



Öz farkındalık ve Özbilinç: Sosyal Psikoloji Bakış Açısıyla Bir Derleme

Self-Awareness and Self-Consciousness: A Review from a Social Psychology Perspective

© Hanzade Aslan Yılmaz¹

¹Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Muğla

ÖZ

Pek çok alanda yüzyıllardır farklı isimler altında söz edilmiş olan öz farkındalık ve özbilinç kavramları hakkında söylenenlerin temelleri asırlar öncesine dayanmasına rağmen sosyal psikolojide de deneysel çalışmalar yapıldığı görülmektedir. Bu çalışmada bu kavramlar hakkında sosyal psikoloji bakış açısıyla yapılmış tanımlar, geliştirilmiş kuramlar, öne sürülen kavramlar, yapılan önemli çalışmalar ile geliştirilen ve uyarlanan ölçekler hakkında bilgiler derlenmiştir. Bu kavramlar farklı disiplinlerde farklı tanımlanmakta ve bu konudaki literatürün kapsamı geniş olsa da, bu çalışmada konu sadece sosyal psikoloji bakış açısından ele alınmış ve sosyal psikoloji literatürü genelindeki yayınlarda en etkili olmuş çalışmalarla sınırlı tutulmuştur. Derleme, sosyal psikoloji ve benlik konularında çalışan araştırmacılara ışık tutacak olup, gelecekteki araştırma alanları hakkında öneriler ile tamamlanmıştır.

Anahtar sözcükler: Benlik, öz farkındalık, özbilinç

ABSTRACT

The terms of self-awareness and self-consciousness, which have been mentioned under various different names for centuries, they are also studied experimentally in social psychology. Within the concept of this study, the information about descriptions, raised theories, suggested concepts, significant studies and adjusted scales on these terms are reviewed from the perspective of social psychology. Although there are various different descriptions of these terms under various disciplines and a wide range of relevant literature, this study is approached only from the perspective of social psychology and limited with the most efficient studies included in the published social psychology literature. The review shall be an enlightening source for the researchers studying on social psychology and the self-concept and is concluded with suggestions on further research interests.

Key words: Self, self-awareness, self-consciousness

Giriş

Öz farkındalık ve özbilinç kavramları hakkında söylenenlerin temelleri asırlar öncesine dayanmasına (Smith 2020) rağmen psikoloji bilimi de son yüzyılda bu kavramları incelemiştir. Literatürde öz farkındalık ve özbilinç birbirine yakın kavramlar olarak kullanıldığını görmekteyiz. Bu çalışmada ağırlıklı olarak sosyal psikoloji bakış açısından öz farkındalık ve özbilinç, literatürde nasıl tanımlandıkları ve bu kavramlar hakkında yapılan araştırmalardan söz edilmiştir. Öz farkındalık ve özbilinç kavramları hakkında, gerek bu kavramların farklı disiplinlerde farklı tanımlanması, gerekse bu konudaki literatürün kapsamının genişliği nedeniyle, konu sadece sosyal psikoloji bakış açısından ele alınmış ve sosyal psikoloji literatürü genelindeki yayınlarda en etkili olmuş çalışmalarla sınırlı tutulmuştur. Farklı disiplinlerde

bu kavramların nasıl kullanıldığı sadece örneklendirilmiştir. Ağırlıklı olarak, Duval ve Wicklund (1972) tarafından geliştirilen Nesnel Öz farkındalık Kuramı ve Fenigstein ve arkadaşlarının (1975) özel özbilinç ve genel özbilinç yaklaşımları çerçevesinde yapılan araştırmalar, bu kuramlara diğer kuramcılar tarafından yapılan katkılar aktarılmıştır. Sosyal psikoloji kapsamındaki yüklenme, kimlik belirsizliği, kültürlerarası farklılıklar v.b. bazı yaklaşım ve çalışmaların da bu kavramlarla ilişkilerinden söz edilmiştir.

Derlemeye dahil edilen eserlerin seçiminde sosyal psikoloji çerçevesinde yapılmış araştırmalar ve öne sürülen kuramlar literatür taraması ile incelenmiştir. Konu hakkında öne çıkan yaklaşımlar ve bu yaklaşımlara zaman içerisinde diğer bilim insanlarının yapılmış katkılar, eleştiriler ve alternatif görüşler sunulmuştur. Bu kavramların ölçümlerine ilişkin geliştirilmiş

araçlardan söz edilmiştir. Konu hakkında yapılmış öne çıkan araştırmalar sunulmuştur.

Ülkemizde özfarkındalık ve özbilinç hakkında yapılan çalışmalar çok az sayıda olmakla birlikte, sosyal psikolojik kavramlarla ilişkilerini araştıran yayınlar yok denecek kadar azdır. Bu derleme ile adı geçen kavramların sosyal psikolojide, dünyada nasıl tanımlanmış, araştırılmış ve ölçülmüş olduklarına dair bir bakış açısı sunulması amaçlanmıştır. Ülkemizde benzer bir derleme çalışmasına rastlanmadığından, literatüre ve bu konuda araştırma yapmak isteyen araştırmacılara katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Özfarkındalık ve Özbilinç Tanımları

Amerikan Psikoloji Derneği APA'nın Psikoloji Sözlüğü'nde (APA 2020) *özfarkındalık (self-awareness)* "kendine yöneltilmiş dikkat veya bilgi" olarak tanımlanmıştır. Aynı kaynağa göre (APA 2020) *özdikkat (self-focus)* "kendine ve düşüncelerine, ihtiyaçlarına, isteklerine, duygularına yönelmiş dikkat" olarak tanımlanmış, sürekli tekrarlanıp tekrarlanmamasına göre farklı isimler alacağından söz edilmiştir. Bu kaynakta özdikkat bir alışkanlık, bir davranış kalıbı ise bu durum özellik özbilinç, durumsal ise *nesnel özfarkındalık* olarak adlandırılmıştır.

Burada özbilinç ve nesnel özfarkındalık kavramlarının ne olduğu sorusu oluşur. Aynı kaynağa göre (APA 2020) *özbilinç (self-consciousness)*, özyansıtma (*self-reflection*) (APA 2020) yapabilmeyi yani kendi üzerine düşünebilmeyi ifade eden bir kişilik özelliği olarak tanımlanmıştır. *Nesnel özfarkındalık (objective self-awareness)* ise, özdüzenlemenin gerekli bir parçası olan, "kişinin kendisini değerlendirdiği ve düşünce ve inançlarında doğruluk ve tutarlılık sağlamaya çalıştığı kendine yönelmiş dikkatin yansıtıcı bir durumu" olarak tanımlanmıştır (APA 2020).

Nesnel özfarkındalık kavramı 1972'de Duval ve Wicklund tarafından sosyal psikolojiye vurgu yapan ve kişinin kendisini nesne olarak ele aldığı "*Nesnel Özfarkındalık Kuramı*" ndan kaynaklanmaktadır. Wicklund (1975) nesnel özfarkındalığı "*kendine yönelik dikkat*" olarak tanımlamıştır. Nesnel özfarkındalık dikkatin dışarıya yönlendirildiği öznal özfarkındalığın aksidir (Silvia ve Duval 2001).

Özfarkındalık ve özbilinç hakkında farklı tanımlamalar da yapılmıştır. Mead (1934) özbilinci kişinin kendisini nesne olarak algılaması şeklinde tanımlamıştır. Buss (1980, akt. Edelman 1981) özbilinci bir özellik (trait), özfarkındalığı bir durum olarak tanımlamış, her ikisinin de kişinin kendisi tarafından deneyimlenen *özel (özel özbilinç)* ve dışarıdan gözlenebilen *genel (genel özbilinç)* unsurları olduğundan söz etmiştir.

Wiekens (2009) özfarkındalık kavramını tanımlamanın gerek benliği gerekse farkındalığı tanımlamanın zorluğu açısından karmaşık olduğundan söz etmiştir. Wiekens (2009), sosyal psikologların özfarkındalık ve özbilinç kavramlarını aynı anlamda kullandıklarını ancak aynı zamanda genellikle sosyal psikoloji literatüründe özfarkındalıktan bir andaki (durumdaki) özbilinç olarak, özbilinçten ise bir özellik olarak söz edildiğini

ifade etmiştir. Wiekens (2009) çoğu sosyal psikolog tarafından farkındalığın her insanın sahip olduğu, deneyimlediği bir durum olarak kabul edildiğini aktarmıştır. Wiekens (2009), sosyal psikolojide bu iki terim birbiri yerine kullanılsa da, özbilincin hem farkındalık hem de uyanık olma durumu gerektirdiğini ve diğer disiplinlerde birbiri yerine kullanılamayacağını ifade etmiştir. Wiekens (2009) Scheier ve Carver'ın (1983) önerdiği gibi bilinç ve dikkat kavramlarının birbiri yerine kullanılamayacağını, bilinçte dikkat önemli olsa da bu kavramların farklı olduğunu ifade etmiştir. Wiekens (2009) sosyal psikologların özfarkındalık olarak tanımladıkları kavramın nörologlarca özbilinç olarak kullanıldığını ifade etmiştir.

Özfarkındalık ve Özbilinç Hakkındaki Kuramsal Yaklaşımlar

Gibbons (1990) Duval ve Wicklund'un Nesnel Özfarkındalık Kuramı'nın (1972) sonuçlarını şu şekilde özetlemiştir:

- " 1. ... Bir grup içerisindeyken kişinin dikkati kendi üzerindeyse uyma davranışı artmalıdır.
2. ... Dikkat benliğe yönlendirildiğinde davranışın sorumluluğu hakkındaki yüklemeye içsel olur.
3. ... (Dikkati kendine yönelmiş kişide tutum-davranış, tutum-tutum tutarlılığı daha fazladır (Bu tutarlılık bir hedeftir).
4. Diğerlerinin dikkati kendine odaklanmaya (*self-focus*) sebep olarak, davranışlarda gelişmeye (*sosyal kolaylaştırma ya da abartı gibi*) sebep olur.... "

Wicklund (1975) özodağı özdeğerlendirmenin takip ettiğini, bunun ardından kişinin herhangi bir konuda kendi yansımasıyla karşılaştığı için eksikliklerini fark edeceğini ve bunun olumsuz bir etki yaratacağını, kişinin bu farkı azaltmaya çalışacağını ya da kaçınma davranışı göstereceğini ifade etmiştir. Diğer taraftan Wicklund (1975) bazen bu sürecin olumsuz değil olumlu yönde de olabileceğinden de söz etmiştir. Eğer nesnel özfarkındalık kişinin hoşuna giden bir durum yaratmışsa kişi nesnel özfarkındalığını arttıran durumlarda bulunmaya hevesli olacaktır (Wicklund 1975).

Duval ve Wicklund'un (1972) Nesnel Özfarkındalık Kuramı'na eleştiri olarak Hull ve Levy (1979) bir model geliştirmişlerdir. Hull ve Levy (1979) özfarkındalığın özdeğerlendirmeye ilgili olmadığını, çevrede kişinin kendisiyle ilgili unsurlar olmasıyla ilgili olduğunu, içsel yüklemeye arttırmadığını savunmuşlardır. Gibbons (1990) Hull ve Levy'nin (1979) çalışmasının alanyazında fazla destek bulmadığını ancak Duval ve Wicklund'un (1972) kuramına yaptığı eleştirilerden ziyade özdikkat konusunda yapılan çalışmalara bir bakış açısı sağladığını ve Carver ve Scheier'in (1981) modelinde önemli rol oynadığını belirtmiştir. Gibbons'a (1990) göre bu model Duval ve Wicklund'un (1972) modelinden yola çıkar ancak bazı farkları vardır: Bu model özdüzenleme ile ilgilidir ve kişinin sürekli olarak kendi benliğini bir standartla (referans noktasıyla) karşılaştırdığını, ancak bu standartların birden çok benlik unsuruna karşılık gelebileceğini, hiyerarşik bir yapısı olduğunu ve birbirleriyle çelişebileceğini savunur. Örneğin,

haz gibi düşük bir standart, hedefler gibi yüksek bir standarda kıyasla ilk anda davranışa daha fazla yön verecektir. Gibbons'a göre (1990) bu kuram kendine yönelik dikkatin benliğe ilişkin şemayı aktive ettiğini, ayrıca davranışa yön verenin gerçek-ideal benlik ayırımının fark edilmesinin değil, bu farkın kapatılmasının mümkün olup olmamasına dair değerlendirmenin olduğunu savunur.

Özbilinçten söz edildiğinde ise Fenigstein ve arkadaşlarının yaklaşımları öne çıkmaktadır (Fenigstein ve ark. 1975). Adı geçen kuramcılar, özbilinç dikkati içeri veya dışarı yönlendirmek olarak tanımlarken, öz farkındalığın kendine yönelik dikkat olduğunu belirtmişlerdir. Özbilinç özel ve genel boyutlarından söz etmişlerdir. *Özel özbilinç* kavramını kişinin benlik üzerinde düşünmesi, *genel öz bilinç* kavramını ise benliğin sosyal bir uyaran olarak değerlendirmesi olarak tanımlamışlardır (Fenigstein ve ark. 1975). Buss (1980, akt. Edelmann 1981) "*Özbilinç ve Sosyal Kaygı*" adlı kitabında özbilinçe ilişkin bir kuram öne sürmüştür. Özbilinç özellik, öz farkındalığı bir durum olarak yorumlayan ve her ikisinin de özel ve genel unsurlarından söz eden Buss (1980, akt. Edelmann 1981) aynı zamanda mahcubiyet (embarrassment), utanç (shame), sahne korkusu (audience anxiety) ve utangaçlık (shyness) olmak üzere dört tür sosyal kaygıdan bahsetmiştir.

Öz farkındalık hakkındaki bir başka yaklaşım da sosyal etki ile ilgilidir. En çok George Herbert Mead ve Charles Horton Cooley adları ile tanınan sembolik etkileşimcilik benliğin üzerindeki sosyal etkiden söz etmektedir. Ellis ve Holmes (1982) sembolik etkileşimciler tarafından öz farkındalığın, sosyal ortamdan alınan geri bildirimle oluştuğunun düşünüldüğünü aktarmışlardır. Sembolik etkileşimciler "*yansıtma değerlendirme*" fikrini savunmaktadırlar. Bu görüşe kişi diğerlerinin kendisini nasıl gördüklerini algıyorsa, kendine ilişkin değerlendirmesini de buna göre yapmaktadır (Budak 2000).

Gallup (1998) ise Mead'ın benlik hakkındaki görüşüne yıllar sonra öz farkındalık kavramı ile yeni bir bakış açısı sunmuştur. Gallup (1998) Mead'ın (1934) "*benliğe ilişkin bilginin ön koşulunun başkalarına ilişkin bilgi olması*" görüşünden yola çıkarak "*diğerlerinin zihinsel süreçlerinin ön koşulunun kişinin kendi zihinsel süreçleri olduğu*" nu belirtmiştir. Gallup (1998) öz farkındalıkla diğerlerinin deneyimlerini çıkarılabildiğimizi belirtmiş olup, Descartes'ın ünlü sözünün "*Varım, öyleyse düşünüyorum.*" şeklinde tersten söylenmesini daha doğru bulmuştur.

Çağdaş bir yaklaşım olarak Eurich'in (2018) bakış açısına göre ise öz farkındalık ikiye ayrılır. Öz farkındalık hakkında kapsamlı çalışmalar yürüten bir örgüt psikoloğu olan Eurich (2018) araştırmaları sonucu içsel ve dışsal olarak adlandırdığı iki öz farkındalık türünden söz etmiş ve birbirleri ile ilişkilerinin bulunmadığını belirtmiştir. Araştırmacı içsel öz farkındalığı kendisine ilişkin unsurları anlayabilme, dışsal öz farkındalığı ise diğerlerinin kendisini nasıl gördüğünü anlayabilme olarak tanımlamıştır. Araştırmacı (Eurich, 2018) liderleri 4 gruba ayırmıştır: *ıçebakışçılar (the introspectors)* yüksek içsel öz farkındalığı olan ancak düşük dışsal öz farkındalığı olanlar, *farkında olanlar (the aware)* hem içsel hem dışsal öz farkındalıkları

yüksek olanlar, *arayıcılar (the seekers)* hem içsel hem dışsal öz farkındalıkları düşük olanlar, *memnun ediciler (the pleasers)* içsel öz farkındalığı düşük, dışsal öz farkındalığı yüksek olanlar.

Eurich'in (2018) modeline benzer bir model on yıllar önce 1955'te Luft ve Ingham tarafından sunulmuştur (akt. Hoffman-Miller 2019). "Johari Penceresi" (Luft ve Ingham 1955, akt. Hoffman-Miller 2019) olarak adlandırılan bu model kişilerarası ilişkileri iyileştirmek için öz farkındalığı arttırmak amacıyla kullanılmaktadır. Bu model benliğimiz hakkında kendimiz ya da başkaları tarafından bilinen ya da bilinmeyen bilgiler üzerine kuruludur. Modelin 4 unsuru şu şekildedir: *açık alan* (kişinin hem kendisi tarafından hem başkaları tarafından bilinen özellikleri), *gizli alan* (kişinin kendisi tarafından bilinen ancak başkaları tarafından bilinmeyen özellikleri), *kör alan* (kişinin kendisi tarafından fark edilmeyen ancak başkalarının görebildiği özellikleri), *bilinmeyen alan* (kişinin ne kendisi ne de başkaları tarafından bilinmeyen özellikleri).

Öz bilinç hakkında başka bir yaklaşım ise Newen ve Wogeley'e (2003) aittir. Newen ve Wogeley (2003) Piaget'nin gözlemlerinden yola çıkarak ortaya koyduğu kuramına da dayanarak kişinin kendisi ve dış dünyadaki nesnelere ile kurduğu ilişkilerin öz-bilinç için temel oluşturduğunu belirtmişlerdir.

Öz farkındalık ve Öz bilinç Hakkında Yapılan Çalışmalar

Fenigstein ve arkadaşları (1975) öz farkındalığın farklı terapi türlerinde olumlu etki yaratan bir araç olarak kullanıldığını belirtmişlerdir. Öz farkındalık konusu felsefi bir yaklaşım olarak ele alınmış, terapötik olarak ele alınmış, terapötik olarak faydaları kullanılmışsa da, yaklaşık son yüz yıldır sosyal psikolojinin de araştırma konularından olmuştur (Fenigstein ve ark. 1975). Konu hakkındaki deneysel çalışmaların tarihi yaklaşık 60 yıldır (Silvia ve Duval 2001). Fenigstein ve arkadaşları (1975) geçmiş yaklaşımların bireysel farklılıklara vurgu yapmadığını, kimi insanın kendi duygu, düşünceleri, planları vs. hakkında düşünmeye çok zaman ayırırken, bazı kişilerin düşük öz bilinç nedeniyle, kendilerini ve nasıl gördüklerini anlayamadıklarını belirtmişlerdir.

Carver (1975) sosyal psikolojide uzun zamandır üzerinde çalışılan tutum davranış uyumsuzluğu problemine, Nesnel Öz farkındalık Kuramı'nın yeni bir yaklaşım olduğunu belirtmiştir. Carver (1975) Nesnel Öz farkındalık Kuramı'na göre tutum belirgin ve duruma uygun olduğunda, aynı zamanda kişinin öz farkındalığı olduğunda tutum davranış tutarlılığının olacağını belirtmiştir. Carver (1975) nesnel öz farkındalığı olan bireyler kıyaslandığında, daha yüksek öz farkındalığı olanlarda daha yüksek davranış tutum ilişkisi gözleneceğini, düşük öz farkındalığı olanlarda ise tutum belirgin olsa da davranış tutum ilişkisinin daha düşük olduğunu belirtmiştir. Carver (1975) tutum davranış tutarlılığı için tutum belirginliğinin yeterli olmadığını, kişinin aynı zamanda öz farkındalığının olması gerektiğini belirtmiştir.

Duval ve Wicklund (1972) kuramlarında dikkatin ya içeride ya da dışarıda olduğunu ve bu ikisi arasında odağın hızla değiştiğini

iddia etmişlerdir. Bir aynanın varlığı ya da kendi sesini duymak gibi durumlar bu farkındalığı artırırken, dikkat dağıtıcı bir uyaran azaltabilmektedir (Duval ve Wicklund 1972). Wicklund'a (1975) göre, (biyopsikolojik farklılıkları hiçe sayan bir gruba üyelik gibi) kimlik belirsizliği yaratan durumlar da nesnel öz farkındalığı azaltan durumlardır.

Wicklund (1975) nesnel öz farkındalığın, diğerlerinden gelen olumsuz yorumlar (örneğin akraba zorbalığı) gibi sebeplerle benlikten uzaklaştırılarak azaltıldığını; bir aynanın varlığı gibi nesnel öz farkındalığı arttıran değişkenin varlığında ise dikkatin kişiliğin olumsuz yorumuna maruz kalmış kısmına daha çok yöneldiğini savunmuştur. Yazar hoş gitmeyen bir durumdan kişinin, farkındalığı yaratan nesneden uzaklaşmak ya da dikkat dağıtıcı unsurlara yönelmek suretiyle kurtulmaya çalıştığını, eğer nesnel öz farkındalığı bertaraf etmek mümkün olmazsa, kişinin çelişkili bulduğu bu özelliğini, başka bir özelliğini ortaya koyarak bertaraf etmeye çalışacağını iddia etmiştir. Gibbons ve Wicklund (1976) Nesnel Öz farkındalık Kuramı hakkında yapılan araştırmaların kişinin kendi idealleri ile gerçeklik arasında fark olduğunda meydana gelen özleştirimin azalan benlik saygısı ve bu farklılığın azaltılması çabası ile; farklılık büyük olduğunda ise içsel odaklanmaya yol açan durumlardan kaçınma ile sonuçlanacağını gösterdiğini belirtmişlerdir.

Diğer taraftan, öz farkındalıktan kaçınma davranışının her zaman geçerli olmadığı, bazı durumlarda kişinin öz farkındalığı kendi faydasına da kullandığı görülmektedir. Nitekim Wicklund'un (1975) bazen bu sürecin olumsuz değil olumlu yönde de olabileceği ve hoşuna giden bir durum yaratılmış olması koşulunda nesnel öz farkındalık konusunda hevesli olunacağı görüşüne benzer şekilde, Mischel ve arkadaşları (1973) de başarının kişileri, kendilerindeki diğer olumlu unsurları aramaya yönlendirdiğini belirtmişlerdir. Greenberg ve Musham (1981) da kişinin kendine odaklanmasına sebep olan uyaranlardan sadece benliği ile davranışları tutarsız olduğunda değil, aynı zamanda tutum davranış tutarlılığında da faydalandığını göstermişlerdir. Ickes ve arkadaşları (1973) da kendine yönelik dikkat ile benlik saygısı arasındaki ilişkiye dikkat çekmiş, kendine yönelik dikkatin olumsuz geribildirim durumunda benlik saygısını azaltıcı, olumlu geribildirim durumunda ise yükseltici etkisinden söz etmişlerdir.

Öz farkındalıktan kaçınma ya da öz farkındalığı kişinin kendi faydasına kullanması sosyal psikolojideki temel kavramlardan biri olan yüklemle ilgili de açıklanmıştır. Buss ve Scheier (1976) özel öz bilincin, özyüklemenin anlamlı bir belirleyicisi olduğu (ve genel öz bilincin özyüklemenin anlamlı bir belirleyicisi olmadığı) sonucuna varmışlardır. Buna göre özel öz bilinci yüksek olanlar, olmayanlara kıyasla çok daha fazla içsel yüklemle yapmaktadırlar (Buss ve Scheier 1976). Buss ve Scheier (1976) bu sonucun yüklemle ilgili çalışmalar için önemli olduğunu ve literatüre göre yüklemle ilgili tek kişilik özelliğinin denetim odağı olduğunu belirtmişlerdir. Duval ve Wicklund'un (1972) Nesnel Öz farkındalık Kuramı hakkındaki çalışmalarını inceleyen Silvia ve Duval (2001), kişinin benliğini kendi standartlarıyla karşılaştırdığında yaşadığı uyumsuzluğu bertaraf etme isteği hakkındaki görüşlerden söz etmiş; derlemesinin sonucunda

araştırmaların şu sonuçta ortaklaştığını belirtmiştir: Kişi eğer benliği ile standartlar arasındaki uyumsuzluğu azaltılabilir olarak görüyorsa, başarısızlığa içsel yüklemle yapar ve benliğini değiştirmeye çalışır ancak uyumsuzluğun azaltılamayacağını düşünüyorsa dışsal yüklemle yapar ve öz farkındalıktan kaçınır. Burada standart olarak belirlenen kişinin doğru olarak bildiği davranışlar, tutumlardır. Başarısızlık ise bu standartlara uymuyor olmasıdır. Silvia ve Duval (2001) uyumsuzluk durumunda kişinin standarda odaklanırsa, standardı negatif değerlendirdiğini ve kendisi yerine standardı değiştirmeyi tercih ettiğini gösteren bir çalışma da olduğunu (Dana ve ark. 1997) belirtmiştir. Benzer şekilde, Heatherton ve Baumeister (1991) tıkanırmasına yeme bozukluğu olan kişilerin, ideal benlik imajlarının yüksek olduğundan ve bu standartları sağlamanın zor olduğunu düşündüklerinden söz etmiştir. Araştırmacılar, tıkanırmasına yeme davranışının ideal benlikle gerçek benlik arasındaki kıyaslamadan nahoş sonucundan uzaklaşmak adına öz farkındalıktan kaçış yöntemi olarak kullanıldığını göstermişlerdir. Morin (2011) ise Silvia ve Duval'ın (2001) modeline bir eklem yaparak "kaçış" unsurundan söz etmiştir. Morin'e (2011) göre en sık kullanılan öz farkındalıktan kaçış yöntemi televizyon izlemektir. Araştırmacı alkol, madde kullanımı, aşırı yeme davranışlarının da örnekler olduğunu belirtmiştir. Moskalkenko ve Heine de (2003) televizyon izlemenin kişinin odağını yerine getiremediği standartlarından uzaklaştırdığından söz etmiştir.

Burada sözü edilen kaçış davranışının bir benzeri ise Franzoi'nin (1983) benliğe ve öz bilince ilişkin görüşlerinde görülmektedir. Franzoi (1983) insanların mevcut benlik kavramlarını koruyabilmek için kendilerine ilişkin bilgiyi bozma eğiliminde olduklarını, böyle bir bilişsel yanlılığın doğal bir süreç olsa da düşük özel öz bilince sahip kişilerde daha fazla görüldüğünü belirtmiştir. Benzer şekilde Silvia ve Philips (2013) öz farkındalık hakkındaki çalışmalarda, öz değerlendirme sürecinin gerçekleşmesi için benliğin bilinçli farkındalığının gerekli olup olmadığı sorusunun öne çıktığına dikkat çekmişlerdir. Araştırmacılar, Nesnel Öz farkındalık Kuramı'nın öz değerlendirme sürecini istemsiz ve hızlı olarak tanımladığını belirterek, bu modelin, dikkati benlik üzerine yönlendirmenin otomatik olarak benliğin standartlarla karşılaştırılması görüşünü sınımlıdır. Silvia ve Philips (2013) dikkati benliğe yönlendirmek için benliğin bilinçli farkındalığına ihtiyaç olmadığını savunmuşlar ve öz değerlendirme sürecinin otomatik gerçekleşmesi ile ilgili literatürde doğrudan kanıt bulunmadığını belirtmişlerdir. Araştırmalarının sonucunda, benliğin standartlar ile karşılaştırılmasının otomatik olarak gerçekleştiğini ve bunun dikkatin benliğe yönelmesinden kaynaklı olduğunu, kendiliğinden öz değerlendirilmeye yol açan öz farkındalığa bağlı olmadığını belirtmişlerdir. Eurich (2018) ise kişilerin öz farkındalıkları hakkında doğru tahminlerde bulunmadıklarını belirtmiştir. Eurich (2018) yöneticilerle yaptığı çalışmalarda kişilerin kendi öz farkındalıkları hakkında aşırı iyimser bir tutumda olduklarını, içebakış etkili olsa da bilinç dışı süreçler sebebiyle pek çok kişinin bunu doğru yapamadıklarını, duygularıyla yanıtlar aradıklarını belirtmiştir.

Benliğe ilişkin bilginin maruz kaldığı bu gibi süreçler toplumsal davranışlar açısından da incelenmiştir. Wicklund'un (1975)

kimlik belirsizliği ile ilgili görüşüyle paralel şekilde Diener (1977) da grup içerisinde kişilerin öz farkındalıklarını yitirerek kimlik belirsizliğine uğradıklarını belirtmiştir. Kimlik belirsizliği başka kuramcılar tarafından da incelenmişse de, Diener (1977) literatürdeki tanımlara dayanarak bu kavramın öz farkındalıkla ve özdüzenlemeyle ilişkisinden bahsetmiştir. Diener (1977) saldırganlıkla ilgi yapılan araştırmalara (Carver 1974, Scheier 1974) atıfta bulunarak, toplumca kabul edilen davranışın öz farkındalıkla azaldığını ancak olumsuz davranış grup tarafından destekleniyorsa arttığını belirtmiştir. Diener (1979) öz farkındalık ile davranışsal disinhibisyon arasında negatif korelasyon bulunduğunu ve bu durumun Nesnel Öz farkındalık Kuramı'nı desteklediğini belirtmiştir. Bu bakış açısını benimseyen başka araştırmacılar da olmuştur. Örneğin, Le Bon (1960) topluluk içerisinde kişinin bireyselliğini ve bireysel bilincini kaybetmesinden söz etmiştir. Bu durumdan Festinger ve arkadaşları (1952) da "kimlik belirsizliği" olarak söz etmişlerdir. Buna göre kitleler bir gruba dahil olduklarında, bireysellikten ziyade grup olmayı önemsemektedirler.

Abrahams ve Brown (1989) öz farkındalık kuramcılarının grup davranışını özdüzenlemenin kaybı, sorumluluğun azalması ve davranışsal disinhibisyon ile açıkladıklarını ancak Sosyal Kimlik Kuramı'nın bakış açısının farklı olduğunu belirtmişlerdir. Abrahams ve Brown (1989) kendine yönelik dikkatin grup davranışını şekillendirdiğinden söz etmişlerdir. Adı geçen çalışmada, yüksek özel özbilince sahip kişilerin davranışlarında sosyal kimlik, iç grup sadakati ve ayırt ediciliğine daha fazla önem verdiği; genel özbilinci yüksek kişilerinse sosyal olarak daha fazla istenilen şekilde davrandıkları belirtilmiştir. Doherty ve Schlenker' in (1991) stratejik öz sunum ile özbilinç arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışma da genel özbilinci yüksek kişilerin diğerleri üzerinde yaratacakları izlenimi daha fazla önemsediklerini, sosyal onay almayı arttırıcı, onaylanmama ihtimalini azaltıcı şekilde davrandıklarını göstermektedir.

Zimbardo (1970) da kimlik belirsizliğinden söz etmiş ve kimlik belirsizliğini içsel ve dışla faktörlere bağlamıştır. Zimbardo (1970) kimlik belirsizliğini bazı girdi değişkenleri (içinde bulunan koşullar, duygular ve davranışlar bütünü) ile tanımlamıştır. Zimbardo'ya (1970) göre "anonim" olmak ve kimlik belirsizliği, özdeğerlendirmeyi ve özbilinci azaltmakta olup diğerlerinin değerlendirmelerinin önemsenmemesine sebep olmaktadır.

Diener ve Wallbom (1976) Zimbardo'nun (1970) Kimlik Belirsizliği ve Duval ve Wicklund'un (1972) Nesnel Öz farkındalık Kuramı'nın ışığında saldırgan/suç teşkil eden davranışın öz farkındalık koşulunda azalacağını öngörmüşlerdir. Diener ve Wallbom (1976) bu iki kuramın öz farkındalığı merkeze alarak benzerlik taşıdığını, Zimbardo'nun (1970) kuramının dışsal bir etkinin (ör. anonimlik) içsel bir kimlik belirsizliği yaratarak davranışlarda bir serbestliğe yol açtığına; Duval ve Wicklund'un (1972) kuramının öz farkındalığın varlığında norm içi davranışlar sergilendiğine vurgu yaptığını belirterek, bu iki kuramın entegrasyonunun mümkün olduğunu belirtmişlerdir. Bu çalışmanın sonucunda, kopya çekme davranışının öz farkındalık azaldığında arttığını göstermişlerdir. Araştırmacılar (Diener

ve Wallbom 1976) özbilincin diğer insanların varlığında ya da yokluğunda gerçekleşebileceğini, kişi kalabalık içinde olmasa da özbilincinde kayıp yaşayabileceğini göstermişlerdir.

Özbilinç ve öz farkındalık hakkında yapılan araştırmalara baktığımızda ayna, kamera gibi nesnelere de faydalandığımızı görmekteyiz. Wicklund'un (1975) bir aynanın varlığının nesnel öz farkındalığı arttıcağı yönündeki görüşüyle paralel şekilde, ayna kullanımı öz farkındalık ve özbilinç çalışmalarında kullanılan bir yöntem olmuştur. Vallacher (1978) deney ortamında kameralar ile nesnel öz farkındalıkları arttırılmış kişilerin daha az ayrımcılık davranışı sergilediklerini göstermiştir.

Ayna kullanımı hayvanlarla yapılan araştırmalarda da görülmektedir. Gallup (1977) ve Meddin (1979) şempanzelerin benlik kavramına sahip olduklarını göstermiştir. Gallup (1982) sadece insanların, orangutanların ve şempanzelerin aynada kendilerini tanıyabildiklerini; diğer tür maymun ya da gorillerin bile ayna görüntülerini başka bir türdaşları sandıklarını belirtmiştir. APA'nın Psikoloji Sözlüğü'ndeki (American Psychological Association, n.d.b) öz farkındalık (self-awareness) tanımına göre ise insan dışındaki canlılarda öz farkındalık olup olmadığı bir merak konusu olmuştur. Aynı kaynağa göre, canlının kendisini aynada seçip seçemediğine ilişkin yapılan testlerde şempanzeler, goriller ve orangutanların testi geçtiği görülmüştür. Monat (2017) bazı araştırmacıların, öz farkındalığı karmaşık bir nöral ağın varlığı ile ilişkilendirdiğini, bu yüzden insanlarda öz farkındalık yükserken hayvanlarda daha az olduğunu, sivrisinek gibi hayvanlarda ise mevcut olmadığını belirtmiştir.

Ayna kullanımı kültürlerarası çalışmalarda da görülmektedir. Heine ve arkadaşları (2008) Kuzey Amerikalıların bir aynanın varlığında kendilerini daha fazla eleştirdiklerini ve daha az hile yaptıklarını ancak Japon katılımcılar için aynanın varlığının bir fark yaratmadığını göstermişlerdir. Kuzey Amerikalılar aynanın yokluğunda kendilerini Japonlara kıyasla daha iyi değerlendirmişlerdir. Sonuçlar, Japonların kendilerini, diğerlerinin bakış açılarını göz ederek değerlendirdikleri şeklinde yorumlanmıştır. Araştırmacılar (Heine ve ark. 2008) sosyal psikoloji çalışmalarının çoğunun Kuzey Amerika'da gerçekleştiğini hatırlatarak, sosyal psikoloji çalışmalarında kültürel farklılıkların dikkate alınması gerektiğini belirtmişlerdir. Gudykunst ve arkadaşları (1985) ABD, Japonya ve Kore için yaptıkları bir karşılaştırmada, genel özbilinçte Amerikalıların Japonlara kıyasla, özel özbilinçte Japonların Korelilere kıyasla daha yüksek puanlar aldıklarını; sosyal kaygıda ise Amerikalıların Japonlara ve Korelilere kıyasla daha düşük puanlar aldıklarını belirtmişlerdir. Japon kültürü üzerinde ayna ile yapılan çalışmalardan yola çıkarak Narita ve Ishii (2020) Japon bireyler için, kişinin kendi sesinin benliğe yöneltilen dikkat üzerinde etkisi olup olmadığını araştırmışlar ve kısmi bir etki görüldüğü sonucuna varmışlardır.

David (1971) yeni bir kültüre alışmaya çalışan kişilerin alışık oldukları davranışlardan ve tutumlardan uzaklaştıklarını, adaptasyonun başarısının büyük ölçüde alışık olunan kültürle yeni kültür arasındaki benzerlikler olduğunu belirtmiştir. David (1971) kültürlerarası etkileşimin mutlaka öz farkındalığı yükseltmeyeceğini, kişinin öz farkındalığının azalmasının ve

yeni kültür için negatif stereotiplerin geçerli olmasını da olası bulmuştur. Araştırmacı, kişinin yeni kültürle etkileşimi ve yeni kültüre ilişkin bilgisi arttıkça öz farkındalığın da artacağını savunmuştur. David (1971) öz farkındalığını geliştirmek isteyen bir kişiye “*en az bir yıl kendi kültürüne benzer olmayan bir kültürde ikamet etmesini*” önermiştir.

Burada sözü edilen tüm bu çalışmalar da dahil olmak üzere sosyal psikoloji alanındaki çalışmalar bize içinde bulunduğumuz ortamın önemini hatırlatır. Nitekim Dijksterhuis ve Van Knippenberg (2000) de sosyal psikoloji için önem arz eden bir soru sorduklarını belirtmişlerdir: “*Sosyal çevremiz kendi işleyişimizi nasıl etkiler?*” Dijksterhuis ve Van Knippenberg (2000) yapılan araştırmaların sosyal algının aheni davranışları etkilediği, sosyal etkileşimlerin sosyal stereotipleri harekete geçirdiği yönünde bulgular olduğundan söz etmişlerdir. Baumeister ve Sommer’e (1977, akt. Dijksterhuis ve Van Knippenberg 2000) göre bilinç, etki ile otomatik reaksiyonlar arasındaki bağı koparmaktadır. Dijksterhuis ve Van Knippenberg (2000) dikkati benlik üzerine yoğunlaştırmanın başka bir deyişle öz farkındalığın, davranışı ön hazırlama etkisinden (priming) kurtardığını belirtmişlerdir. Araştırmacılar bu çalışmalarında dikkatin benliğe yönlendirilmesinin stereotip etkisiyle ortaya çıkan otomatikleşmiş davranışlarımızı yok ettiğini ya da zorlaştırdığını, alternatif davranışların da değerlendirilmesini sağladığını göstermişlerdir. Bargh ve Chartrand (1999) duyguların, kararların, davranışların bilinçli bir şekilde düzenlenmesinin çaba isteyen, bir limiti olan ve kısa süre uygulanabilir bir durum olduğundan, diğer taraftan otomatik davranışların çok daha hızlı ve kolay olduğundan söz etmişlerdir. Esasında araştırmacıların bu görüşü “*benlik kaynaklarının tükenmesi*” (*ego depletion*) kavramından kaynaklanmaktadır. Bu görüş Baumeister ve arkadaşları (1998) tarafından öne sürülmüş ve 600’den fazla çalışma ile desteklenmiştir (Inzlicht ve Friese 2019). Bu görüş iradenin bir limiti olduğunu ve karar verme, öz düzenleme v.b. irade gerektiren davranışların bu ortak kaynağı kullandıklarını öne sürer. Buna göre, örneğin cezbedici bir seçeneğe karşı irade gösteren bir kişi, takip eden görevde daha çabuk pes edecektir. Bargh ve Chartrand (1999) otomatik davranışların bir düğmeye basılmışçasına gerçekleştiğini, kişinin bunun kaynağıyla ilgilenmediğini, bu davranışların amacının geçmişteki hedeflerimizle uyumlu olarak, tercih ve eğilimlerimizi göz ederek bize en iyi şekilde hizmet etmek olduğunu belirtmişlerdir. Wiekens (2009) otomatikleşmiş davranışlarımızda bilincin azaldığını hatta bilincin bu görevleri yerine getirirken zorlaştırıcı olabileceğini ifade etmiştir.

Özgeci davranış hakkında, ortam aydınlatması ile ilgili olarak ışığın parlaklığının genel öz bilinci arttırdığını, bunun da toplum yararına gönüllülük davranışına katkıda bulunduğunu gösteren bir çalışma bulunmaktadır (Esteky ve ark. 2020). Yardım davranışı hakkında Smith ve Shaffer’in (1986) daha eski bir çalışması ise genel öz bilincin, diğerlerinin varlığında izlenime katkıda bulunmadığı sürece yardım davranışını arttırmadığını göstermiştir. Van Bommel ve arkadaşları ise (2012) sosyal ortamlarda genel öz farkındalığın artırılmasının izleyici etkisini (bystander effect) tersine çevirdiğini göstermişlerdir.

Temel yanlışlıklarımıza ilişkin çalışmalara da rastlanmaktadır. Örneğin, diğer insanları doğru anlayabilme konusunda da yüksek öz farkındalığın etkili olduğunu gösteren bir çalışma (Abbate ve ark. 2016) yüksek öz farkındalık koşulunda diğerlerinin fikirlerinin daha iyi tahmin edilebildiğini ve hatalı fikir birliği inançlarının azaldığını göstermiştir. Vorauer ve Ross’un (1999) çalışması artırılan öz farkındalığın saydamlığa ilişkin duyguları da arttırdığını göstermiştir.

Uyma davranışı hakkında da özel öz bilincin uyma ile ters yönde, genel öz bilincin ise aynı yönde korelasyonu olduğu Froming ve Carver (1981) tarafından gösterilmiştir. Bu bulgu Tunnell (1984) tarafından yapılan çalışma ile de doğrulanmıştır. Wiekens ve Stapel (2008) ise kişinin fikri toplumsal norma uymadığında bir aynanın varlığının norma uymaya yol açtığını; ancak bir metinde benliğe ilişkin kelimeleri (İngilizce “I”, “me” v.b.) işaretleme görevini tamamlayanların kendi fikirlerine uyum davrandıklarını göstermişlerdir.

Daha yakın tarihli araştırmalara bakıldığında öz bilinç ve öz farkındalık hakkında güncel konularda yapılmış çalışmalar da görülmektedir. Chao ve Yu’nun (2021) araştırması ergenlerin çevrimiçi oyunlar oynamalarının öz bilinç açısından olumsuz bir etkisi olduğunu göstermektedir. Khan ve arkadaşları (2022) tarafından sahte lüks tüketimle kuşaksal kimlik inşa etmek konusunda yapılan araştırma genel öz bilincin y kuşağının kuşaksal kimliklerine katkıda bulunduğunu göstermiştir. Kuhn (2022) özellikle Covid 19 salgını nedeniyle kullanımı artan zoom gibi çevrimiçi toplantı ortamlarında kişinin ekranda kendini de görebiliyor olmasını incelemiştir. Kuhn’un (2022) çalışması genel öz bilinci yüksek kişilerin çevrimiçi toplantılarda kendilerini görme sıklıklarının toplantıya karşı olumsuz tutuma neden olduğunu göstermiştir. Kendisinin bilgisayarın ön kamerasından izlenilebildiğini bilen, başka bir deyişle öz farkındalıkları artırılmış kişilerin ise internetteki söz şiddet içeren yorumlara benzer karşılık verme davranışlarının daha düşük olduğu görülmüştür (Sohn ve ark. 2019).

Ülkemizde bu kavramlara ilişkin olarak sosyal psikoloji alanında yapılmış çalışma sayısı yok denecek kadar azdır. Aslan-Yılmaz’ın (2019) çalışması öz bilinç kavramını romantik ilişkilerde, Yatırım Modeli çerçevesinde incelemiştir. Bu çalışma ilişki yatırımını ve seçeneklerin niteliğini değerlendirmeyi stil bilinçliliğinin pozitif olarak; ilişki doyumunu ve seçeneklerin niteliğini değerlendirmeyi ise içsel öz farkındalığın pozitif olarak yordadığını göstermektedir.

Sosyal psikoloji kuramları ile doğrudan ilgili olmasa da Fenigstein ve arkadaşları (1975) tarafından geliştirilen kuramsal yaklaşımın ülkemizde yapılan bazı çalışmalarda incelendiği görülmektedir. Alkal ve arkadaşları (2019) öz bilinç boyutlarının geliştirilmesine ilişkin olarak bir psiko-eğitim programı uyguladıkları deneysel bir çalışma yürütmüşler ve bu eğitim programının katılımcıların özel ve genel öz bilinçlerine katkıda bulunduğunu göstermişlerdir. Çelik ve Çetin (2014) öz bilincin kişilerarası çatışma çözme yaklaşımları üzerindeki etkisini araştırdıkları çalışmalarında, içsel öz farkındalığın, tarz bilinçliliğinin, görünüm bilinçliliğinin, sosyal kaygının yapıcı ve olumlu çatışma çözme yaklaşımları üzerindeki etkisini göstermişlerdir. Sarı ve arkadaşları (2017)

özbilincin mesleki sonuç beklentisini yordayıcı olduğunu, aralarında pozitif yönde ilişki olduğunu belirtmişlerdir. Yurtkoru ve Taştan (2018) özbilincin olumlu gelecek beklentisine etkisini incelemişler, özel özbilincin, genel özbilincin ve sosyal kaygının olumlu gelecek beklentisinin boyutlarına göre etkilerini göstermişlerdir. Şimşek ve arkadaşları (2013) özel özbilincin özruminasyon (self-rumination) ile pozitif yönde korelasyonu olduğunu göstermişlerdir.

Özfarkındalığın ve Özbilincin Ölçümü

Özbilinç Ölçeği Fenigstein ve arkadaşları (1975) tarafından oluşturulmuş olup özel özbilinç, genel özbilinç ve sosyal kaygı alt ölçeklerini kapsamaktadır. Fenigstein ve arkadaşlarının (1975) özbilinç ölçeği farklı dillere de uyarlanmıştır. Örneğin Slovence versiyonu (Avsec ve Bajec 2006), Hollanda dilinde uyarlanan versiyonu (Vleeming ve Engelse 1981), Almanca versiyonu (Heinemann 1979) ölçeğin orijinali gibi özel özbilinç, genel özbilinç ve sosyal kaygı olmak üzere 3 boyutludur. Scheier ve Carver (1985) ölçeği üniversite öğrencileri dışındaki kişilerce dilinin daha kolay anlaşılabilmesi amacıyla güncellemişler ve orijinal ölçekte olduğu gibi özel özbilinç, genel özbilinç ve sosyal kaygı olarak üç boyut belirlemişlerdir. Takishima-Lacasa ve arkadaşları (2014) tarafından çocuklar için uygun olacak şekilde revize edilen ölçekte de genel özbilinç, özel özbilinç ve sosyal kaygı olmak üzere üç alt boyut olduğu görülmektedir.

Bazı çalışmalarda (Buss 1980, Burnkrant ve Page 1984, Piliavin ve Charng 1988, Rugancı 1995, Anderson ve ark. 1996, Cramer 2000, Nystedt ve Ljurgberg 2002) özel özbilincin *özyansıtma* (self-reflectiveness) ve *içsel özfarkındalık* (internal self-awareness) olmak üzere iki faktöre ayrıldığı görülmektedir.

Bazı çalışmalarda (Mittal ve Balasubramanian 1987, Watson ve ark. 1996) hem genel hem özel özbilincin iki faktörü olduğu görülmektedir. Bu ölçeklerde özel özbilinç *özyansıtma* ve *içsel durum farkındalığı*, genel özbilinç ise *tarz bilinçliliği* (style consciousness) ve *görünüm bilinçliliği* (appearance consciousness) alt boyutlarına ayrılmıştır. Mittal ve Balasubramanian (1987) tarafından revize edilen ölçeğin Akın ve arkadaşları (2007) tarafından Türkçe'ye uyarlanan formunda da aynı yapı görülmektedir.

Sonuç

Özbilinç ve özfarkındalık sosyal psikoloji açısından incelendiğinde, bu kavramların pek çok önemli çalışmaya konu olduğu görülmektedir. Bu kavramlar birbirleriyle yakından ilişkili olup, kavramlar hakkındaki çalışmaların büyük çoğunluğunun Duval ve Wicklund'un (1972) Nesnel Özfarkındalık Kuramı ve Fenigstein ve arkadaşlarının (1975) özel özbilinç ve genel özbilinç yaklaşımları çerçevesinde yapıldığı görülmektedir.

Benliğe ilişkin çalışmalarda kavramların ele alınan disiplin bağlamında tanımlanması, bu kavramların farklı disiplinlerce tanımlanmasındaki bakış açısı farklılıklarının anlaşılması okuyucular açısından önemlidir. Örneğin, sosyal psikoloji alanının dışındaki bazı örnekler bakılacak olursa, özfarkındalık

eksikliğin beynin frontal bölgesinin zarar görmesiyle ilişkilendirildiğini (Gillen 2009) ya da bilinci anlamak için uyku, uyanıklık gibi süreçlerin ve beyin bölgelerinin incelendiğinden söz edildiğini (Wiekens 2009) görmekteyiz. Özbilinç ve özfarkındalık sosyal psikolojideki pek çok çalışmaya konu olduğu gibi, teknolojinin gelişmesiyle de sosyal psikolojiyi ilgilendiren pek çok soruda araştırmalara yön verecektir. Örneğin, Facebook kullanımının özfarkındalık üzerindeki etkileri araştırılmaktadır (Gonzales ve Hancock 2011, Chiou ve Lee 2013). Teknolojiyle birlikte özbilinç kavramının yeni kullanımlarına da şahit olmaktadır. Örneğin, Chella ve arkadaşları (2020) içsel konuşma vasıtasıyla robotlarda özfarkındalık geliştirmeyi amaçlayan bir model önermişlerdir. Özfarkındalık ve özbilinci teknoloji ile birleştiren bazı çalışmalar (Holland 2003, Chella ve Manzotti 2007, Kuipers 2008, Bringsjord ve ark. 2015) yapılmaktadır.

Özbilinç ve özfarkındalık kavramlarının anlaşılması ve çalışılması, sosyal psikoloji alanına katkıda bulunacaktır. Örneğin, bu kavramların kişilerarası ilişkilere nasıl etki ettiği konusunda sosyal psikoloji literatüründe çalışmalar bulunsun da ülkemiz kültürü özelinde ya da kültürlerarası çalışmalar bulunmadığı görülmektedir. Bu kavramların bireylerce daha iyi anlaşılması önyargı ve ayrımcılığın önlenmesi, özgeci davranış, sürdürülebilir bir yaşam konularındaki uygulamalarda olumlu yönde katkıda bulunacaktır.

Bu kavramlar çalışma hayatının ya da eğitimin iyileştirilmesine de katkıda bulunabilir; nitekim ülkemizde sosyal psikoloji alanında olmasa da eğitimle ve idari bilimlerle ilgili bazı alanlarda bu konuda yapılan çalışmalar bulunduğu görülmektedir. Sosyal psikoloji alanında buna benzer araştırmalar liderlik ya da grup davranışları açısından tasarlanabilir.

Konu hakkında dünyada yapılan özellikle günümüz çalışmaları bu kavramların sosyal psikoloji ile ilgili pek çok alanda kullanıldığını göstermektedir. Özfarkındalık ve özbilinç gelecekte de araştırmacılara pek çok araştırma alanı sunan kavramlar olmaya devam edecektir.

Yazarların Katkıları: Yazar çalışmaya önemli bir bilimsel katkı sağladığını ve makalenin hazırlanmasında veya gözden geçirilmesinde yardımcı olduğunu kabul etmiştir.

Danışman Değerlendirmesi: Dış bağımsız.

Çıkar Çatışması: Yazar çıkar çatışması bildirmemiştir.

Finansal Destek: Yazar bu çalışma için finansal destek almadığını beyan etmiştir.

Authors Contributions: The author attest that she has made an important scientific contribution to the study and has assisted with the drafting or revising of the manuscript.

Peer-review: Externally peer-reviewed.

Conflict of Interest: No conflict of interest was declared by the author.

Financial Disclosure: The author declared that this study has received no financial support.

Kaynaklar

Abbate CS, Boca S, Gendolla, GHE (2016) Self-awareness, perspective-taking, and egocentrism. *Self Identity*, 15:371-380.

Abrahams D, Brown R (1989) Self-consciousness and social identity: self-

regulation as a group member. *Soc Psychol Q*, 52:311-318.

Akın A, Abacı R, Öveç Ü (2007) Öz-bilinç Ölçeği'nin Türkçe formunun yapı geçerliği ve güvenilirliği. *Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences*, 40:257-276.

Alkal A, Akça MŞ, Korkmaz O (2019) Öz bilinç psiko-eğitim programının üniversite öğrencilerinin öz bilinç düzeylerine etkisi. *Electronic Journal of Social Sciences*, 18:569-582.

APA (2020) American Psychological Association (APA) Dictionary of Psychology. Available from <https://dictionary.apa.org/objective-self-awareness> (Accessed 20.10.2020)

Anderson EM, Bohon LM, Berrigan LP (1996) Factor structure of the Private Self-Consciousness Scale. *J Pers Assess*, 66:144-152.

Aslan-Yılmaz H (2019) Romantik ilişkilerde izlenim ayarlamacılığı ve öz bilinç : Yatırım Modeli üzerine bir inceleme. *Uludağ Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 20:391-423.

Avsec A, Bajec B (2006) Validation of Slovene version of the Self-Consciousness Scale. *Horizons of Psychology*, 15:7-22.

Bargh JA, Chartrand TL (1999) The unbearable automaticity of being. *Am Psychol*, 54:462-479.

Baumeister RF, Bratslavsky E, Muraven M, Tice DM (1998) Ego depletion: Is the active self a limited resource? *J Pers Soc Psychol*, 74:1252-1265.

Baumeister RF, Sommer, KL (1997) Consciousness, free choice, and automaticity. In *Advances in Social Cognition* (Ed. RS Wyer, Jr.):75-81. Mahwah, NJ, Erlbaum.

Bringsjord S, Licato J, Govindarajulu NS, Ghosh R, Sen A (2015) Real robots that pass human tests of self-consciousness. *Proceedings of the 24th IEEE International Symposium on Robot and Human Interactive Communication (RO-MAN)*: 498-504. Kobe, Japan.

Bunkrant RE, Page TJ (1984) A modification of the Fenigstein, Scheier, and Buss Self-Consciousness Scale. *J Pers Assess*, 48:629-637.

Buss AH (1980) *Self-Consciousness and Social Anxiety*. Oxford, W.H. Freeman.

Buss DM, Scheier MF (1976) Self-consciousness, self-awareness, and self-attribution. *J Res Pers*, 10, 463-468.

Carver CS (1974) Facilitation of physical aggression through objective self-awareness. *J Exp Soc Psychol*, 10:365-70.

Carver CS (1975) Physical aggression as a function of objective self-awareness and attitudes toward punishment. *J Exp Soc Psychol*, 11:510-519.

Carver CS, Scheier MF (1981) *Attention and Self-Regulation: A Control-Theory Approach to Human Behavior*. New York, Springer-Verlag.

Chao C-M, Yu T-K (2021) Internet use and adolescents' physical and mental health: the mediating role of self-consciousness and peer relationships. *Int J Ment Health Addict*, August 2021:1-18.

Chella A, Manzotti R (2007) *Artificial Consciousness*. Exeter, Imprint Academic.

Chella A, Pipitone A, Morin A, Racy F (2020) Developing self-awareness in robots via inner speech. *Front Robot AI*, 7:16.

Chiou W, Lee C (2013) Enactment of one-to-many communication may induce self-focused attention that leads to diminished perspective taking: the case of Facebook. *Judgm Decis Mak*, 8:372-380.

Cramer KM (2000) Comparing the relative fit of various factor models of the Self-Consciousness Scale in two independent samples. *J Pers Assess*, 75:295-307.

Çelik DA, Çetin F (2014) The role of mindfulness and self-consciousness on interpersonal conflict resolution approaches. *Research Journal of Business and Management*, 1:29-38.

Dana ER, Lalwani N, Duval TS (1997) Objective self-awareness and focus of

attention following awareness of self-standard discrepancies: changing self or changing standards of correctness. *J Soc Clin Psychol*, 16:359-380.

David KH (1971) Culture shock and the development of self-awareness. *J Contemp Psychother*, 4:44-48.

Diener E (1977) Deindividuation: causes and consequences. *Soc Behav Pers*, 5:143-155.

Diener E (1979) Deindividuation, self-awareness, and disinhibition. *J Pers Soc Psychol*, 3:1160-1171.

Diener E, Wallbom M (1976) Effects of self-awareness on antinormative behavior. *J Res Pers*, 10:107-111.

Dijksterhuis A, Van Knippenberg A (2000) Behavioral indecision: effects of self-focus on automatic behavior. *Soc Cogn*, 18:55-74.

Doherty K, Schlenker KD (1991) Self-consciousness and strategic self-presentation. *J Pers*, 59:1-18.

Duval TS, Wicklund RA (1972) *A Theory of Objective Self-Awareness*. New York, Academic Press.

Edelmann, RJ (1981) Self-consciousness and social anxiety (Book Review). *Br J Psychol*, 72:515-516.

Ellis RJ, Holmes JG (1982) Focus of attention and self-evaluation in social interaction. *J Pers Soc Psychol*, 43:67-77.

Esteky S, Wooten DB, Bos MW (2020) Illuminating illumination: understanding the influence of ambient lighting on prosocial behaviors. *J Environ Psychol*, 68:1-12.

Eurich T (2018) What self-awareness really is (and how to cultivate it). *Harvard Business Review Digital Articles*, April 23:1-9.

Fenigstein A, Scheier MF, Buss AH (1975) Public and private self-consciousness: assessment and theory. *J Consult Clin Psychol*, 43:522-527.

Festinger L, Pepitone A, Newcomb T (1952) Some consequences of deindividuation in a group. *J Abnorm Soc Psychol*, 47:382-389.

Franzoi SL (1983) Self-concept differences as a function of private self-consciousness and social anxiety. *J Res Pers*, 17:275-287.

Froming WJ, Carver CS (1981) Divergent influences of private and public self-consciousness in a compliance paradigm. *J Res Pers*, 15:159-171.

Gallup GG (1977) Self recognition in primates: a comparative approach to the bidirectional properties of consciousness. *Am Psychol*, 32:329-338.

Gallup GG (1982) Self-awareness and the emergence of mind in primates. *Am J Primatol*, 2:2237-2248.

Gallup GG (1998) Self-awareness and the evolution of social intelligence. *Behav Processes*, 42:239-247.

Gibbons FX (1990) Self-attention and behavior: a review and theoretical update. *Adv Exp Soc Psychol*, 23:249-303.

Gibbons FX, Wicklund RA (1976) Selective exposure to self. *J Res Pers*, 10:98-106.

Gillen G (2009) Self-awareness and insight: foundations for intervention. In *Cognitive and Perceptual Rehabilitation* (Ed. G Gillen): 67-108. Missouri, Mosby.

Greenberg J, Musham C (1981) Avoiding and seeking self-focused attention. *J Res Pers*, 15:191-200.

Gudykunst WB, Yang S, Nishida T (1987) Cultural differences in self-consciousness and self-monitoring. *Communic Res*, 14:7-34.

Gonzales AL, Hancock JT (2011) Mirror, mirror on my Facebook wall: effects of exposure to Facebook on self-esteem. *Cyberpsychol Behav Soc Netw*, 14:79-83.

Heatheron TF, Baumeister RF (1991) Binge eating as escape from self-awareness. *Psychol Bull*, 110:86-108.

Heine SJ, Takemoto T, Moskalkenko S, Lasaleta J, Henrich J (2008) Mirrors

- in the head: cultural variation in objective self-awareness. *Pers Soc Psychol Bull*, 34:879-887.
- Heinemann W (1979) The assessment of private and public self-consciousness: a German replication. *Eur J Soc Psychol*, 9:331-337.
- Hull JG, Levy AS (1979) The organizational functions of the self: an alternative to the Duval and Wicklund model of self-awareness. *J Pers Soc Psychol*, 37:756-768.
- Hoffman-Miller PM (2019) Johari Window. Salem Press Encyclopedia. Hackensack, NJ, Salem Press.
- Holland O (ed.) (2003) Machine consciousness. New York, Imprint Academic.
- Ickes WJ, Wicklund RA, Ferris CB (1973) Objective self-awareness and self-esteem. *J Exp Soc Psychol*, 9:202-219.
- Inzlicht M, Friese M (2019) The past, present, and future of ego depletion. *Soc Psychol*, 50:370-378.
- Khan S, Fazili AI, Bashir I (2022) Constructing generational identity through counterfeit luxury consumption. *Journal of Product and Brand Management*, 31:415-437.
- Kuhn KM (2022) The constant mirror: self-view and attitudes to virtual meetings. *Comput Human Behav*, 128:1-7.
- Kuipers B (2008) Drinking from the firehose of experience. *Artific Intell Med*, 44:55-70.
- Le Bon G (1960) *The Crowd: A Study of the Popular Mind*. New York, Viking Press.
- Luft J, Ingham H (1955) The Johari Window, a graphic model of interpersonal awareness. *Proceedings of the Western Training Laboratory in Group Development*. Los Angeles, University of California.
- Mead GH (1934) *Mind, Self and society from the Stand-Point of a Social Behaviorist*. Chicago, University of Chicago Press.
- Meddin J (1979) Chimpanzees, symbols, and the reflective self. *Soc Psychol Q*, 42:99-109.
- Mittal B, Balasubramanian, SK (1987) Testing the dimensionality of the self-consciousness scales. *J Pers Assess*, 51:53-68.
- Monat JP (2017) The emergence of humanity's self-awareness. *Futures*, 86:27-35.
- Morin A (2011) Self-awareness part 1: definition, measures, effects, functions, and antecedents. *Soc Personal Psychol Compass*, 5:807-823.
- Moskalenko S, Heine SJ (2003) Watching your troubles away: television viewing as a stimulus for subjective self-awareness. *Pers Soc Psychol Bull*, 29:76-85.
- Narita A, Ishii K (2020) My voice capturing my attention to myself: the effects of objective self-awareness on Japanese people. *Front Psychol*, 11:1596.
- Newen A, Vogeley K (2003) Self-representation: searching for a neural signature of self-consciousness. *Conscious Cogn*, 12:529-543.
- Nystedt L, Ljungberg A (2002) Facets of private and public self-consciousness: construct and discriminant validity. *Eur J Pers*, 16:143-159.
- Piliavin JA, Charng HW (1988) What is the factorial structure of the private and public self-consciousness scales? *Pers Soc Psychol Bull*, 14:587-595.
- Prentice-Dunn S, Rogers RW (1982). Effects of public and private self-awareness on deindividuation and aggression. *J Pers Soc Psychol*, 43:503-513.
- Rugancı RN (1995) Private and public self-consciousness subscales of the Fenigstein, Scheier and Buss Self-consciousness Scale: A Turkish translation. *Pers Individ Dif*, 18:279-282.
- Sarı SV, Kabadayı F, Şahin M (2017) Mesleki sonuç beklentisinin açıklanması: Öz-aşkınlık, öz-bilinç ve öz-kontrol /öz-yönetim. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 7:145-159
- Scheier MF, Carver CS (1985) The self-consciousness scale: a revised version for use with general populations. *J Appl Soc Psychol*, 15:687-699.
- Scheier MF, Fenigstein A, Buss AH (1974) Self-awareness and physical aggression. *J Exp Soc Psychol*, 10:264-73.
- Silvia PJ, Duval, TS (2001) Objective Self-Awareness Theory: recent progress and enduring problems. *Pers Soc Psychol Rev*, 5:230-241.
- Silvia PJ, Phillips AN (2013) Self-awareness without awareness? Implicit self-focused attention and behavioral self-regulation. *Self Identity*, 12:114-127.
- Smith JD, Shaffer DR (1986) Self-consciousness, self-reported altruism, and helping behavior. *Soc Behav Pers*, 14:215-220.
- Sohn S, Chung HC, Park N (2019) Private self-awareness and aggression in computer-mediated communication: abusive user comments on online news articles. *Int J Hum Comput Interact*, 35:1160-1169.
- Şimşek Ö, Ceylandağ A, Akcan G (2013) The need for absolute truth and self-rumination as basic suppressors in the relationship between private self-consciousness and mental health. *J Gen Psychol*, 140:294-310.
- Smith J (2020) Self-Consciousness. In *The Stanford Encyclopedia of Philosophy* (Summer 2020 Edition) (Ed EN Zalta) Available from <https://plato.stanford.edu/archives/sum2020/entries/self-consciousness/> (Accessed 20.10.2020)
- Takishima-Lacasa JY, Higa-McMillan CK, Ebesutani C, Smith RL, Chorpita BF (2014) Self-consciousness and social anxiety in youth: the revised self-consciousness scales for children. *Psychol Assess*, 26:1292-1306.
- Tunnell, G (1984) The discrepancy between private and public selves: public self-consciousness and its correlates. *J Pers Assess*, 48:549-555.
- Vallacher R (1978) Objective self awareness and the perception of others. *Pers Soc Psychol Bull*, 4:63-67.
- Van Bommel M, Van Prooijen J-W, Va Lange PAM, Elffers H (2012) Be aware to care: public self-awareness leads to a reversal of the bystander effect. *J Exp Soc Psychol*, 48:926-930.
- Vleeming RG, Engelse JA (1981) Assessment of private and public self-consciousness: a Dutch replication. *J Pers Assess*, 45:385-389.
- Vorauer JD, Ross M (1999) Self-awareness and feeling transparent: failing to suppress one's self. *J Exp Soc Psychol*, 35:415-440.
- Watson PJ, Morris RJ, Ramsey A, Hickman SE (1996) Further contrasts between self-reflectiveness and internal state awareness factors of private self-consciousness. *J Psychol*, 130:183-192.
- Wicklund RA (1975) Objective self-awareness. *Adv Exp Soc Psychol*, 8:233-275.
- Wiekens CJ (2009) *Self-awareness*. (Doctoral thesis) Tilburg, Tilburg University.
- Wiekens CJ, Stapel DA (2008) The mirror and i: When private opinions are in conflict with public norms. *J Exp Soc Psychol*, 44:1160-1166.
- Yurtkoru S, Taştan S (2018) Öz-bilinç algısının olumlu gelecek beklentisine etkisi: pozitif psikoloji ve kaynak odaklı yaklaşım arka planı ile bir değerlendirme. *İşletme Bilimi Dergisi*, 6:1-24.
- Zimbardo P (1970). The human choice: individuation, reason, and order versus deindividuation, impulse, and chaos. In 1969 Nebraska Symposium on Motivation (Eds WJ Arnold, D Levine):237-307. Lincoln, NE, University of Nebraska Press.