tomaszczyk ve Wilson, 2017; Sheikh, 2014). Utançın yaşanmasına eşlik edebilecek duyguların çeşitliliği (öfke, korku, kaygı, üzümlük, şefkat vb.) ve yoğunluğu, utanç tetikleyen ne olduğu, kişinin bireysel deneyimi ve bunun davranışsal sonucu, kültürel farklılıklar göstermektedir (Wong ve Tsai, 2007). Örneğin, bir başkası adına duyulan utanç tanımlamada kullanılan "aktarılan utanç" (*transferred shame*) kavramı, toplulukçu kültürlerde daha yoğun görülmektedir (Szeto-Wong, 1997). Sonuç olarak; utançın tüm kültürlerde geri çekilme eğilimleriyle ilişkili olduğunu belirtmek mümkündür (Sheikh, 2014).

Utandırın ve Utançın Diğer Duygularla Olan Ayrımı

Kendilik bilinci duyguları olan utanç, suçluluk ve gurur içerisinde en çok çalışılmış olanlar utanç ve suçluluktur (Gruenewald ve ark., 2007). Utanç ve suçluluk ifadeleri sıklıkla birbirlerinin yerine kullanılmakta ve ikisi arasında bir ayrım yapmanın zaman zaman oldukça güç olduğu bilinmektedir (Blum, 2008; Tangney, 2005). Utanç duygusu kişinin benliğini; suçluluk duygusu ise kişinin davranışlarını olumsuz değerlendirmesi sonucu ortaya çıkmaktadır (Blum, 2008; Kim ve ark., 2011; Lewis, 1971; Tangney, 2005). Tracy ve Robins'e (2007) göre; utanç duygusunda kişinin tüm benliğine atfettiği bu olumsuzluklar kalıcı ve değişmez hissedilir iken; suçluluk için kalıcı olmayan ve değişebilir olarak algılanmaktadır. Diğer bir deyişle; utanç, kişinin sosyal bir standardı ya da kuralı ihlal etmesi sonucu kendisine yönelik olumsuz bir değerlendirmede bulunduğu bir duygudur (Kim ve ark., 2011; Tangney, 2005). Suçluluk duygusu ise; kişinin bir davranışını yanlış ve hatalı olarak değerlendirmesi sonucu davranışa özgü

olarak ortaya çıkar. Suçluluk duygusuna yol açan bu davranış ayrıca kişinin zarar verdiğini düşündüğü nesne, olay ya da kişi için üzülmeye; verdiği zararı onarma isteği ve bu yöndeki çabalarının da ortaya çıkmasına sebep olur (Blum, 2008; Kim ve ark. 2011; Lewis, 1995). Bu sebeple, Tangney (2005) utanç duygusunun çoğu zaman kişide ortadan kaybolmak ve saklanmayı istemek gibi deneyimlere sebep olduğunu; belirli bir davranışla ilgili olan suçluluk duygusunun ise kişinin çekirdek kimliğini etkilemediği için daha az rahatsızlık verici olduğunu belirtmektedir. Benzer şekilde; Blum (2008) bir deneyim olarak utancın yoğun acı, rahatsızlık ve öfke uyandırdığını; tekrar benzer bir deneyim yaşanmasını diye bir çeşit saklanma isteğini açığa çıkardığını ve kendiliğinden kötü, yetersiz ve değersiz olarak deneyimlenmesine sebep olduğunu ifade etmektedir. Görüldüğü gibi araştırmacılar birbirine çok yakın görülen utanç ve suçluluk duyguları arasında bulunan önemli farklara dikkat çekmişlerdir.

Utancın Duygusuna Yönelik Çeşitli Yaklaşımlar

Bu bölümde utanç duygusuna dair güncel yaklaşımlar; evrimsel ve psikanalitik açılarından ele alınacak, içsel ve dışsal utanç ayrımı incelenecektir. Duygular genel olarak insan adaptasyonuna rehberlik eden birtakım işaretler olarak işlev görmektedirler (Gilbert, 2019; Renik, 2006; Tracy ve Robins, 2004, 2007). Kendilik bilinci duyguları; insanları belli başarıya ulaşmaya, sosyal ve yakın ilişkilerde ahlaki ve sosyal olarak uyumlu davranışlarda bulunmaya yönlendirmektedir (Tracy ve Robins, 2004). Utancın sosyal ilişkileri düzenleyen işlevleri üzerinde durularak utanç duyabilmenin, diğerlerinin bizim hakkımızda ne düşündükleri ve hissettiklerini tahmin etmeye yönelik olarak evrimsel süreçte ortaya çıkan bilişsel kapasitemiz ile ilişkili olduğu ifade edilmektedir (Gilbert, 2003, 2007). İnsanlar primatlardan evrimleşmeleri sürecinde, kendilerini ve dış dünyadaki nesnelere; zihinlerinde sembolik olarak temsil edebilmeye, bu temsiller üzerine düşünebilmeye ve onları iyi ya da kötü diye değerlendirmeye başlamışlardır (Gilbert, 2003; Gilbert ve McGuire, 1998).

Evrimsel Yaklaşım

Evrimsel olarak utanç duygusu rekabet, reddedilme, kişinin sosyal statüsü ve istemsiz boyun eğme davranışları ile yakından alakalıdır (Gilbert, 2003, 2019; Sznycer ve ark., 2016). Sosyal bağlamda utanç, kişinin diğerlerinin zihninde olumlu bir duygu yaratmak-

ta zorlandığını ya da olumsuz duygular yarattığının sinyalini verir (Gilbert, 1997, 2003). Bu durum diğerlerinin kişiye yapacağı maddi ve sosyal yatırımın azalabileceği manasına gelir. Gilbert (1997, 2003) kişinin bu yatırımı tutabilme kapasitesini “sosyal ilgi tutma gücü” (*social attention holding potential*) olarak isimlendirmiştir. Yani utanç, mevcut ya da potansiyel bir sosyal tehdit karşısında benliğe yönelik bir tehlikeye işaret eder. Sosyal tehditler, temel savunma duyguları olan öfke, kaygı ya da iğrenmeyi açığa çıkarır ve bu duyguların benlik temsilleri ile birleşmeleri utanç gibi daha üst seviye sayılabilecek duyguların ortaya çıkmasına olanak sağlar (Gilbert, 2003). Tehdit karşısında verilen tepkiler kaçmak, boyun eğmek, öfkelenmek ya da saklanmaktır (Gilbert, 2003; Gilbert ve McGuire, 1998). Kaçmak, saklanmak ya da boyun eğmek kişiyi kendinden sosyal olarak üst kademedeki (*rank*) olan birinin saldırganlığından koruyabilirken; boyun eğmeyen, öfkeli ve saldırgan bir tutum, karşı bir saldırıya ya da diğerleri tarafından dışlanma ihtimalini arttırabilir (Gilbert ve McGuire, 1998; Martens ve ark., 2012). İnsan evriminin pek çok farklı sosyal rolü ortaya çıkardığı düşünüldüğünde, kişinin utanç duymaya yatkınlığının durumlara özgü olduğu iddia edilebilir (Gilbert, 1997, 2019). Yani kişi, topluluk önünde konuşmaktan çok utanırken, yakın ilişkilerinde utanç duymuyor olabilir. Hisseden kişide utanç; değersizlik, güçsüzlük ya da “küçük hissetme” duygularının eşlikçisi olup hem acılı hem de yıkıcı bir duygudur (Tangney ve Dearing, 2002).

Psikanalitik Yaklaşım

Psikanalitik yaklaşımda Freud, utancı feminen bir duygu (Freud, 1933) olarak tanımlamış; özellikle genital bölgenin görülebilirliği durumlarında (Freud, 1930) hissedilebileceğinden söz etmiştir. Utançtan ziyade suçluluk üzerinde duran Freud’un sözü edilen görüşlerinde, psikanalitik alanyazında bazı değişiklikler yapılmış ve utanç, ego ile ego-ideali arasındaki uyumsuzluk ve çatışma sonucu ortaya çıkan bir duygu (Freud, 1914; Piers ve Singer, 1953) olarak tanımlanmıştır. Utanç ego idealine ulaşılmadığı zaman, yani bir başarısızlık durumunda ortaya çıkar (Morrison, 1983). Ego ideali kişinin içselleştirdiği değerleri, ahlaki ve etik anlayışını içerdiğinden ego-idealine ulaşamama durumu, kişinin benliğini sorgulamasına yol açar ve narsisistik kırılma ortaya çıkar (Levin, 1967). Kişi içselleştirdiği ve yücelttiği değerlerden yoksun hissettiğinde, utancı deneyimleyecek (Akhtar, 2015) ve terk edileceği yahut reddedileceği tehdidiyle

karşı karşıya olduğundan kaçmak ya da saklanmak isteyecektir (Levin, 1967; Piers ve Singer, 1953).

Erikson'a göre (1950) utancın yetersiz çalışılması, uygarlığımızda suçluluğun utancı çok erkenden ve kolayca içine almasından (*absorb*) kaynaklanır. Erikson (1950) utancı çocuğun görevinin, utanç ya da şüpheye boğulmaksızın özerkliğini geliştirmek olduğu anal evreyle ilişkilendirmiş, buna ulaşmak içinse öncelikle çocuğun temel güven hissini alabilmiş olması gerektiğini belirtmiştir. Güven olmaksızın çocuk benliğini kötü ya da kusurlu olarak içselleştirecektir. Erikson için (1963), içsel yetersizlik ya da kendiliğin kusurluluğu inançları utanca eşlik eder. Kendiliğin utanca karşı kendini sağlam bir şekilde bir arada tutabilmek için geliştirdiği savunma mekanizmaları narsisistik büyülenme (*narcissistic self-inflation*), geri çekilme (*withdrawal*) ya da diğerlerini utandırarak edilgeni etkene çevirme (*turning passive into active by shaming others*) olarak sıralanabilir (Akhtar, 2014).

Utanç deneyimlerini kendilik psikolojisi yaklaşımı üzerinden anlamlandırmaya çalışan Morrison (1989), utancın ebeveynlerin kendilik nesnesi ihtiyaçlarına yönelik yanıtızlıklarına karşı verilen bir tepki olduğu belirtir. Bu yanıtızlıkların sürekliliği bir süre sonra çocuğun, kendisinin ebeveynlerinin istediği özelliklere sahip olmadığını ve kendisi ile ilgili olarak bir şeylerin yanlış gittiğini düşünmesine neden olur. Öte yandan; yeni oluşmaya başlayan ideal kendilik imajı, katı ve ulaşılması zor bir hale gelir ve ideal kendiliğe ulaşma yolunda yaşanan başarısızlıklar utanç duygularını iyice pekiştirir (Morrison, 1994).

İçsel Utanç-Dışsal Utanç Ayrımı

Gilbert (1997, 1998, 2003, 2019) utanç duygusu bağlamında içsel ve dışsal utanç şeklinde ikili bir ayrım yapılması gerektiğini belirtmektedir. İçsel utanç, kişinin benliğini çeşitli özellikler (çekicilik, akıllılık, yeteneklilik vb.) açısından olumsuz değerlendirmesi sonucu deneyimlenir. Bu noktada Gilbert (2003, 2019), kişinin ideal benliğine ne kadar uzak olduğundan ziyade istemediği benliğine ne kadar yakın olduğunun daha önemli bir değerlendirme kriteri olduğunu vurgular. Dışsal utanç ise, kendiliğe yönelik değerlendirmenin diğer insanların zihninde nasıl olduğuyla ilişki olarak hissedilen utanç deneyimine karşılık gelmektedir (Gilbert, 2019). Kişinin içsel ve dışsal utanç duygusunun çoğu zaman beraber geliştiği düşünülse de bunun böyle olmadığı durumlar da vardır. Örneğin, cinsel istismar suçu işleyen birisi diğerleri tarafından olumsuz değerlendirildiğini bilmesine

rağmen içsel olarak çok az utanç duyuyor olabilir (Gilbert, 2003).

Utanç ve Psikopatoloji İlişkisi

Kişilerin kendilik hislerinde önemli etkileri olan utanç duygusunun; iyi oluş hali ve depresyon (Matos ve Pinto-Gouveia, 2010), kaygı (Tangney ve ark., 1992), paranoya (Matos ve ark., 2013), sosyal anksiyete (Gilbert, 2000), travma sonrası stres bozukluğu (Harman ve Lee, 2010), yeme bozuklukları (Skarerd, 2007; Troop ve ark., 2008) ve kişilik bozuklukları (Rüsch ve ark., 2007) dahil olmak üzere psikopatolojiye olan kırılganlığı (Gilbert, 1998; Tangney ve Dearing, 2002) arttırdığı bilinmektedir. Düşük özgüven ve intihar düşünceleriyle de ilişkili bulunan utanç duygusu (Lewandowska-Tomaszczyk ve Wilson, 2017), gerek klinik örneklem için gerekse klinik olmayan örneklem açısından, kişinin öyküsüne dair önemli atıfları olabilen, kuvvetli bir duygudur. Çeşitli çalışmalar herhangi bir psikopatolojiyle ilişkili olmaksızın da birçok insanın güçlü utanç deneyimleri yaşadığını göstermektedir (Yılmaz, 2019).

Utancı Ölçme Yöntemleri

Alanyazında utanç kavramına odaklanan çalışmalar incelendiğinde, farklı ölçme yöntemlerinin kullanıldığı görülmektedir. Bu çalışmalarda çoğunlukla utanç ve suçluluk duyguları bir arada ele alınmış; bu duyguların ifadelerinin birbirinden ayrıştırılması amaçlanmıştır (Tangney ve Dearing, 2002). Bununla birlikte; bu duygular, anlık olarak deneyimlenen, o anki duygu durumuna odaklanan durumsal (*state*) utanç/suçluluk ve kişilerin genel olarak bu duyguları deneyimleme eğilimine karşılık gelen sürekli (*trait*) utanç/suçluluk olmak üzere iki ayrı sınıfta değerlendirilmektedir (Tangney ve Dearing, 2002). Kullanılan ölçme yöntemleri, durumsal veya sürekli utanca odaklanmaları bakımından da farklılaşmaktadır. Örneğin, Sürekli Suçluluk ve Utanç Ölçeği (Rohleder ve ark., 2008) kişilerin bu duyguları deneyimleme eğilimini ölçerken, Durumsal Suçluluk ve Utanç Ölçeği (Marschall ve ark., 1994'ten aktaran Tangney ve Dearing, 2002) anlık deneyimleri değerlendirmektedir. Utancı ölçme yöntemlerinden biri, utanç yaratabilecek durumların katılımcılar tarafından öz bildirim yoluyla değerlendirilmesidir. Bu ölçeklere Kaygı Tutum Anketi (Perlman, 1958'den aktaran Tangney ve Dearing, 2002), Beall Utanç-Suçluluk Testi, Utanç ve Suçluluk Duyarlılığı Ölçeği ile Türkiye'de Şahin ve Şahin (1992'den

aktaran Balkaya ve Şahin, 2003) tarafından geliştirilen Utanç-Suçluluk Ölçeği örnek verilebilir. Bir diğer yöntemde katılımcılara utanca ilişkin sıfatlardan (utanmış, küçük düşmüş vb.) oluşan bir liste verilmekte ve katılımcılar bu maddeleri kendilerine uygunluğuna göre puanlamaktadır (Tangney ve Dearing, 2002). Kişisel Duygular Ölçeği (Harder ve Lewis, 1987) ve revize edilmiş Kişisel Duygular Ölçeği-II (Harder ve Greenwald, 1999) bu tür ölçeklerdendir. Yaygın olarak kullanılan bir başka yöntemde, katılımcılarda utanç duygusunu tetikleyecek birtakım varsayımsal senaryolar kullanılmaktadır (Tangney ve Dearing, 2002). Öz-bilince İlişkin Duygu ve Tutum Envanteri (*Self-Conscious Affect and Attribution Inventory; SCAAI*) ile Öz bilince İlişkin Duyuş Testi (*Test of Self-Conscious Affect; TOSCA*) senaryo odaklı ölçeklerdir. Andrews (1995, 1998) ise karşılıklı görüşme yöntemini kullanarak hem anlık hem de farklı zamanlarda hissedilen davranışsal, karaktere dayalı ve bedensel utancı araştırmıştır. Öz-bildirim ölçeklerinin yanı sıra gözlemsel yöntemler ve anlatı analizleri de utanç ifadelerini tanımlamak amacıyla kullanılmaktadır (Andrews, 1998).

Kullanılan tüm ölçme yöntemlerinin birtakım güçlü yönleri ve sınırlılıkları söz konusudur. Örneğin; utanç ve suçluluğu tetikleyen durumları oluştururken altta yatan varsayımların dikkatli bir şekilde incelenmesi gerekmektedir (Tangney ve Dearing, 2002). Duygulara yönelik sıfatların katılımcılar tarafından değerlendirildiği yöntem her ne kadar kolay uygulama imkânı sağlasa da katılımcıların utanç ve suçluluk duygularını birbirinden ayırt edebilmesini gerektirmektedir (Tangney ve Dearing, 2002). Senaryo odaklı yöntemler utanç ve suçluluk yaratabilecek belirli senaryolar içerdiğinden katılımcıların bu duyguları ayırtabilmesinden bağımsızdır; ancak düşük güvenilirlik düzeyi gibi psikometrik problemler sergilemektedir (Tangney ve Dearing, 2002). Bu nedenle, utancı ölçmek için kullanılacak yöntemin hem kuramsal hem de psikometrik açıdan değerlendirilmesi önem teşkil etmektedir.

Utanç ve suçluluğu birlikte ele alan ölçeklerin yanı sıra, sadece utanç duygusuna odaklanan ölçekler de bulunmaktadır. Utanç Deneyimi Ölçeği (Andrews ve ark., 2002) karşılıklı görüşme yöntemi ve senaryo odaklı ölçeklerden TOSCA temel alınarak oluşturulan, davranışsal, karaktere dayalı ve bedensel utanç olmak üzere utancı farklı boyutlarını ele alır. Deneyimsel Utanç Ölçeği (Turner, 2014) durumsal utancı değerlendirmek amacıyla geliştirilmiştir.

bir öz bildirim ölçeğidir. Utanç Pusulası Ölçeği (Elison ve ark., 2006) kişilerin utanç karşısında verdikleri tepkileri (kendine saldırı, geri çekilme, ötekine saldırı ve kaçınma) ölçmektedir. Cook (1996) ise içselleştirilen utancı değerlendirmek amacıyla İçselleştirilmiş Utanç Ölçeğini geliştirmiştir.

Mevcut Çalışma

Utanç, kişinin kendine yönelik değerlendirmeleriyle birlikte diğer insanların kişiye dair olumsuz değerlendirmeleri ile ilişkilidir (Goss ve ark., 1994). Alanyazında utancı değerlendirmek amacıyla pek çok farklı yöntem ve ölçek kullanılsa da öteki insanların kişiye dair değerlendirmelerine ilişkin utanca odaklanan bir ölçme aracının olmadığı görülmektedir. Goss ve arkadaşları (1994) bu sınırlılığın üstesinden gelmek amacıyla dışsallaştırılmış utanç kavramına odaklanan 18 maddeli Utandırın Diğeri Ölçeğini (*The Other as Shamer; UDÖ*) geliştirmiştir. UDÖ'nün maddeleri İçselleştirilmiş Utanç Ölçeğinin (İÜÖ; Cook, 1996) dışsal utanca karşılık gelecek şekilde değiştirilmesi ile oluşturulmuştur. İÜÖ, kişinin kendine dair değerlendirmelerini içerirken; UDÖ, diğer insanların kişinin kendisine dair değerlendirmelerine odaklanır. Ölçeğin daha kolay uygulama olanağı sağlayan sekiz maddeli kısa formu UDÖ-2 ise Matos ve arkadaşları (2015) tarafından oluşturulmuştur. UDÖ-2'nin kullanıldığı çalışmalar dışsal utancı kendine zarar verme davranışı (Xavier ve ark., 2016) ve yeme problemleri (Mendes ve ark., 2017; Oliveira ve ark., 2018) ile ilişkisini ortaya çıkarmıştır. Bununla birlikte, stres veren yaşam olayları karşısında yüksek düzeyde dışsal utanç hissedilen bireylerin yaşam kalitesinin daha düşük olduğu raporlanmıştır (Ferreira ve ark., 2021). Bu çalışmalarda UDÖ-2'nin iyi düzeyde güvenilirlik değerlerine sahip olduğu görülmüştür.

UDÖ-2'nin günümüze dek yalnızca İtalyancaya adaptasyonu yapılmıştır. Ölçeğin İtalyanca formunun psikometrik özellikleri klinik olmayan üniversite öğrencilerinin oluşturduğu bir örnekleme incelenmiş; bu formun orijinal ölçek ile aynı madde ve faktör sayısına sahip olduğu ve içsel utanç, sürekli kaygı ve depresyon belirtileri ile olumlu yönde ilişkili olduğu görülmüştür. Elde edilen bulgular; UDÖ-2'nin dışsal utanç duygusunu değerlendirmede geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermiştir (Saggino ve ark., 2017). Mevcut çalışmanın amacı, diğerlerinin zihninde kendilik hakkında olumsuz algıların olduğunun fark edilmesi ile

ortaya çıkan dışsal utancı değerlendiren UDÖ-2'nin Türkçeye uyarlanmasıdır. Bunun için alanyazından hareketle UDÖ-2'nin çeşitli değişkenlerle ilişkisi incelenmiştir. Birleşen geçerliği için UDÖ-2'nin sürekli utanç duygusuyla olumlu (Matos ve ark., 2015); ayrışan geçerliği için ise sürekli gurur duygusu ile olumsuz (Fedewa ve ark., 2005) yönde ilişkiye sahip olması beklenmektedir. Ölçeğin yordayıcı geçerliği ise utanç duygusu ile olumlu ilişkiye sahip olduğu bilinen kişiler arası duyarlılığın (Nyström ve ark., 2018) yordayıcıları ile incelenecektir. Buna göre, UDÖ-2'nin kişiler arası duyarlılığı olumlu yönde yordaması beklenmektedir. Ayrıca dışsal utanç düzeyi yükseldikçe depresyon, anksiyete ve stres belirtilerinin (Balsamo ve ark., 2015; Pinto-Gouveia ve Matos, 2011); sürekli suçluluğun (Tangney, 1990) ve kişiler arası duyarlılığın (Nyström ve ark., 2018) artacağı; benlik saygısı (Velotti ve ark., 2017) ve yaşam doyumunun (Sousa ve ark., 2019) azalacağı öngörülmektedir. Bu uyarlama çalışması kapsamında, dışsal utancın yalnızca psikopatolojilere özgü olmayan, herkes tarafından hissedilmesi mümkün olan bir duygu olması nedeniyle, orijinal çalışmada olduğu gibi (Matos ve ark., 2015) klinik olmayan bir örneklem kullanılmıştır.

YÖNTEM

Örneklem

Bu çalışmanın verisi, sosyal medya ve Orta Doğu Teknik Üniversitesi Psikoloji bölümünün katılımcı havuzundan ulaşılan 409 kişiden çevrimiçi olarak toplanmıştır. Çok yönlü uç değerlerin (multivariate outlier) analizleri sonucu altı katılımcı veri setinden çıkarılmıştır ve nihai örneklemde 403 (266 kadın, 137 erkek; $Ort.yaş = 23.38$, $S = 6.50$) katılımcı bulunmaktadır.

Veri Toplama Araçları

Utandırıcı Diğeri Ölçeği-2 (UDÖ-2) UDÖ-2, diğer insanların kişinin kendisini nasıl değerlendirdiğine dair inançlarına odaklanan ve sürekli utancı (trait shame) ölçen bir öz-bildirim ölçeğidir (Matos ve ark., 2015). Ölçeğin uzun formundaki (UDÖ) maddeler uzmanlar tarafından dışsal utanç kavramını temsil etme gücüne göre değerlendirilmiştir. Bu değerlendirmeler sonucunda sekiz maddeli (Örnek madde: *Diğer insanların beni yeteri kadar iyi bulmadıklarını hissederim*) ve tek faktörlü UDÖ-2 oluşturulmuştur ($\alpha = .89$). Maddeler 5'li Likert ti-

pinde ($0 = hiç$, $4 = neredeyse her zaman$) puanlanmakta ve yüksek puanlar dışsal utancın yüksekliğine işaret etmektedir. UDÖ-2'nin içsel utanç, depresyon, anksiyete ve stres belirtileri ile anlamlı ilişkiler sergilediği görülmektedir (Matos ve ark., 2015). Ölçeğin Türkçe uyarlaması bu çalışma kapsamında yapılmıştır.

Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeği-21 (DASÖ-21) DASÖ-21 depresyon, anksiyete ve strese dair belirtileri değerlendirmek amacıyla geliştirilmiş bir öz-bildirim ölçeğidir (Lovibond ve Lovibond, 1995). Ölçek depresyon, anksiyete ve stres olmak üzere her biri yedi maddeden oluşan üç faktöre sahiptir. Toplamda 21 madde 4'lü Likert tipi ölçekte ($0 = hiç$, $3 = her zaman$) değerlendirilmektedir. Toplam puan, tüm maddeler toplandıktan sonra iki ile çarpılarak oluşturulmakta ve yüksek puanlar belirtilerin de yüksek olduğuna işaret etmektedir (Lovibond ve Lovibond, 1995). Alt boyutların Cronbach alpha katsayısı depresyon için .94, anksiyete için .87 ve stres için .91 bulunmuştur (Antony ve ark., 1998). Bir diğer çalışmada ise ölçeğin toplam puanının iç tutarlılık katsayısı .93 olarak raporlanmıştır (Henry ve Crawford, 2005). Ölçeğin Türkçe uyarlaması Sarıçam (2018) tarafından yapılmıştır. Buna göre orijinali ile aynı madde sayısına ve depresyon (Örnek madde: *Hiç olumlu duygu yaşamadığımı fark ettim*), anksiyete (Örnek madde: *Panik haline yakın olduğumu hissettim*) ve stres (Örnek madde: *Gevşeyip rahatlamakta zorluk çektim*) olmak üzere üç faktöre sahip DASÖ-21'in alt boyutlarının Cronbach alpha katsayısı .81 ve .87 arasında değişmektedir (Sarıçam, 2018). Bu çalışmada ölçeğin güvenilirlik değerleri depresyon, anksiyete ve stres alt ölçekleri için sırasıyla .85, .80 ve .86'dır.

Kişilerarası Duyarlılık Ölçeği (KDÖ) Boyce ve Parker (1989) tarafından kişiler arası ilişkideki duyarlılığı değerlendirmek amacıyla geliştirilen KDÖ; 36 maddeli, 4'lü Likert tipi ölçek ($1 = benzemiyor$, $4 = çok benziyor$) kullanılarak puanlanan bir öz-bildirim ölçeğidir. Ölçek; kişiler arası farkındalık, onaylanma ihtiyacı, ayrılma anksiyetesi, çekingenlik ve kırılgan iç benlik olmak üzere beş alt boyuttan oluşmaktadır. Her bir alt ölçek için hesaplanan toplam madde puanlarında yüksek puanlar alt ölçek alanına ilişkin kişiler arası duyarlılığın da fazla olduğuna işaret etmektedir. İki ayrı örneklemde ölçeğin Cronbach alpha katsayısı .85 ve .86 olarak bulunmuştur. Alt boyutların iç tutarlılığı ilk örneklem-

de .67 ve .80; ikinci örneklemede ise .59 ve .76 arasında hesaplanmıştır (Boyce ve Parker, 1989). Ölçeğin Türkçe uyarlaması Doğan ve Sapmaz (2012) tarafından yapılmıştır. Türkçe ölçek, orijinalinden farklı olarak 30 maddeden ve kişiler arası kaygı ve bağımlılık ($\alpha = .84$) (Örnek madde: *Başkalarının benim hakkımda ne düşündüğü ile ilgili kaygılanırım*), sosyal özgüven eksikliği ($\alpha = .64$) (Örnek madde: *Eğer insanlar beni gerçekten tanırsalar sevmezlerdi*) ve atılgan olmayan davranışlar ($\alpha = .73$) (Örnek madde: *İnsanlara kızmakta zorlanırım*) olmak üzere üç alt boyuttan oluşmaktadır. Ayrıca, dört madde (6, 13, 18 ve 20) orijinalden farklı olarak ters kodlanmaktadır. Toplam puanın iç tutarlılığı ise .81'dir (Doğan ve Sapmaz, 2012). Bu çalışmada genel kişiler arası duyarlılığı değerlendirmek amacıyla ölçeğin toplam puanı kullanılmıştır ve Cronbach alpha katsayısı .89 olarak bulunmuştur.

Sürekli Suçluluk ve Utanç Ölçeği (S-SUTÖ)

Rohleder ve arkadaşları (2008) tarafından geliştirilmiş olan bu ölçek; kişilerin suçluluk, utanç ve gurur duygularını genel olarak deneyimleme eğilimini değerlendirmek amacıyla geliştirilmiş 15 maddeli bir öz-bildirim ölçeğidir (Bugay ve Demir, 2011). Ölçek utanç (Örnek madde: *Kendimi aşağılanmış ve rezil olmuş hissettim*), suçluluk (Örnek madde: *Vicdan azabı ve pişmanlık hissettim*) ve gurur (Örnek madde: *Kendimle gurur duydum*) olmak üzere üç faktörden oluşmaktadır. Maddeler 5'li Likert tipi ölçek kullanılarak puanlanmaktadır ($1 = bu şekilde hissetmedim$, $5 = bunu çok güçlü bir şekilde hissettim$). Ölçekten alınan yüksek puanlar sürekli utanç, suçluluk ve gurur duygularının yüksekliğine işaret etmektedir. Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışmasını Bugay ve Demir (2011) yürütmüştür. Orijinal ölçek ile aynı madde ve faktör yapısına sahip olan Türkçe S-SUTÖ'nün alt boyutlarının iç tutarlılık katsayısı suçluluk için .81, utanç için .83 ve gurur için .87'dir. Bu çalışmada, alt ölçeklerin Cronbach alpha katsayısı suçluluk, utanç ve gurur için sırasıyla .82, .81 ve .85'tir.

Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ) Kişinin benlik saygısını ölçmek amacıyla geliştirilen RBSÖ 63 madde ve 12 alt boyuttan oluşan bir öz-bildirim ölçeğidir (Rosenberg, 1965'ten aktaran Tonga ve Halisdemir, 2017). Bu çalışmada ölçeğin yalnızca on maddeden (Örnek madde: *Kendimi en az diğer insanlar kadar değerli buluyorum*) oluşan benlik saygısı alt boyutu kullanılmıştır. Özgün ölçekten alınan yüksek puanlar benlik saygısının düşüklüğü-

ne işaret etmektedir. Bu çalışma kapsamında, ölçekteki değerler yüksek puanların yüksek benlik saygısına işaret edeceği şekilde ters çevrilmiştir. Ölçeğin Türkçe uyarlaması da orijinal ölçek ile benzer madde ve faktör sayısına sahiptir. Türkçe ölçeğin test-tekrar test güvenilirliği .75 olarak hesaplanmıştır (Çuhadaroğlu, 1986'dan aktaran Tonga ve Halisdemir, 2017). Bu çalışmada, RBSÖ'nün iç tutarlılık katsayısı .90 olarak bulunmuştur.

Yaşam Doyum Ölçeği (YDÖ) Diener ve arkadaşları (1985) kişilerin yaşam doyum düzeylerini değerlendirmek amacıyla tek boyutlu ve beş maddeden (Örnek madde: *Yaşamımdan memnunum*) oluşan YDÖ'yü geliştirmiştir. Maddeler 7'li Likert ölçek ($1 = kesinlikle katılmıyorum$, $7 = kesinlikle katılıyorum$) ile değerlendirilmekte ve yüksek puanlar yüksek düzeyde yaşam doyumunu yansıtmaktadır. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .87, test-tekrar test güvenilirliği .82 olarak raporlanmıştır (Diener ve ark., 1985). Ölçeğin Türkçe uyarlaması Dağlı ve Baysal (2016) tarafından yapılmıştır. Araştırmacılar Türkiye kültüründe 7'li Likert tipi seçeneklerin birbirine çok yakın olması nedeniyle Türkçe ölçek için 5'li Likert tipini kullanmışlardır. Beş maddeli ölçeğin Cronbach alpha katsayısı .88'dir. Bu çalışmada ölçeğin iç tutarlılık değeri .85 olarak hesaplanmıştır.

İşlem

Araştırma için etik kurul izni alındıktan sonraki süreçte, ölçeğin Türkçeye uyarlanmasında İngilizce ve Türkçe dillerine hâkim üç klinik psikolog, ölçek maddelerini Türkçeye çevirmiştir. Bu çeviriler daha sonra farklı bir klinik psikolog tarafından 1 (*anlamını karşılamıyor*) ve 5 (*anlamını karşılıyor*) arasında puanlanmış ve puanlayıcının önerileri doğrultusunda revize edilmiştir. Oluşturulan Türkçe formun geri çevirisi ana dili Türkçe ve İngilizce olan iki kişi tarafından yapılmıştır. Orijinal ölçek ile geri çeviri karşılaştırılmış ve maddelerin birbirine yakın olduğu görülmüştür. Böylelikle ölçeğin Türkçe formunun son hali oluşturulmuştur.

Gönüllü katılımcılara, araştırmacılar tarafından geliştirilen Sosyo-demografik Bilgi Formu ile birlikte diğer veri toplama araçları çevrimiçi platformlarda uygulanmıştır. Çalışma başlamadan önce tüm katılımcılar çalışmanın içeriği ve gizlilik konularını içeren Aydınlatılmış Onam Formunu çevrimiçi olarak onaylamışlardır. Soruların cevaplanması ortalama 15 dakika sürmüştür. Veri analizi SPSS 24 programı ile yapılmıştır.

Tablo 1. UDÖ-2'nin Faktör Yapısı

Madde No	Maddeler	Faktör Yüğü	Öz değeri
1	Diğer insanların beni yeteri kadar iyi bulmadıklarını hissedirim.	.64	.41
2	Diğer insanların beni küçümsediğini düşünürüm.	.70	.49
3	Diğerlerinin benimle ilgili fikirleri hakkında güvensiz hissedirim.	.54	.29
4	Diğer insanlar beni küçük ve önemsiz olarak görür.	.73	.54
5	Diğer insanlar beni bir şekilde kusurlu biri olarak görür.	.72	.52
6	İnsanlar beni diğerlerine kıyasla önemsiz görür.	.74	.55
7	Diğerleri bende bir şeylerin eksik olduğunu düşünür.	.68	.46
Açıklanan varyans: 46.42			
Öz değeri: 3.25			

Tablo 2. UDÖ-2 ve Diğer Değişkenler Arasındaki Korelasyonlar

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1. UDÖ-2	-								
2. S-SUTÖ Utanç	.49*	-							
3. S-SUTÖ Suçluluk	.42*	.71*	-						
4. S-SUTÖ Gurur	-.26*	-.37*	-.16	-					
5. RBSÖ	-.50*	-.50*	-.34*	.53*	-				
6. KDÖ	.51*	.47*	.47*	-.16*	-.42*	-			
7. YDÖ	-.32*	-.37*	-.20*	.47*	.47*	-.16*	-		
8. DASÖ-21 Depresyon	.40*	.58	.45*	-.44*	-.46*	.36*	-.42*	.	
9. DASÖ-21 Anksiyete	.39*	.44*	.43*	-.25*	-.36*	.39*	-.23*	.55*	.
10. DASÖ-21 Stres	.37*	.51*	.48*	-.29*	-.36*	.39*	-.27*	.67*	.73*

* $p < .001$. UDÖ-2: Utandırıcı Diğerleri Ölçeği-2; S-SUTÖ: Sürekli Suçluluk ve Utanç Ölçeği; RBSÖ: Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği; KDÖ: Kişilerarası Duyarlılık Ölçeği; YDÖ: Yaşam Doyum Ölçeği; DASÖ-21: Depresyon Anksiyete ve Stres Ölçeği.

BULGULAR

Geçerlik Bulguları

Açımlayıcı Faktör Analizi

Yapı geçerliği için UDÖ-2'nin faktör yapısı Maksimum Olabilirlik Yöntemi kullanılarak açımlayıcı faktör analizi ile incelenmiştir (Matsunaga, 2010). Ölçeğin beklenen tek boyutlu faktör yapısı nedeniyle ortogonal döndürmelerden Varimax döndürmesi kullanılmıştır. KMO ve Bartlett testi sonuçları ($KMO = .87$; $\chi^2(28) = 1103.122$, $p < .001$) ışığında veri seti faktör analizi için uygun gözükmemektedir (Kaiser ve Rice, 1974). İlk olarak faktör sayısı belirlenmeden yapılan analiz, varyansın %41.38'ini açıklayan tek faktörlü bir yapı sergilemiş; yamaç eğim grafiğinin (*scree plot*) de tek faktöre işaret ettiği gözlenmiştir. Maddelerin öz değerleri .06 ve .55; faktör yükleri .25 ve .74 aralığında değişmiştir. Maddelerin faktör yükü için kabul edilebilir en düşük değer .40 olarak belirlenmiş (Matsunaga, 2010); bir maddenin (*Diğer insanlar beni, kendileriyle boy ölçüşemeyecek biri olarak görür*) faktör yükünün bu değer altında kalması ve öz değerinin 1'den düşük olması (Kaiser, 1960) nedeniyle ölçeğe dahil edilmemesine karar verilmiştir. Bu nedenle, söz konusu madde ölçekten çıkarıla-

rak analiz yeniden uygulanmıştır. Analiz sonuçları, varyansın %46.42'sini açıklayan tek faktörlü bir yapı ortaya koymuştur. Buna göre; maddelerin öz değerleri .29 ve .55 arasında değişirken; faktör yükleri .54 ve .74 aralığındadır. Bu bulgular, yedi maddeli UDÖ-2'nin ölçeğin orijinal formuyla benzer, tek faktörlü bir yapıya sahip olduğunu göstermiştir. Maddelerin faktör yükleri ve öz değerleri Tablo 1'de verilmiştir.

Birleşen ve Ayrışan Geçerliği

UDÖ-2'nin birleşen geçerliği için S-SUTÖ utanç; ayrışan geçerliği için S-SUTÖ gurur alt ölçekleri ile arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Dışsal utanç ve sürekli utanç arasında, beklendiği üzere, pozitif yönde anlamlı bir ilişki ($r = .49$, $p < .001$) bulunurken; sürekli gurur dışsal utanç ile negatif yönde anlamlı bir ilişki ($r = -.26$, $p < .001$) sergilemiştir (bkz. Tablo 2). Bu bulgular, ölçeğin birleşen ve ayrışan geçerliğini destekler niteliktedir.

Yordayıcı Geçerlik

Ölçeğin yordayıcı geçerliği için kişiler arası duyarlılık düzeyinin yordayıcıları hiyerarşik çoklu regresyon analizi ile araştırılmıştır. İlk basamağa kişiler arası duyarlılık ile ilişkili olduğu bilinen benlik saygısı

Tablo 3. Kişiler Arası Duyarlılığın Yordayıcıları

	R ²	ΔF	Beta	t	ΔR ²
1. Basamak					
RBSÖ	.04	16.171*	.20	4.02*	.04
2. Basamak					
S-SUTÖ Utanç	.23	96.144*	.45	9.81 *	.19
3. Basamak					
UDÖ-2	.33	59.856*	.37	7.74 *	.10

* $p < .001$. RBSÖ: Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği; S-SUTÖ: Sürekli Suçluluk ve Utanç Ölçeği, UDÖ-2: Utandırın Diğeri Ölçeği-2.

(Boyce ve Parker, 1989), ikinci basamağa ise sürekli utanç düzeyi aşamalı yöntem kullanılarak yerleştirilmiş, son olarak üçüncü basamağa UDÖ-2 eklenmiştir. Benlik saygısı toplam varyansın % 4'ünü açıklarken sürekli utanç bunu %23'e çıkarmıştır. Dışsal utanç ise kişiler arası duyarlılığın açıklanan varyansını %33'e yükseltmiştir. Bu sonuçlar, UDÖ-2'nin kişiler arası duyarlılık üzerinde mevcut ölçeklerden öte yordayıcılığını işaret etmektedir (bkz. Tablo 3).

UDÖ-2'nin Diğer Değişkenlerle İlişkisi

Orijinal ölçeğe benzer şekilde, UDÖ-2'nin psikolojik belirtiler ile pozitif yönde anlamlı ilişkili olduğu gözlenmiştir. Buna göre, kişilerin dışsal utanç düzeyi arttıkça depresyon ($r = .40, p < .001$), anksiyete ($r = .39, p < .001$) ve stres ($r = .37, p < .001$) belirtileri de yükselmektedir. Ayrıca, dışsal utanç yükseldikçe yaşam doyumu azalmakta ($r = -.32, p < .001$); suçluluk duyguları ($r = .42, p < .001$) ise artmaktadır (bkz. Tablo 2).

Güvenirlilik Bulguları

Bu çalışmada UDÖ-2'nin Cronbach alpha katsayısı .85 bulunmuştur. Buna göre, ölçeğin oldukça iyi düzeyde güvenilirliğe sahip olduğu görülmektedir. Ölçeğin madde toplam korelasyonu .52 ve .66 arasında değişirken; maddeler arası ortalama korelasyonu .46'dır.

TARTIŞMA

Utanç duygusunun içsel ve dışsal utanç olarak iki farklı biçimde deneyimlendiğine dair araştırmalar (Gilbert, 1998), bu iki kavramın birbirinden ayrı ele alınmasını gerektirmiştir. Bu çalışmanın amacı, diğer insanların kişinin benliğine yönelik olumsuz değerlendirmelerine karşılık

gelen dışsal utanç duygusunu (Kim ve ark., 2011) incelemek için geliştirilmiş Utandırın Diğeri Ölçeği-2'yi (UDÖ-2; Matos ve ark., 2015) Türkçeye uyarlamak ve klinik olmayan bir örneklemede psikometrik özelliklerini incelemektir.

Ölçeğin yapı geçerliği için ilk olarak faktör yapısı açımlayıcı faktör analizi ile değerlendirilmiştir. Sonuçlar, ölçeğin orijinal formundaki tek faktörlü yapının Türkçe formda da geçerliğini koruduğunu göstermiştir. Ancak; Türkçe formda bir maddenin (*Diğer insanlar beni, kendileriyle boy ölçüşemeyecek biri olarak görür*) düşük öz değeri ve faktör yükü (Kaiser, 1960) nedeniyle ölçekten çıkarılması uygun görülmüştür. Buna göre, tek faktörlü Türkçe ölçek toplamda yedi maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin toplam puanının iç tutarlılığı ($\alpha = .85$) oldukça iyi düzeyde bulunurken (Nunnally, 1978); madde toplam korelasyon aralığının (.55-.62) (de Vaus, 2002) ve maddeler arası ortalama korelasyonun da (.46) güvenilirlik açısından oldukça iyi olduğu görülmüştür (Clark ve Watson, 1995). Bu bulgular, UDÖ-2'nin dışsal utanç duygusunu değerlendirmek için güvenilir bir ölçme aracı olduğunu işaret etmektedir.

Ölçeğin birleşen geçerliği için öncelikle sürekli utanç ile olan ilişkisi incelenmiştir. Kişilerin sürekli utanç düzeyi yükseldikçe dışsal utanç deneyimleme eğiliminin de beklendiği şekilde yükseldiği görülmüştür. Aynı zamanda, orijinal ölçekle benzer şekilde (Matos ve ark., 2015), dışsal utanç düzeyi arttıkça depresyon, kaygı ve stres belirtilerinde de anlamlı bir artış olmuştur. Dışsal utanç, kişinin sosyal çevresinde bulunan önemli insanların gözünden düşmüş olma deneyimiyle ilişkilendirildiğinden terk edilme ve reddedilme gibi ilkel kaygıları arttırmakta; bu nedenle depresif duygular başta olmak üzere psikolojik problemlere yol açabilmektedir (Balsamo

ve ark., 2015; Cheung ve ark., 2004; Kim ve ark., 2011; Matos ve Pinto-Gouveia, 2014; Pinto-Gouveia ve ark., 2014). Bununla birlikte; dışsal utanç diğer insanların gözünde olumsuz değerlendirmelere odaklandığından sosyal kaygı gibi spesifik kaygı belirtilerini de yükseltmektedir (Cândeia ve Szentagotai-Tătar, 2018; Gilbert, 2000). Kısaca, dışsal utanç duygusunu yoğun olarak deneyimleyen bireylerin daha fazla psikolojik belirti sergilediği söylenebilir. Bu bulgular, ölçeğin orijinal formu ile benzerlik taşımaktadır (Matos ve ark., 2015).

Ölçeğin ayrışan geçerliği için sürekli gurur duygusu ile olan ilişkisi incelenmiştir. Elde edilen bulgular, beklendiği üzere, dışsal utanç arttıkça sürekli gurur düzeyinin azaldığını göstermiştir. Gurur, kişinin kendi davranışını bir kurala veya standarda göre değerlendirdikten sonra başarılı olduğuna kanaat getirdiği zaman ortaya çıkar (Lewis, 2008). Bu yönüyle gurur, kişinin benliğindeki olumsuzluklara yönelen dışsal utanç duygusundan farklılaşmaktadır. Bu iki duygu da kişinin benliğine yönelik bir değer duygusu ile ilişkili olmakla birlikte; çocukluk döneminden itibaren bu iki duyguya yol açan durumlar birbirinden farklıdır. Gurura yol açan durumların genellikle başarıyla bağlantılı olduğu görülürken, utanç duygusuna yol açan başarısızlık veya eksiklikle ilgili durumlardır (Alessandri ve Lewis, 1996; Belsky ve ark., 1997; Stipek, 1983). Dışsal utanç ve gurur arasında alanyazınla da tutarlı olan bu olumlu ilişki, ölçeğin ayrışan geçerliğine sahip olduğunu göstermiştir.

UDÖ-2'nin Türkçe formunun yordayıcı geçerliğine ilişkin bulgular, UDÖ-2'nin kişiler arası duyarlılığı, benlik saygısı ve sürekli utanç ölçeklerinin ötesinde yordadığını ortaya koymuştur. Yüksek dışsal utancın yüksek kişiler arası duyarlılığı yordadığı gözlemlenmiştir. Alanyazında kişiler arası duyarlılığın depresyon ve kaygı bozuklukları ile ilişki olduğu bulunmuştur (Davidson ve ark., 1989; Wilhelm ve ark., 2004). Kişiler arası duyarlılığı yüksek kişilerin, eleştirilmeye ve reddedilmeye, diğer bir deyişle kişiler arası ilişkilerde utandırıcı deneyimler yaşamaya karşı hassasiyetleri olduğu söylenebilir (Boyce ve Parker, 1989). Bu açıdan, dışsal utancın kişiler arası duyarlılığın güçlü bir yordayıcısı olma-

sı, alanyazındaki benzer diğer çalışmaları da destekler niteliktedir (Gilbert, 2000; Nyström ve ark., 2018; O'Connor ve ark., 1999).

Sonuçlar, UDÖ-2'nin Türkçe formunun dışsal utanç kavramını değerlendirmede geçerli ve güvenilir bir araç olduğunu desteklemiştir. Utanç duygusunu ölçmek için geliştirilmiş ölçeklerin sınırlılıkları göz önünde bulundurulduğunda (Tangney ve Dearing, 2002), özel olarak dışsal utanç duygusuna odaklanan ve psikometrik açıdan iyi değerler sergileyen UDÖ-2'nin alanyazındaki bir boşluğu doldurabileceği söylenebilir. Bu yönüyle UDÖ-2, ileride dışsal utanç konusunda yapılacak araştırmalarda alanyazına önemli bir katkı sunabilir. Öte yandan, dışsal utancın çeşitli psikolojik problemler ile ilişkili olduğu bilinmektedir (Mendes ve ark., 2017; Oliveira ve ark., 2018; Xavier ve ark., 2016). Gelecek çalışmalarda klinik örneklerde ölçeğin psikometrik özelliklerinin incelenmesi, UDÖ-2'nin klinik uygulamalarda da kullanılmasının önünü açabilir.

Mevcut çalışmanın bazı sınırlılıkları da bulunmaktadır. İlk olarak, ölçme aracı öz-bildirime dayalıdır ve araştırma deseni gözlemseldir. Her ne kadar çalışma geniş bir örneklem ($N = 403$) kullanılarak yürütülmüş olsa da, klinik olmayan örneklemi ağırlıklı olarak genç yetişkin ve üniversite öğrencisi kadın katılımcılar oluşturmaktadır. Bu durum utancın kültürel ve toplumsal cinsiyet bağlamı (Benetti-McQuoid ve Bursik, 2005; Efthim ve ark., 2001; Ferguson ve ark., 2000) düşünüldüğünde çalışmanın genellenebilirliğini sınırlandırabilir. Kültürel olarak toplulukçu özellikler gösteren Türkiye (Hofstede, 1980) gibi toplumlarda sosyal uyum çok önemli bir yer tuttuğundan, bireyci toplumlara kıyasla utancın daha fazla deneyimlenmesi beklenebilir (Greenwald ve Harder, 1998). Dahası, utanç deneyimlerinin kadınlarda erkeklere kıyasla daha yoğun deneyimlendiği göz önünde bulundurulursa (Benetti-McQuoid ve Bursik, 2005) çalışmadaki kadın katılımcı ağırlığının bir sınırlılık olduğu söylenebilir. Gelecek çalışmalarda cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi ve sosyo-ekonomik seviye açısından daha çok-unsurlu özelliklere sahip klinik ya da klinik olmayan örneklerin kullanılması genellenebilirlik açısından daha güvenli

sonuçlar doğuracaktır. Bunlara ek olarak, Türkçe formun dışsal utancı sürekli bir kişilik özelliği olarak ölçmesine rağmen formun güvenilirliğinin değerlendirilmesinde test-tekrar test tekniğinin kullanılmamış olması da bir sınırlılık olarak belirtilebilir. Gelecek çalışmalarda değişik zaman aralıkları ile tekrar ölçümlerinin yapılması önerilebilir. Ayrıca, ölçeğin faktör yapısının farklı bir örneklemede doğrulayıcı faktör analizi ile değerlendirilmesi önerilmektedir.

Alanyazında sınırlı sayıda Türkçe utanç ölçeğinin yer aldığı ve spesifik olarak dışsal utanca odaklanan bir ölçme aracının olmadığı göz önünde bulundurulduğunda, UDÖ-2'nin bu alana katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Aynı zamanda, UDÖ-2'nin kişiler arası duyarlılık üzerinde mevcut utanç ölçeğinden öte bir yordayıcılığının olduğu ortaya konulmuştur. Bu bulgu da, UDÖ-2'nin alanyazına katkısını destekler niteliktedir. Sonuç olarak; UDÖ-2'nin dışsal utancı ölçeğin geçerli, güvenilir ve kısa oluşu sebebiyle uygulaması kolay bir ölçüm aracı olduğu söylenebilmektedir.

Etik İlkelere Uygunluk Beyanı Bu çalışma, İstanbul Kültür Üniversitesi Etik Kurulu (2019.10 sayılı ve 22.08.2019 tarihli karar) tarafından, etik ilke ve kurallara uygun olduğu yönünde onaylanmıştır.

Çıkar Çatışması Beyanı Bu makalenin tüm yazarları, makaleye ilişkin herhangi bir çıkar çatışması olmadığını beyan ederler.

KAYNAKLAR

- Akhtar, S. (2014). *Sources of suffering: Fear, guilt, greed, deception, betrayal and revenge*. Karnac Books.
- Akhtar, S. (Ed.) (2015). *Shame: Developmental, cultural and clinical realms*. Karnac Books.
- Alessandri, S. M. ve Lewis, M. (1996). Differences in pride and shame in maltreated and nonmaltreated preschoolers. *Child Development*, 67(4), 1857-1869. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.1996.tb01832.x>
- Andrews, B. (1995). Bodily shame as a mediator between abusive experiences and depression. *Journal of Abnormal Psychology*, 104(2), 277-285.
- Andrews, B. (1998). Methodological and definitional issues in shame research. P. Gilbert ve B. Andrews (Ed.), *Shame: Interpersonal behavior, psychopathology, and culture* içinde (ss. 39-54). Oxford University Press.
- Andrews, B., Qian, M. ve Valentine, J. D. (2002). Predicting depressive symptoms with a new measure of shame: The experience of shame scale. *British Journal of Clinical Psychology*, 41(1), 29-42.
- Antony, M. M., Bieling, P. J., Cox, B. J., Enns, M. W. ve Swinson, R. P. (1998). Psychometric properties of the 42-item and 21-item versions of the depression anxiety stress scales in clinical groups and a community sample. *Psychological Assessment*, 10(2), 176-181.
- Balkaya, F. ve Şahin, N. H. (2003). Çok boyutlu öfke ölçeği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 14(3), 192-202.
- Balsamo, M., Macchia, A., Carlucci, L., Picconi, L., Tommasi, M., Gilbert, P. ve Saggino, A. (2015). Measurement of external shame: An inside view. *Journal of Personality Assessment*, 97(1), 81-89.
- Belsky, J., Domitrovich, C. ve Crnic, K. (1997). Temperament and parenting antecedents of individual differences in three-year-old boys' pride and shame reactions. *Child Development*, 68(3), 456-466.
- Benetti-McQuoid, J. ve Bursik, K. (2005). Individual differences in experiences of and responses to guilt and shame: Examining the lenses of gender and gender role. *Sex roles*, 53(1-2), 133-142.
- Blum, A. (2008). Shame and guilt, misconceptions and controversies: A critical review of the literature. *Traumatology*, 14(3), 91-102.
- Boyce, P. ve Parker, G. (1989). Development of a scale to measure interpersonal sensitivity. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 23(3), 341-351.
- Bugay, A. ve Demir, A. (2011). Psychometric properties of the Turkish version of trait shame and guilt scale. *Eurasian Journal of Educational Research*, 45, 17-30.
- Cândeia, D. M. ve Szentagotai-Tătar, A. (2018). Shame-proneness, guilt-proneness and anxiety symptoms: A meta-analysis. *Journal of Anxiety Disorders*, 58, 78-106.
- Cheung, M. P., Gilbert, P. ve Irons, C. (2004). An exploration of shame, social rank and rumination in relation to depression. *Personality and Individual Differences*, 36(5), 1143-1153.
- Clark, L. A. ve Watson, D. (1995). Constructing validity: Basic issues in objective scale development. *Psychological Assessment*, 7(3), 309-319.
- Cook, D. (1996). Empirical studies of shame and guilt: The internalized shame scale. D. L. Nathanson (Ed.), *Knowing feeling. Affect, script and psychotherapy* içinde (ss. 132-165). W.W. Norton & Company.
- Dağlı, A. ve Baysal, N. (2016). Yaşam doyumu ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(59), 1250-1262.
- Davidson, J., Zisook, S., Giller, E. ve Helms, M. (1989). Symptoms of interpersonal sensitivity in depression. *Comprehensive Psychiatry*, 30(5), 357-368.
- de Vaus, D. A. (2002). *Surveys in social science*. Allen & Unwin.

- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J. ve Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.
- Doğan, T. ve Sapmaz, S. (2012). Kişilerarası duyarlılık ölçeğinin Türk üniversite öğrencilerinde psikometrik analizi. *Journal of Theoretical Educational Science*, 5(2), 145-155.
- Efthim, P. W., Kenny, M. E. ve Mahalik, J. R. (2001). Gender role stress in relation to shame, guilt, and externalization. *Journal of Counseling & Development*, 79(4), 430-438.
- Elfenbein, H. A. ve Ambady, N. (2002). On the universality and cultural specificity of emotion recognition: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 128(2), 203-235.
- Elison, J., Lennon, R. ve Pulos, S. (2006). Investigating the compass of shame: The development of the compass of shame scale. *Social Behavior and Personality*, 34(3), 221-238.
- Erikson, E. H. (1950). *Childhood and society*. W. W. Norton.
- Erikson, E. H. (1963). *Youth: Change and challenge*. Basic Books.
- Fedewa, B. A., Burns, L. R. ve Gomez, A. A. (2005). Positive and negative perfectionism and the shame/guilt distinction: Adaptive and maladaptive characteristics. *Personality and Individual Differences*, 38(7), 1609-1619.
- Ferguson, T. J., Eyre, H. L. ve Ashbaker, M. (2000). Unwanted identities: A key variable in shame-anger links and gender differences in shame. *Sex Roles*, 42(3-4), 133-157.
- Ferreira, C., Barreto, M. ve Oliveira, S. (2021). The link between major life events and quality of life: The role of compassionate abilities. *Community Mental Health Journal*, 57:219-227.
- Freud, S. (1914). On narcissism. *S. E.*, 14: 67-102. Hogarth.
- Freud, S. (1930). *Civilization and its discontents*. *S. E.*, 21: 59-145. Hogarth.
- Freud, S. (1933). *New introductory lectures on psychoanalysis*. *S. E.*, 22: 3-182. Hogarth.
- Gilbert, P. (1997). The evolution of social attractiveness and its role in shame, humiliation, guilt and therapy. *British Journal of Medical Psychology*, 70(2), 113-147.
- Gilbert, P. (1998). What is shame? Some core issues and controversies. P. Gilbert ve B. Andrews (Ed.), *Shame: Interpersonal behavior, psychopathology, and culture* içinde (ss. 3-38). Oxford University Press.
- Gilbert, P. (2000). The relationship of shame, social anxiety and depression: The role of the evaluation of social rank. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 7, 174-189.
- Gilbert, P. (2003). Evolution, social roles, and the differences in shame and guilt. *Social Research: An International Quarterly*, 70(4), 1205-1230.
- Gilbert, P. (2007). The evolution of shame as a marker for relationship security: A biopsychosocial approach. J. L. Tracy, R. W. Robins ve J. P. Tangney (Ed.), *The self-conscious emotions: Theory and research* içinde (ss. 283-309). The Guilford Press.
- Gilbert, P. (2019). Distinguishing shame, humiliation and guilt: An evolutionary functional analysis and compassion focused interventions. C. H. Mayer ve E. Vanderheiden (Ed.) *The bright side of shame: Transforming and growing through practical applications in cultural contexts* içinde (ss. 413-431). Springer.
- Gilbert, P. ve McGuire, M. T. (1998). Shame, status, and social roles: Psychobiology and evolution. P. Gilbert ve B. Andrews (Ed.), *Shame: Interpersonal behavior, psychopathology, and culture* içinde (ss. 99-125). Oxford University Press.
- Giner-Sorolla, R., Piazza, J. ve Espinosa, P. (2011). What do the TOSCA guilt and shame scales really measure: Affect or action? *Personality and Individual Differences*, 51(4), 445-450.
- Goss, K., Gilbert, P. ve Allan, S. (1994). An exploration of shame measures-I: The other as shamer scale. *Personality and Individual Differences*, 17(5), 713-717.
- Greenwald, D. F. ve Harder, D. W. (1998). Domains of shame: Evolutionary, cultural, and psychotherapeutic aspects. P. Gilbert ve B. Andrews (Ed.), *Shame: Interpersonal behaviour, psychopathology, and culture* (ss. 225-240). Oxford University Press.
- Gruenewald, T. L., Dickerson, S. S. ve Kemeny, M. E. (2007). A social function for self-conscious emotions: The social self preservation theory. J. L. Tracy, R. W. Robins ve J. P. Tangney (Ed.), *The self-conscious emotions: Theory and research* içinde (ss. 68-87). Guilford Press.
- Harder, D. W. ve Greenwald, D. F. (1999). Further validation of the shame and guilt scales of the Harder personal feelings questionnaire-2. *Psychological Reports*, 85(1), 271-281.
- Harder, D. W. ve Lewis, S. J. (1987). The assessment of shame and guilt. J. N. Butcher ve C. D. Spielberger (Ed.), *Advances in personality assessment 6* içinde (ss. 89-114). Routledge.
- Harman, R. ve Lee, D. (2010). The role of shame and self-critical thinking in the development and maintenance of current threat in post-traumatic stress disorder. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 17(1), 13-24.
- Henry, J. D. ve Crawford, J. R. (2005). The short-form version of the depression anxiety stress scales (DASS-21): Construct validity and normative data in a large non-clinical sample. *British Journal of Clinical Psychology*, 44(2), 227-239.
- Kaiser, H. F. (1960). The application of electronic computers to factor analysis. *Educational and Psychological Measurement*, 20(1), 141-151.
- Kaiser, H. F. ve Rice, J. (1974). Little jiffy, mark IV. *Educational and Psychological Measurement*, 34(1), 111-117.
- Kim, S., Thibodeau, R. ve Jorgensen, R. S. (2011). Shame, guilt, and depressive symptoms: A meta-analytic review.

- Psychological Bulletin*, 137(1), 68-96.
- Levin, S. (1967). Some metapsychological considerations on the differentiation between shame and guilt. *International Journal of Psychoanalysis*, 48(2), 267-276.
- Lewandowska-Tomaszczyk, B. ve Wilson, P. A. (2017). Shame and guilt across cultures. Y. Y. Kim (Ed.), *The international encyclopedia of intercultural communication* içinde (ss. 1-9). Wiley.
- Lewis, H. B. (1971). *Shame and guilt in neurosis*. International Universities Press.
- Lewis, M. (1992). *Shame: The exposed self*. The Free Press.
- Lewis, M. (1995). Self-conscious emotions. *American Scientist*, 83(1), 68-78.
- Lewis, M. (2008). Self-conscious emotions: Embarrassment, pride, shame, and guilt. M. Lewis, J. Haviland-Jones ve L. Feldman Barrett (Ed.), *Handbook of emotions* içinde (ss. 742-756). Guilford Press.
- Lewis, M., Sullivan, M. W., Stanger, C. ve Weiss, M. (1989). Self development and self-conscious emotions. *Child Development*, 60(1), 146-156.
- Lovibond, P. F. ve Lovibond, S. H. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the depression anxiety stress scales (DASS) with the Beck depression and anxiety inventories. *Behaviour Research and Therapy*, 33(3), 335-343.
- Luyten, P., Fontaine, J. R. ve Corveleyn, J. (2002). Does the test of self-conscious affect (TOSCA) measure maladaptive aspects of guilt and adaptive aspects of shame? An empirical investigation. *Personality and Individual Differences*, 33(8), 1373-1387.
- Martens, J. P., Tracy, J. L. ve Shariff, A. F. (2012). Status signals: Adaptive benefits of displaying and observing the nonverbal expressions of pride and shame. *Cognition and Emotion*, 26(3), 390-406.
- Matos, M. ve Pinto-Gouveia, J. (2010). Shame as a traumatic memory. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 17(4), 299-312.
- Matos, M. ve Pinto-Gouveia, J. (2014). Shamed by a parent or by others: The role of attachment in shame memories relation to depression. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 14(2), 217-244.
- Matos, M., Pinto-Gouveia, J. ve Gilbert, P. (2013). The effect of shame and shame memories on paranoid ideation and social anxiety. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 20(4), 334-349.
- Matos, M., Pinto-Gouveia, J., Gilbert, P., Duarte, C. ve Figueiredo, C. (2015). The other as shamer scale-2: Development and validation of a short version of a measure of external shame. *Personality and Individual Differences*, 74, 6-11.
- Matsunaga, M. (2010). How to factor-analyze your data right: Do's, don'ts, and how-to's. *International Journal of Psychological Research*, 3(1), 97-110.
- Mendes, A. L., Ferreira, C. ve Marta-Simões, J. (2017). Experiential avoidance versus decentering abilities: The role of different emotional processes on disordered eating. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 22(3), 467-474.
- Morrison, A. (1983). Shame, ideal self, and narcissism. *Contemporary Psychoanalysis*, 19, 295-318.
- Morrison, A. (1989). *Shame, the underside of narcissism*. Analytic Press.
- Morrison, A. (1994). The breadth and boundaries of a self-psychological immersion in shame a one-and-a-half-person perspective, *Psychoanalytic Dialogues*, 4(1), 19-35.
- Nunnally, J. C. (1978). *Psychometric theory*. McGraw-Hill.
- Nyström, M. B., Kjellberg, E., Heimdahl, U. ve Jonsson, B. (2018). Shame and interpersonal sensitivity: Gender differences and the association between internalized shame coping strategies and interpersonal sensitivity. *Bulletin of the Menninger Clinic*, 82(2), 137-155.
- O'Connor, L. E., Berry, J. W. ve Weiss, J. (1999). Interpersonal guilt, shame, and psychological problems. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 18(2), 181-203.
- Oliveira, S., Trindade, I. A. ve Ferreira, C. (2018). The buffer effect of body compassion on the association between shame and body and eating difficulties. *Appetite*, 125, 118-123.
- Perlman, M. (1958). An investigation of anxiety as related to guilt and shame. *AMA Archives of Neurology ve Psychiatry*, 80(6), 752-759.
- Piers, G. ve Singer, M. (1953). *Shame and guilt: A psychoanalytic and a cultural study*. W. W. Norton.
- Pinto-Gouveia, J. ve Matos, M. (2011). Can shame memories become a key to identity? The centrality of shame memories predicts psychopathology. *Applied Cognitive Psychology*, 25(2), 281-290.
- Pinto-Gouveia, J., Matos, M., Castilho, P. ve Xavier, A. (2014). Differences between depression and paranoia: The role of emotional memories, shame and subordination. *Clinical psychology & Psychotherapy*, 21(1), 49-61.
- Renik, O. (2006). *Practical psychoanalysis for therapists and patients*. Other Press.
- Rohleder, N., Chen, E., Wolf, J. M. ve Miller, G. E. (2008). The psychobiology of trait shame in young women: Extending the social self preservation theory. *Health Psychology*, 27(5), 523-532.
- Rüsch, N., Lieb, K., Göttler, I., Hermann, C., Schramm, E., Richter, H., Jacob, G. A., Corrigan, P. W. ve Bohus, M. (2007). Shame and implicit self-concept in women with borderline personality disorder. *American Journal of Psychiatry*, 164(3), 500-508.
- Saggino, A., Carlucci, L., Sergi, M. R., D'Ambrosio, I., Fairfield, B., Cera, N. ve Balsamo, M. (2017). A validation study of the psychometric properties of the other as shamer scale-2. *SAGE Open*, 7(2) 1-10.
- Sarıçam, H. (2018). The psychometric properties of Turkish version of depression anxiety stress scale-21 (DASS-21) in health control and clinical samples. *Journal of Cognitive Behavioral Psychotherapy and*

- Research*, 7(1), 19-30.
- Scheff, T. (2014). The ubiquity of hidden shame in modernity. *Cultural Sociology*, 8(2), 129-141.
- Sheikh, S. (2014). Cultural variations in shame's responses: A dynamic perspective. *Personality and Social Psychology Review*, 18(4), 387-403.
- Skarderud, F. (2007). Shame and pride in anorexia nervosa: A qualitative descriptive study. *European Eating Disorders Review*, 15, 81-97.
- Sousa, M., Cabral, J., Benevides, J., da Motta, C., Carvalho, C. B. ve Peixoto, E. (2019). Life satisfaction: Study of the predictors in a mixed Portuguese sample. *Psychology, Community & Health*, 8(1), 14-26.
- Stipek, D. J. (1983). A developmental analysis of pride and shame. *Human Development*, 26(1), 42-54.
- Szeto-Wong, C. (1997). *Relation of race, gender, and acculturation to proneness to guilt, shame, and transferred shame among Asian and Caucasian Americans*. [Yayınlanmamış doktora tezi]. University of Maryland, College Park.
- Sznycer, D., Tooby, J., Cosmides, L., Porat, R., Shalvi, S. ve Halperin, E. (2016). Shame closely tracks the threat of devaluation by others, even across cultures. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 113(10), 2625-2630.
- Tangney, J. P. (1990). Assessing individual differences in proneness to shame and guilt: Development of the self-conscious affect and attribution inventory. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(1), 102-111.
- Tangney, J. P. (2005). The self-conscious emotions: Shame, guilt, embarrassment and pride. T. Dalgleish ve M. J. Power (Ed.), *Handbook of cognition and emotion* içinde (ss. 451-568). John Wiley & Sons.
- Tangney, J. P. ve Dearing, R. (2002). *Shame and guilt*. Guilford Press.
- Tangney, J. P. ve Fischer, K. W. (Ed.). (1995). *Self-conscious emotions: The psychology of shame, guilt, embarrassment, and pride*. Guilford Press.
- Tangney, J. P., Wagner, P. ve Gramzow, R. (1992). Prone-ness to shame, proneness to guilt and psychopathology. *Journal of Abnormal Psychology*, 101(3), 469-478.
- Tonga, Z. ve Halisdemir, D. (2017). Ergen öznel iyi oluşu ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Journal of Social and Humanities Sciences Research*, 4(12), 1214-1221.
- Tracy, J. L. ve Robins, R. W. (2004). Putting the self into self-conscious emotions: A theoretical model. *Psychological Inquiry*, 15(2), 103-125.
- Tracy, J. L. ve Robins, R. W. (2007). The self in self-conscious emotions: A cognitive appraisal approach. J. L. Tracy, R. W. Robins ve J. P. Tangney (Ed.), *The self-conscious emotions: Theory and research* içinde (ss. 3-20). The Guilford Press.
- Troop, N. A., Allan, S., Serpell, L. ve Treasure, J. L. (2008). Shame in women with a history of eating disorders. *European Eating Disorders Review*, 16, 480-488.
- Turner, J. E. (2014). Researching state shame with the experiential shame scale. *The Journal of Psychology*, 148(5), 577-601.
- Velotti, P., Garofalo, C., Bottazzi, F. ve Caretti, V. (2017). Faces of shame: Implications for self-esteem, emotion regulation, aggression, and well-being. *The Journal of Psychology*, 151(2), 171-184.
- Wilhelm, K., Boyce, P. ve Brownhill, S. (2004). The relationship between interpersonal sensitivity, anxiety disorders and major depression. *Journal of Affective Disorders*, 79(1-3), 33-41.
- Wong, Y. ve Tsai, J. L. (2007). Cultural models of shame and guilt. J. Tracy, R. Robins ve J. Tangney (Ed.), *Handbook of self-conscious emotions* içinde (ss. 210-223). Guilford Press.
- Xavier, A., Gouveia, J. P. ve Cunha, M. (2016). Non-suicidal self-injury in adolescence: The role of shame, self-criticism and fear of self-compassion. *Child & Youth Care Forum*, 45(4), 571-586.
- Yılmaz, S. (2019). Etik bir değer olarak utanç duygusu insan olmanın dayanılmaz sessizliği. *Akdeniz Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi*, 31, 623-642.