



Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi

The Journal of International Social Research

Cilt: 7 Sayı: 29 Volume: 7 Issue: 29

www.sosyalarastirmalar.com Issn: 1307-9581

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN UTANÇ KAVRAMLARININ İNCELENMESİ¹ AN INVESTIGATION OF CONCEPTS OF SHAME AMONG COLLEGE STUDENTS

Duygu DİNÇER*

Öz

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin utanç kavramına ilişkin sahip oldukları zihinsel imgeler, metaforlar aracılığı ile incelenmiştir. Çalışmaya 252 üniversite öğrencisi katılmıştır. Yapılan analizlerde metaforların üç tema ve on dört alt kategori altında toplandığı görülmüştür. Araştırma bulguları bireysel, toplumsal, ahlaki standartlara uygun davranmamanın ve başkalarının olumsuz görüşlerinin utanç duygusuna yol açtığını ortaya koymuştur. Ayrıca bulgular, utanç duygusuna benlik odaklı değerlendirmelerin, acı çekmenin, bedensel tepkilerin, zihin karmaşasının, tüm gözleri üstünde hissetmenin ve pişmanlığın eşlik ettiğini göstermiştir. Son olarak bulgular, utancın içe kapanmaya ve sosyal izolasyona, söylem ve eylemlerin kısıtlanmasına, kaçma, uzaklaşma, kurtulma, saklanma ve gözden kaybolma isteğine, kalıcı ize yol açtığını ortaya koymuştur. Bununla beraber araştırma bulgularına göre, utanç duygusunun koruyucu ve denetleyici işlevleri de bulunmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Utanç, Metafor, Üniversite Öğrencileri.

Abstract

In this study college students' mental images related to the concepts of shame were examined through metaphors. 252 college students were participated in the study. The findings have revealed that metaphors are grouped under three themes and fourteen subcategories. The findings have showed that shame is evoked by inconsistency with personal, societal and moral standards, negative evaluations by others. In addition, results have indicated that shame is accompanied by self-focused evaluations, suffering, bodily reactions, confusion of mind, feeling as if all eyes are upon oneself, regret. And finally, research findings have showed that shame leads social withdrawal and isolation, restrictions on words and deeds, a desire of avoiding, hiding, removing away and disappearing, persistence trace. Also, the findings has revealed that shame have regulating functions of protecting and control.

Keywords: Shame, Metaphor, College Students.

Giriş

Utanç felsefeden psikolojiye, din bilimlerinden biyolojiye, sosyolojiden siyaset bilimine kadar pek çok disiplinin çalışma konusu olmuş ve birçok araştırmacı tarafından farklı boyutları ile ele alınmış bir kavramdır. Özellikle psikoloji literatüründe utançla ilgili çeşitli sınıflandırmalar yapıldığı, utancın temel duygu mu yoksa ikincil duygu mu olduğu konusunda henüz uzlaşmaya varılamadığı görülmektedir.

Darwin (1872/2001) ve William James (1884)'ten bu yana, temel duygu sınıflandırmalarındaki kilit unsurlardan biri bedensel ifadeler olmuş; yalnızca belirgin ve

¹ Bu makale 2013 yılında Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalında Prof. Dr. Şahabettin Yalçın'ın ve Yrd. Doç. Dr. Hicran Çetin Gündüz'ün danışmanlığında hazırlanan "Üniversite Öğrencilerinin Suçluluk ve Utanç Kavramlarının İncelenmesi" başlıklı yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

* Arş. Gör., Marmara Üniversitesi, Atatürk Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü.

kendine has nöral katmanlara, yüz hareketlerine, yüz ifadelerine, evrimsel-biyolojik temellere, motivasyonel özelliklere sahip olan duygulara (ilgi, eğlence, şaşkınlık, üzüntü, iğrenme, küçümseme ve korku) bu kategoride yer verilmiştir (Izard, 1991). Izard (1991), bu kriterlere gözleri kaçırma ve baş hareketleri gibi eklemeler yapılması halinde utancın da temel duygulardan biri olarak kabul edilebileceğini öne sürerken, Ekman utancın evrensel olma potansiyeli olduğunu, ancak ifade biçimlerinin çok açık olmayışı ve elde yeterince bulgu olmaması nedeniyle henüz temel duygular kategorisinde değerlendirilebilecek durumda olmadığını belirtmiştir (Ekman, 2012). Pluthick ve Parrot'ın ise utancı, ikincil duygular kategorisinde ele aldıkları görülmektedir. Buna göre Pluthick (1991) çembersel modelinde, utancı iki temel duygunun -korku ve tiksinden- eşit miktarda bir aradalığı ile açıklarken, Parrott (2001) üçlü duygu sınıflandırmasında onu, üzüntü ile ilişkili olan bir duygu olarak ele almıştır. Son dönem psikoloji literatüründe ise utanç, kendilik bilinci duyguları (self-conscious emotions) ailesinin bir üyesi olarak sınıflandırılmaya başlanmıştır. Bu perspektiften bakıldığında utanç, gurur, suçluluk, mahcubiyet gibi duygular kişilerarası ilişkiler sırasında deneyimlenen, düşünce ve davranışları düzenleyen, sosyal olarak istenilmeyen davranışları engelleyen ve bireyleri ahlaka uygun davranışlarda bulunmaya teşvik eden duygulardır (Tangney ve Salovey, 2000). Bu araştırma da utancı, kendilik bilinci duygularından biri olarak ele almıştır.

Literatürde, utancın sınıflandırılmasında yaşanan zorluğun, tanımlanması sırasında da ortaya çıktığı görülmektedir. Zira utanç duygusal, sosyal, bilişsel, kültürel ve fizyolojik boyutları olan karmaşık yapısı ve kendilik bilinci duyguları ailesindeki diğer duygularla iç içeliği nedeniyle kavramsallaştırılması güç bir duygudur. Yürüttükleri çalışmalarla kendilik bilinci duyguları literatürüne dikkate değer katkılarda bulunan Tangney ve Dearing (2002), eğitilmiş bireylerin bile suçluluk ve utancı tanımlamakta zorlandıklarını belirtmişlerdir. Bu çalışma kapsamında araştırmacılar tarafından dile getirilen mevcut kavramsallaştırma güçlüğünü gidermek amacıyla üniversite öğrencilerinin utanç duygusuna ilişkin sahip oldukları zihinsel imgeleri, metaforlar aracılığı ile ortaya çıkarma yolu benimsenmiştir. Lakoff ve Johnson (2010) tarafından da belirtildiği üzere, soyut kavramlar, metaforlardan sağlanan çıkarımlar aracılığıyla daha kolay açıklanabilmektedir. Metafor üretme süreci, benzerliklerinden hareketle bir tür şeyi başka bir şeye göre anlamayı ve tecrübe etmeyi mümkün kıldığı için, araştırmada bu yola başvurunun utanç gibi soyut bir kavramın doğasına ve işleyişine açıklık kazandırmada fayda sağlayacağı umulmuştur.

Utancı Kavramı

Halk arasında "yer yarılıp yerin içine geçmek", "birinin yüzüne bakamaz olmak", "yere batmak", "yüzünün derisi yere geçmek", "yüzü yere gelmek", "yüzü olmamak" gibi deyimlerle (Yalım, 1998: 247) dile getirilen utanç kavramı, Eski Türkçede "uvut/üt"sözcüklerine karşılık gelmekte ve "kusurlu duruma düşmekten veya kendini öyle görmekten ileri gelen eziklik duygusu, utanma duygusu, hicap" (Ayverdi, 2005: 3248) olarak tanımlanmaktadır. Eylem bildiren utanmak kavramının ise "(1) kusurlu duruma düşmekten veya kendini öyle görmekten ileri gelen bir eziklik duygusuna kapılmak, gülünç olduğu veya küçük düştüğü için üzüntü duymak, mahcup olmak, (2) böyle bir duruma düşme korkusuyla rahat hareket edememek, sıkılmak, (3) (Saygı, edep, çekinme vb. duyguların etkisiyle) ölçülü hareket etmek, bir şeyi yapmaktan kaçınmak, çekinmek, hayâ etmek" (Ayverdi, 2005: 3248) olarak tanımlandığı görülmektedir. Yapılan tanımlarda utancın kavramsallaştırılmasıyla ilgili giriş kısmında belirtilen kavramsallaştırma güçlüğünü gözlemlemek mümkündür. Zira görüldüğü üzere sözlükte utanma tanımlanırken kendilik bilinci duyguları ailesindeki bir diğer duyguya - mahcubiyete/mahcup olmaya- başvurulmuştur.

Utancın Almanca karşılığı olan "schatn" ya da "schatngefuehl"ın çıplak bedeninin özellikle genital bölgenin sergilenmesi, ifşa olması sonucunda meydana gelen bir duygu olarak tanımlandığı görülmektedir (Piers ve Singer, 1972). Fransızca'da ise iki tür utanç karşımıza çıkmaktadır: "Pudeur" ve "Honte". Pudeur, Adem ve Havva'nın kendilerini cennette çıplak bulduklarında deneyimledikleri utançtır. Honte ise bireyin itibarını zedeleyici bir skandala

karışması nedeniyle deneyimlediği utanç türüdür. Utancın İngilizce karşılığı olan “shame”in bu iki türü bir araya getiren bir yapıda olduğu görülmektedir. Bu bağlamda utanç bir toplumda cinsel ve daha çok bedensel meselelerle ilgili bir rahatsızlık ve çatışma hissedilmesiyle ilişkili olarak açıklanmaktadır (Solomon, 2007). Shame kelimesinin kökenlerine bakıldığında, Hint-Avrupa dil ailesine dayandığı; “(s)que/(s)qewa” ve “(s)kam/(s)kem” köklerinden geldiği; “üstünü örtmek, saklamak, saklanmak” anlamlarında kullanıldığı görülmektedir. Sözcüğün aldığı “s” ön ekiyle, dönüşlü bir yapı kazandığı ve “kendini örtmek, örtünmek” anlamlarına geldiği gözlenmektedir (Schneider, 1977). Bu dilsel köken, mevcut psikoloji literatürü açısından da dikkate değerdir. Zira bir sonraki kısımda görüleceği gibi, günümüz psikoloji çalışmalarında da utancın örtünme ve saklanma isteğine yol açtığı ortaya konulmuştur.

Utancın Psikolojik Temelleri

Psikoloji literatüründe utançla ilgili ilk kapsamlı incelemeyi yapan araştırmacının psikanalist Helen Block Lewis olduğu bilinmekte ve bu nedenle H. B. Lewis “utancın ebesi” (Zarem, 2006: 1) olarak kabul edilmektedir. H. B. Lewis’e göre utanç; küçük düşme, çekingenlik, gülünç duruma düştüğünü hissetme, acı verici bir öz-bilinç, mahcubiyet ve hayal kırıklığından oluşan duygu ailesinin örtüsüdür. Reddedilme, başarısızlık ve hüsrana uğrama durumlarında ortaya çıkan utanç, bireyin kendini çaresiz hissetmesine yol açan ve benliğe acımasızca saldırıda bulunan bir duygudur. Bireyin kendisinin ve başkalarının gözünde öz-saygısını yitirmesine neden olan utanç deneyimi saklanma, gözden kaybolma, bir deliğe sinme isteği uyandırmaktadır (Lewis, 1971; Zarem, 2006).

H. B. Lewis’e göre “tanımlanamamış utanç” ve “bypass utanç” olmak üzere iki tür utanç vardır. Tanımlanamamış utançta birey, belirgin bir biçimde kendinden nefret etme hali içinde ancak bu duyguyu utanç olarak tanımlamamaktadır. Birey kızarma, gözlerini kaçırma ve benzeri gözle görülür belirtiler sergilemekte ancak bu işaretleri utanç olarak adlandırmamaktadır. Bunun yerine kendini değersiz ve ucube olarak görmektedir. Bypass utançta ise birey, utandıran olayı yaşamış, hatta utandığını söylemiş ancak bu duyguya kendini kaptırmamıştır. H. B. Lewis’in “benliğin bir anlık sarsılması” olarak adlandırdığı bu durum, takıntıyla ve suçluluk duygusuyla iç içe geçebilmektedir, dolayısıyla onlardan ayrıştırılması oldukça zordur (Lewis, 1971; Zarem, 2006).

Erik Erikson psiko-sosyal gelişim kuramında (özerkliğe karşı kuşku ve utanç duygusu evresinde) utancı ele almış ve onu insan gelişiminin en önemli öğelerinden biri olarak kabul etmiştir. Erikson’a göre utancın temelinde öz-bilinç yatmaktadır. Utanç deneyiminde, kişinin görünür olma ama görünür olmaya hazır olmama hali söz konusudur. Utanan kişi yüzünü saklama ya da yerin dibine girme isteği duymakta, başka bir deyişle görünmez olmayı dilemektedir (Erikson, 1993). Dolayısıyla utancın bir bilinçlilik/farkındalık hali içinde geliştiğini söylemek mümkündür.

Utancı bilişsel yönüyle ele alan Arnold Buss’a göre ise utanmanın nedenlerinden biri, bireylerin bir sosyal nesne olarak kendilerinin farkında olmaları ve başkaları tarafından aptal ya da sakar olarak değerlendirileceklerini biliyor olmalarıdır. Başka bir deyişle bireyler kendilerini sosyal bir nesne olarak görmeselerdi ya da başkalarının bakış açılarının farkında olmasalardı, utanmazlardı. Bu nedenle Buss’a göre sosyal benlik gelişene kadar, yani yaklaşık beş yaşına kadar utanç duygusunun gelişmesi pek olası değildir (Buss, Iscoe & Buss, 1979).

Utancı, bilişsel yönüyle ele alan bir diğer araştırmacı Michael Lewis’tir. M. Lewis’e göre utanç, suçluluk, mahcubiyet, gurur duyguları kendilik bilinci duygularıdır ve ikinci duyular arasında yer almaktadırlar. Bu duyguların gelişmesi için dört temel edinim gereklidir: (1) kendilik bilincinin gelişimi, (2) standartların, kuralların, hedeflerin (SKH) gelişimi, (3) bireyin davranışının bu SKH ile birebir değerlendirilmesi, (4) benlik odağı. M. Lewis, bu bakış açısını test etmek amacıyla bir dizi deneysel çalışma yürütmüş ve bilişsel yeterliliklerle/atıflarla kendilik bilinci duyguları arasındaki bağlantıları ortaya koymuştur (Lewis, 2007; Lewis, 2008).

Tangney ve arkadaşları ise utancı H. B. Lewis (1971)'in bilişsel, duygusal ve motivasyonel açıklamalarından hareketle ele almışlardır. Tangney ve arkadaşlarına göre utanç, bireyleri ahlaki davranışa yönlendiren, ihlal etme (kural çiğneme) davranışlarının önünü kesen ahlaki duygulardan biridir ve öz-değerlendirme süreçleriyle bağlantılıdır. Utanç, kişisel başarısızlık ve kural ihlalleri nedeniyle ortaya çıkmaktadır. Bireyler utandıran durum nedeniyle benliklerinin bütününe yönelik (içsel) olumsuz değerlendirmeler yapmakta (*Ben korkunç bir şey yaptım*); o sırada benlik adeta gözleyen ve gözlenen benlik olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. Tangney'e göre utanan birey başkalarıyla karşı karşıya gelmekten endişe duymaktadır çünkü benliğinin diğerleri tarafından olumsuz değerlendirileceğinden kaygılanmaktadır. Bu da onu saklanma, kaçma ya da misilleme yapmaya yöneltebilmektedir (Tangney, 1995; Tangney ve Dearing, 2002).

Temel duygularla kendilik bilinci duygularını birbirinden ayırtmak amacıyla süreç modelini geliştiren Tracy ve Robins (2004)'e göre ise kendilik bilinci duyguları benliğin bütününe ya da belirli bir yönüne odaklanma, açık ya da örtülü benlik temsilinin etkin hale gelmesi, kimlik ve amaç ilişkiliği, kimlik-amaç uyumluluğu/uyumsuzluğu ile ilgili değerlendirmeler ve içsel atıflar yapılması durumlarında ortaya çıkmaktadır. Tracy ve Robins (2004) geliştirdikleri modelde literatürdeki çeşitli araştırma sonuçlarına gönderme yaparak utanç duygusunun içsel, değişmez ve benliğin bütününe genellenen atıflarla ilgili olduğunu ve kimlik-amaç uyumsuzluğu durumunda ortaya çıktığını öne sürmüşlerdir.

Son yıllarda yapılan benlik temelli kültürlerarası duygu çalışmalarında Batı kültürü ve Doğu kültüründe utancın deneyimlenmesiyle ilgili farklılıklar olduğu görülmüştür. Batı kültürlerinde utancın bağımsız benliğin başarısızlıkla karşılaşması durumunda ortaya çıkan, bireyin yetersizliğinin bir göstergesi olarak görülen caydırıcı bir duygu olarak kabul edildiği görülmüştür. Doğu kültürlerinde ise karşılıklı bağımlı benliğin ilişkisel sonuçlarına odaklanılmakta ve utanç duygusu bireyleri, ilişkilerini tamir etmeye, önem verilen diğerlerine yaklaşmaya ve genel olarak daha iyi bir gelecek için çaba sarf etmeye yöneltilmektedir (Mesquita ve Karasawa, 2004). Başka bir deyişle Batı kültürlerinde utanç bireyi kaçınma motivasyonuna yönlendirirken, Doğu kültürlerinde yaklaşma ve telafi etme motivasyonuna yöneltebilmektedir. Görüldüğü üzere literatürde utancın kavramsallaştırılmasında olduğu gibi kültürel repertuarlarında da farklılıklar olduğu anlaşılmaktadır. Bu araştırmanın da söz konusu kültürel farklılıkların anlaşılması açısından fayda sağlayacağı umulmaktadır.

Türkiye'de de utanç duygusuyla ilgili çalışmalar yapılmıştır. Hisli-Şahin ve Şahin (1992) tarafından Suçluluk ve Utanç Ölçeği geliştirilmiştir. Ayrıca yapılan çalışmada utancın hem başkalarının gözündeki benlik değeri ile ilişkili olduğu hem de depresyonun yordayıcılarından biri olduğu ile ilgili bulgular elde edilmiştir. İnandılar-Topaç (2010) tarafından yapılan çalışmada utanca yatkınlığın, depresif semptomların en kuvvetli belirleyicilerinden biri olduğu ortaya konulmuştur. Cirhinlioğlu (2006) tarafından yapılan çalışmada da paralel şekilde utancın depresyon, kaygı, olumsuz benlik algısı, kişisel gelişim, diğerleri ile olumlu ilişkiler kurma, kendini kabul ve benzeri değişkenlerle ilişkili olduğu ortaya konulmuştur. Benzer şekilde İnandılar-Topaç (2010) tarafından yapılan çalışmada utanca yatkınlığın, depresif semptomların en kuvvetli belirleyicilerinden biri olduğu ortaya konulmuştur. Motan (2007) tarafından yürütülen çalışmada utanç duygusunun tanınmasında yararlanan sözsüz ifadeleri tespit etmek amacıyla TAT kartları kullanılmış, bu kartlar arasında utancı karakterize eden kartın "ellerin yüze kapandığı" kart olduğu görülmüştür. Özbayrak (2006) tarafından yapılan çalışmada hoş olmayan duygu sıralamasında utancın üst sıralarda yer aldığı, bu duygunun en çok evde ve okulda yaşandığı, daha çok eş-dost, arkadaş ile birlikteyken ve kalabalık bir ortamdayken deneyimlendiği, bireyin benlik değerini olumsuz etkilediği ortaya konulmuştur. Şahin (2007) tarafından yapılan çalışmada ise ebeveynlerin demokratik çocuk yetiştirme tarzı ve (benlik düzenleme odaklarından biri olan) ilerleme odağı ile utancın ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Deniz (2006)'in yaptığı çalışmada utanç duygusunun korkulu bağlanma stili ile pozitif yönde, güvenli bağlanma stili ile negatif yönde anlamlı ilişkiye sahip olduğu saptanmıştır. Akbağ ve Erden-İmamoğlu (2010) tarafından yürütülen çalışmada ise kız

öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha yoğun utanç yaşadıkları; güvenli bağlanma ile kayıtsız bağlanmanın utançı yordadığı görülmüştür. Güleç (2005) tarafından yürütülen çalışmada utançın öfke ile, Türe ve Taşkın (2011) tarafından yürütülen araştırmada ise sosyal fobik korku ve kaçınma düzeyi ile ilişkili olduğu görülmüştür. Onat (2011) tarafından yapılan araştırmada ise utançın genç yetişkinlerin ahlaki kimliklerinde etkili olan duygulardan (empati, suçluluk, utanç, mahcubiyet, gurur, öfke, vicdan azabı, pişmanlık, mutluluk-mutsuzluk) biri olduğu ortaya konulmuştur. Bunların yanı sıra Motan (2007) tarafından TOSCA-3²'ün (Kendilik Bilinci Duyuş Testi), Bugay ve Demir (2011) tarafından Sürekli Utanç ve Suçluluk Ölçeği³'nin, Sarıçam, Akın ve Çardak (2012) tarafından Hatayla İlişkili Utanç ve Suçluluk Duygusu Ölçeği⁴'nin Türkçe uyarlama çalışmaları yapılmıştır.

Türkiye'de yapılan çalışmalar göz önünde tutulduğunda ağırlıklı olarak utanç duygusuyla diğer değişkenler arasındaki ilişkileri inceleyen korelasyonel araştırmaların ön plana çıktığı dolayısıyla utançı fenomenolojik olarak inceleyecek araştırmalara ihtiyaç duyulduğu görülmektedir. Nitel bir metodolojide tasarlanan bu araştırma, yukarıda bahsedilen eksikliği giderecek şekilde literatüre katkıda bulunacaktır.

Yöntem

Bu bölümde araştırmanın modeli, çalışma grubu, verilerin toplanması ve verilerin çözümlenmesi hakkında bilgi verilmektedir.

a) Araştırma Modeli

Araştırma fenomenolojik bir yapıda tasarlanmış olup, üniversite öğrencilerinin utanç kavramına ilişkin sahip oldukları zihinsel imgeleri ortaya çıkarmak amacıyla metafor çalışması yapılmıştır.

b) Çalışma Grubu :

Araştırmanın çalışma grubu, 2012-2013 eğitim-öğretim yılında Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü'nde öğrenim görmekte 252 öğrenciden oluşmaktadır.

Tablo 1: Katılımcılara Ait Demografik Bilgiler

Demografik Değişkenler		Sayı	Yüzde	Ortalama	Ranj
Yaş				20.6	18-47
Cinsiyet	Kız	218	% 86.5		
	Erkek	34	% 13.5		
Sınıf	1. sınıf	74	% 29.4		
	2. sınıf	83	% 32.9		
	3. sınıf	65	% 25.8		
	4. sınıf	30	% 11.9		
Aile Yapısı	Geniş	37	% 14.7		
	Çekirdek	215	% 85.3		
Sosyo-ekonomik seviye	Düşük	14	% 5.6		
	Orta	232	% 92.1		
	Yüksek	6	% 2.4		
Ebeveyn Tutumu	Aşırı koruyucu	61	% 24.2		
	Baskıcı ve otoriter	27	% 10.7		
	Demokratik	151	% 59.9		
	Dengesiz ve kararsız	10	% 4.0		
	İlgisiz ve kayıtsız	3	% 1.2		

² Kendilik Bilinci Duyuş Testi /TOSCA-3 (The Test of Self-Conscious Affect), Tangney, Wagnay, and Gramzow tarafından 1989'da geliştirilmiştir.

³ Sürekli Utanç ve Suçluluk Ölçeği (The Trait of Shame and Guilt Scale) Rohleder, Chen, Wolf ve Miller tarafından 2008 yılında geliştirilmiştir.

⁴ Hatayla İlişkili Utanç ve Suçluluk Duygusu Ölçeği (Offence-related Feelings of Shame and Guilt Scale), Wright ve Gudjonsson tarafından 2007'de geliştirilmiştir.

Tablo 1’de görüldüğü üzere grubun yaş aralığı 18-47, yaş ortalaması 20.63 (S = 3.97)’tür. Grubun 218’i (% 86.5) kız, 34’ü (% 13.5) erkek öğrenciden oluşmaktadır. Katılımcıların 215’i (% 85.3) çekirdek aile, 37’si (% 14.7) geniş aile yapısına sahiptir. Katılımcıların 74’ü (% 29.4) birinci sınıf, 83’ü (% 32.9) ikinci sınıf, 65’i (% 25.8) üçüncü sınıf ve 30’u (% 11.9) dördüncü sınıf öğrencisidir. Katılımcıların algıladıkları ebeveyn tutumlarına bakıldığında 61’inin (% 24.2) aşırı koruyucu, 27’sinin (% 10.7) baskıcı ve otoriter, 151’inin (% 59.9) demokratik, 10’unun (% 4.0) dengesiz ve kararsız, 3’ünün (% 1.2) ilgisiz ve kayıtsız ebeveyn tutumu algıladıkları anlaşılmaktadır. Ayrıca katılımcıların 14’ünün düşük (%5.6), 232’sinin (%92.1) orta, 6’sının (%2.4) yüksek sosyo-ekonomik seviyede olduklarını bildirdikleri görülmektedir.

c) Verilerin Toplanması

Katılımcıların utanç kavramına ilişkin sahip oldukları zihinsel temsilleri ortaya çıkarmak için araştırmacı tarafından bir metafor üretme formu hazırlanmıştır. Metafor üretme formunda katılımcılardan “Utanç duygusu..... gibidir, çünkü/için” ifadesini tamamlamaları istenmiştir. Ayrıca öğrencilerin yaş, sınıf, sosyo-ekonomik seviye, aile yapısı vb. özellikleri hakkında bilgi edinmek amacıyla araştırmacı tarafından oluşturulan demografik bilgi formu kullanılmıştır.

d) Verilerin Analizi

Elde edilen verilerin içerik çözümlemesi yapılmıştır. Bu amaçla 1) verilerin kodlanması, 2) tema ve kategori oluşturma, 3) geçerlik ve güvenilirlik, 4) nicel veri analizi için SPSS’e verilerin aktarılması, düzenlenmesi ve analizi 5) yorumlama olmak üzere beş aşama (Yıldırım ve Şimşek, 2006) izlenmiştir.

1. *Verilerin Kodlanması:* Katılımcıların doldurdukları formlar, önce kaba bir ayıklama işlemine tabi tutulmuş ve eksik bırakılan formlar dışarıda tutulmuştur. Ardından katılımcılar tarafından tamamlanan her bir cümle incelenerek üretilen tüm metaforlar kodlanmıştır. Belirli bir metaforu ifade etmeyen ya da gerekçesi belirtilmemiş olanlar geçersiz sayılarak elenmiştir. Yapılan bu ayıklama işlemi sonrasında utanç kavramıyla ilgili toplam 149 geçerli metafor elde edilmiştir.
2. *Tema ve Kategori Oluşturma:* Katılımcılar tarafından üretilen metaforlar, metaforun konusu, kaynağı, konu-kaynak ilişkisi açısından incelenerek içerik çözümlemesi yapılmıştır. Metaforların yanlarındaki açıklamalar (gerekçeleri) da dikkate alınarak utanç kavramı ile ilgili 3 tema ve 14 kategori oluşturulmuştur. Her bir metafor, ilişkili olduğu kategorinin altına yerleştirilmiştir.
3. *Geçerlik ve Güvenirlik:* Araştırmanın dış geçerliğinin sağlanması amacıyla toplanan verilerin ayrıntılı betimlenmesi, raporlaştırılması, sonuçlara nasıl ulaşıldığının detaylı olarak açıklanması yolları benimsenmiştir. İç geçerliğin sağlanması içinse farklı kodlayıcılar arasındaki görüş birliğine bakılmıştır. Eğitim Bilimleri ve Türk Dili ve Edebiyatı alanlarından beş uzmana metaforların alfabetik sırada olduğu bir liste ve belirlenmiş temalar sunulmuş ve bu metaforları temalara yerleştirmeleri istenmiştir. Ardından uzmanların bu yerleştirmeleriyle araştırmacının yerleştirmeleri karşılaştırılmıştır. Üç metaforda görüş ayrılığı görülmüştür. Miles ve Huberman’ın (1994) formülü (Güvenirlik=görüş birliği/görüş birliği+görüş ayrılığı) kullanılarak güvenilirlik 0.98 olarak hesaplanmıştır. Araştırmacı ve uzman görüşlerinin tutarlılık içinde olduğu metaforlar esas alınarak listeye son şekli verilmiştir. Ayrıca güvenilirliği sağlamak için araştırma verileri, kodlamaları, çıkarımları beş uzman tarafından gözden geçirilerek teyit incelemesi yapılmıştır.
4. *Verilerin SPSS’e Aktarılması, Düzenlenmesi ve Analizi:* Elde edilen veriler (tema ve kategoriler), SPSS programına aktararak frekans (f) değerleri incelenmiştir. Katılımcılar tarafından üretilen metaforlar ve oluşturulan kategoriler tablolastırılarak, okuyucuların kolayca bilgi edinmelerini sağlayacak şekilde düzenlenmiştir.

Oluşturulan tablolarda metaforların tekrarlanma sıklığı (kaç katılımcı tarafından aynı metaforun üretilmiş olduğu) ve bütün içindeki yüzdesi belirtilmiştir.

5. Yukarıda belirtilen işlemlerin ardından bulgular yorumlanmıştır.

Bulgular

Yapılan analizler sonucunda, öğrencilerin utanç duygusuna yönelik metaforlarının 3 tema ve 14 kategori altında incelenebileceği görülmüştür. Bu tema ve kategoriler aşağıdaki gibidir:

1. Utanç duygusunun sebeplerine yönelik metaforlar
 - a) Bireysel, toplumsal ve ahlaki standartlara uygun davranmama
 - b) Başkalarının görüşü
2. Utanç duygusunda deneyimlenen sürece ilişkin metaforlar
 - a) Benlik odaklı değerlendirmeler
 - b) Acı çekme
 - c) Bedensel tepkiler
 - d) Zihin karmaşası ve konsantrasyon güçlüğü
 - e) Tüm gözleri üstünde hissetme
 - f) Pişmanlık
3. Utanç duygusunun sonuçlarına yönelik metaforlar
 - a) İçer kapanma ve sosyal izolasyon
 - b) Söylem ve eylemlerin kısıtlanması
 - c) Kaçma, uzaklaşma, kurtulma yönelimi
 - d) Saklanma ve gözden kaybolma isteği
 - e) Unutma isteği ve kalıcı iz
 - f) Koruyucu ve denetleyici işlevler

1. Utanç Duygusunun Sebeplerine Yönelik Metaforlar

Yapılan analizler sonucunda, utanç duygusunun sebeplerine yönelik metaforların iki alt kategoride toplandığı görülmektedir. Tablo 2’de utanç duygusunun sebeplerine yönelik alt kategoriler, bu kategorilerdeki metaforlar, metafor sayıları, kişi sayıları ve bütün içindeki yüzdeleri görülmektedir.

Tablo 2: Utanç Duygusunun Sebeplerine Yönelik Metaforlar

Alt Kategoriler	Metafor Sayısı	Kişi Sayısı ve Yüzdesi
Bireysel, Toplumsal, Ahlaki Standartlara Uygun Davranmama Ahlak (1), suçluluk (1), etik dışı olmak (1), ayıplanmış hissetmek (1), mengene ile sıkışmak (1), balon patlatmış çocuk (1), otomatik tepki (1), trafik kazası (1)	8	8 (% 4.02)
Başkalarının Görüşü Çıplak hissetmek (1), çukur (1), düşmek (3), dışlanma korkusu (1), fırtına (1), yerin dibine girmek (1), yok olma isteği (1), korku tüneli (1), sudan çıkmış balık (1), ciddi bir konuşma sırasında hıçkırık tutması (1), etiket (1), kötü şaka (1), palyaço olmak (1), herkesin içinde düşmek (1), havuç (1)	15	17 (% 8.54)
TOPLAM	23	25 (% 12.56)

Tablo 2’de görüldüğü üzere, utancın sebeplerine yönelik üretilen metaforların, tüm katılımcılar arasındaki yüzdesi 12.56’dır.

Bireysel, toplumsal ve ahlaki standartlara uygun davranmama alt kategorisi incelendiğinde, katılımcıların 8 metafor ürettiği ve üretilen metaforların tekrarlanma sıklığının 1 olduğu görülmektedir. Bu kategoriye ait metaforlardan bazıları şu şekilde örneklendirilebilir:

“Utanç duygusu, etik dışı olmak gibidir çünkü insan kendine göre etik olmayan bir şey yapmıştır.”

“Utanç duygusu, ayıplanmış hissetmek gibidir çünkü insan uygun olmayan bir davranış sergilemiştir.”

“Utanç duygusu, suçluluk gibidir, ikisi de ahlak kurallarıyla ilişkili olduğu için.”

Bu alt kategorideki metaforların gerekçeleri bireysel, ahlaki ya da toplumsal değerlere uygun olmayan bir davranış sergilenmesi halinde utanç yaşandığına işaret etmektedir.

Başkalarının görüşü alt kategorisi incelendiğinde katılımcıların 15 metafor ürettiği, üretilen metaforların tekrarlanma sıklığının 1-3 arasında değiştiği gözlenmektedir. Aralarında en sık tekrarlanan metaforun 3 katılımcı tarafından üretilen “düşmek” metaforu olduğu görülmektedir. Aşağıda bu kategoriye ait örnekler yer almaktadır:

“Utanç duygusu, düşmek gibidir çünkü insanların gözünden düşülür.”

“Utanç duygusu, dışlanma korkusu gibidir çünkü yanlış yaptığında diğer insanların ona bakışı değişir.”

“Utanç duygusu palyaço olmak gibidir, insanı gülünç duruma düşürdüğü için.”

Bu kategoride üretilen metaforların başkalarının görüşü ekseninde üretildiği ve statü kaybı, olumsuz değerlendirilme ve insanların önünde gülünç duruma düşme olmak üzere üç noktaya odaklandığı görülmektedir.

2. Utanç Duygusunda Deneyimlenen Sürece Yönelik Metaforlar

Yapılan analizler sonucunda, Tablo 3’te görüldüğü üzere, utanç duygusunda deneyimlenen sürece yönelik metaforlar altı alt kategoride toplanmıştır. Tablo 3’te utanç duygusunun sonuçlarına yönelik alt kategoriler, bu kategorilerdeki metaforlar, metafor sayıları, kişi sayıları ve bütün içindeki yüzdeleri görülmektedir.

Tablo 3: Utanç Duygusunda Deneyimlenen Sürece Yönelik Metaforlar

Alt Kategoriler	Metafor Sayısı	Kişi Sayısı ve Yüzdesi
Benlik Odaklı Değerlendirmeler Benliğinden uzaklaşmak (1), boyasız bakımsız ev (1), eziklik hissetmek (3), deprem (2), yüzündeki maskenin düşmesi (1), kusur (1), ölçme aracı (1), atomun parçalanması (1)	8	11 (% 5.53)
Acı Çekme Ateş (3), uçuk (1), çok karabiberli yemek (1), çürük elma (1), diken (2), elma kurdu (2), kalbe konan ağırlık (1), kibrit (1), kuyu (1), ölüm (1), savaş (1), sönmüş yanardağ (1), yerde ezilmek (1), vicdan azabı (1), şeker (1), öleceğini bilmek (1), boğaz köprüsünden atlamak (1), yağmur (2).	18	23 (% 11.56)
Bedensel Tepkiler Domates (7), kırmızı elma (5), acı biber yemek (1), allık (1), ani hava değişikliği (1), ateş (5), aşırı sıcak oda (2), hastalık (1), kaynar suya tavas etmek (1), kırmızı meyve (1), kırmızı top (1), kiraz (1), turp (1), çöl sıcaklığı (1)	14	29 (% 14.57)
Zihin Karmaşası ve Konsantrasyon Güçlüğü Aptallaşmak (1), balık hafızası (1), cızırtı yapan radyo (1), panik (1), yolda kaybolmak (1), ansızın gelen tuvalet (1), bulunduğu zamanı unutmak (1), masada kalmış son dilim kek (1), çaresizlik (1)	9	9 (% 4.52)
Tüm Gözleri Üstünde Hissetme Çıplak hissetmek (1), iğneli fiçı (1), istenmeyen bir yerde zorla tutulmak (1), kötü koku (1), tek başına sahnede olmak (1), yüzde çıkan çiban (1), dünyadaki herkesin gözünü üzerinde hissetmek (2)	7	8 (% 4.02)
Pişmanlık Keşke (1), pişmanlık (6), özür dilemek (1), yok olma isteği (1)	4	9 (% 4.52)
TOPLAM	60	89 (% 44.72)

Tablo 3'te görüldüğü üzere, utanç duygusunda deneyimlenen sürece yönelik üretilen metaforların, tüm katılımcılar arasındaki yüzdesi 44.72'dir.

Benlik odaklı değerlendirmeler alt kategorisi incelendiğinde katılımcıların 8 metafor ürettiği ve üretilen metaforların tekrarlanma sıklığının 1-3 arasında değiştiği görülmektedir. Aralarında en sık tekrarlananlar 3 katılımcı tarafından üretilen "eziklik hissetmek" ve 2 katılımcı tarafından üretilen "depresyon" metaforlarıdır. Aşağıda bu kategoriye ait örnekler yer almaktadır:

"Utanç duygusu depresyon gibidir, insanı yerle bir eden yıkıcı bir duygu olduğu için."

"Utanç duygusu boyasız bakımsız ev gibidir, insan kendini eksik (yetersiz) hissettiği için."

"Utanç duygusu ölçme aracı gibidir çünkü karakterin bir göstergesidir."

Örneklerde görüldüğü üzere bu kategorideki metaforların referans noktası bireylerin kendilerine ve benliklerine yönelik, bir bütün olarak, olumsuz değerlendirme yapmalarıdır.

Acı çekme alt kategorisi incelendiğinde, katılımcıların 18 metafor ürettiği ve üretilen metaforların tekrarlanma sıklığının 1-3 arasında değiştiği görülmektedir. En sık tekrarlanan metaforlar 3 katılımcı tarafından üretilen "ateş", 2 katılımcı tarafından üretilen "diken" ve 2 katılımcı tarafından üretilen "yağmur" metaforlarıdır. Aşağıda bu kategoriye ait örnekler yer almaktadır:

"Utanç duygusu ateş gibidir, insanın içini yaktığı için."

"Utanç duygusu diken gibidir, insanın içini acıttığı için."

"Utanç duygusu sönmüş yanardağ gibidir, insan içten içe yandığı için."

Örneklerden anlaşılacağı üzere, bu alt kategorideki metaforlar, utanç duygusunun acı vericiliği üzerine odaklanmıştır.

Bedensel tepkiler alt kategorisi incelendiğinde, katılımcıların 14 metafor ürettiği ve üretilen metaforların tekrarlanma sıklığının 1-7 arasında değiştiği görülmektedir. Aralarında en sık tekrarlananların 7 katılımcı tarafından üretilen "domates", 5 katılımcı tarafından üretilen "ateş" ve 5 katılımcı tarafından üretilen "kırmızı elma" ve 2 katılımcı tarafından üretilen "aşırı sıcak oda" metaforları olduğu görülmektedir. Bu kategoriye ait metaforlardan bazıları aşağıda yer almaktadır:

"Utanç duygusu domates gibidir, insanın yüzü kızardığı için."

"Utanç duygusu kırmızı elma gibidir çünkü insanın yüzü kızarır."

"Utanç duygusu, hastalık gibidir, insanın vücudunu bir sıcaklık kapladığı ve yüzü kızardığı için."

Yukarıdaki örneklerde görüldüğü gibi, bu alt kategorideki metaforlar, yüz kızarması ve vücut ısısında artışın utanç duygusuna eşlik ettiğini göstermektedir.

Zihin karmaşası ve konsantrasyon güçlüğü alt kategorisi incelendiğinde, katılımcıların 9 metafor ürettiği ve üretilen metaforların tekrarlanma sıklığının 1 olduğu görülmektedir. Bu kategoriye ait metaforlardan bazıları şu şekilde örneklendirilebilir:

"Utanç duygusu panik gibidir, çünkü insan ne yapacağını şaşırır."

"Utanç duygusu cızırtı yapan radyo gibidir, insan ne diyeceğini bilemediği için."

"Utanç duygusu ansızın gelen tuvalet gibidir, başa çıkması zor ve konsantrasyonu engelleyen bir duygu olduğu için."

Örneklerde görüldüğü üzere, bu alt kategorideki metaforlar, utandıran bir durumla karşılaştıklarında insanların kafa karışıklığı ve konsantrasyon güçlüğü yaşadığına, ne yapacaklarını ve ne diyeceklerini şaşırduklarına işaret etmektedir.

Tüm gözleri üstünde hissetme alt kategorisi incelendiğinde, katılımcıların 7 metafor ürettiği ve üretilen metaforların tekrarlanma sıklığının 1-2 arasında değiştiği görülmektedir. En sık tekrarlananın 2 katılımcı tarafından üretilen “dünyadaki herkesin gözünü üzerinde hissetmek” metaforu olduğu görülmektedir. Bu kategoriye ait metaforlardan bazıları şu şekilde örneklendirilebilir:

“Utanç duygusu dünyadaki herkesin gözünü üzerinde hissetmek gibidir, çünkü insanlar bu durumda çok utanırlar.”

“Utanç duygusu çıplak hissetmek gibidir çünkü insan herkesin gözünü kendi üzerinde hisseder.”

“Utanç duygusu, tek başına sahnede olmak gibidir, herkesin gözü üzerinde olduğu için.”

Örneklere görüldüğü gibi, utanç sırasında bireyler eylemleri nedeniyle herkesin ilgi odağı olduklarını düşünmektedirler.

Pişmanlık alt kategorisi incelendiğinde, katılımcıların 4 metafor ürettiği ve bunların tekrarlanma sıklıklarının 1-6 arasında değiştiği görülmektedir. Kategoride 6 katılımcı tarafından üretilen “pişmanlık”, en sık tekrarlanan metafordur. Aşağıda bu kategoride yer alan metaforlardan bazıları sunulmaktadır:

“Utanç duygusu pişmanlık gibidir çünkü insan yaptığı eylemden dolayı pişmanlık hisseder.”

“Utanç duygusu keşke gibidir, insan yaşamındaki ‘keşke’lerin artmasına yol açtığı için.”

“Utanç duygusu yok olma isteği gibidir, insan keşke yapmasaydım dediği için.”

Yukarıdaki örneklerden anlaşılacağı üzere, bu alt kategorideki metaforlar, bireylerin yapılan eylemi hiç yapmamış olmayı dilediklerine ve yaptıklarına pişman olduklarına gönderme yapmaktadır.

3. Utanç Duygusunun Sonuçlarına Yönelik Metaforlar

Yapılan analizler sonucunda, utanç duygusunun sonuçlarına yönelik metaforların altı alt kategoride toplandığı görülmektedir. Tablo 4’te utanç duygusunun sonuçlarına yönelik alt kategoriler, bu kategorilerdeki metaforlar, metafor sayıları, kişi sayıları ve bütün içindeki yüzdeleri görülmektedir.

Tablo 4’te görüldüğü üzere, utançın sonuçlarına yönelik üretilen metaforların, tüm katılımcılar arasındaki yüzdesi 42.71’dir.

İçe kapanma ve sosyal izolasyon alt kategorisi incelendiğinde, katılımcıların 6 metafor ürettikleri ve üretilen metaforların tekrarlanma sıklığının 1-5 arasında değiştiği görülmektedir. Aralarında en sık tekrarlananların 5 katılımcı tarafından üretilen “küstüm çiçeği”, 4 katılımcı tarafından üretilen “ıssız bir adada yalnız kalmak” ve 2 katılımcı tarafından üretilen “kaplumbağa” ve yine 2 katılımcı tarafından üretilen “farklı biri” metaforları olduğu görülmektedir. Bu kategoriye ait metaforlardan bazıları şu şekilde örneklendirilebilir:

“Utanç duygusu küstüm çiçeği gibidir, insan içe kapandığı ve kimseye kendini açmadığı için.”

“Utanç duygusu kaplumbağa gibidir, insan iletişimden kaçtığı, kendi kabuğuna çekildiği için.”

“Utanç duygusu sokağa çıkma yaşağı gibidir, insanın toplumdan ve çevreden soyutlanmasına yol açtığı için.”

Bu kategorideki metaforlar, utandıran deneyim sonrasında insanın diğer insanlarla iletişimden kaçarak kendi kabuğuna çekildiğine işaret etmektedir.

Söylem ve eylemlerin kısıtlanması alt kategorisi incelendiğinde katılımcıların 12 metafor ürettiği ve üretilen metaforların tekrarlanma sıklığının 1 olduğu görülmektedir. Bu kategoriye ait metaforlardan bazıları şu şekilde örneklendirilebilir:

“Utanç duygusu eli kolu bağlı esir olma gibidir, insanın elinden hiçbir şey gelmediği için.”

“Utanç duygusu insanın etrafında örülü bir duvar gibidir, insanın hareketleri kısıtlandığı için.”

“Utanç duygusu, kemer gibidir, insanı sıkıp rahat bırakmadığı için.”

Tablo 4: Utanç Duygusunun Sonuçlarına Yönelik Metaforlar

Alt Kategoriler	Metafor Sayısı	Kişi Sayısı ve Yüzdesi
İçe Kapanma ve Sosyal İzolasyon Küstüm çiçeği (5), bir gölün suyunun çekilmesi (1), farklı biri (2), kaplumbağa (2), sokağa çıkma yasağı (1), ıssız bir adada kalmak (4).	6	15 (% 7.54)
Söylem ve Eylemlerin Kısıtlanması Dil kesigi (1), durgun deniz (1), eli kolu bağlı esir (1), fırtınalı bir okyanusta kaybolmak (1), insanın etrafına örülü duvar (1), koşu parkurundaki engel (1), kemer (1), örtü (1), zincire vurulma (1), kafes (1), rahatsız edici bir duygu (1), kendini ifade edememe (1)	12	12 (% 6.03)
Kaçma, Uzaklaşma ve Kurtulma Yönelimi Kaçma isteği (1), kapana kısılmış fare (1), sevilmeyen biri (1), su (1), kâbus (2), yük (1), tutsak (1), biri tarafından sınıksız sarılmak (1)	8	9 (% 4.52)
Saklanma ve Gözden Kaybolma Devekuşu (2), karanlıkta kalmak (1), köstebek (1), ojesi soyulan tırnak (1), uçurumdan atlamak (1), yerin dibine girmek (4), yok olma isteği (3), solucan (1), koltuğun arkasına saklanan çocuk (1), gizli aşk (1)	10	16 (% 8.04)
Unutma İsteği ve Kalıcı İz Can (1), çamur (1), fotoğraf (1), gölge (3), günah (1), hastalık (1), ısırık (1), kalıcı yara izi (2), kara leke (1), koala (1), lastik (1), sakız (1), travma (1), yağmur (1), yanık (1), hatırlanmak istemeyen anı (1), devrim (1), unutma isteği (1), çölde yağmur bekleyen insan (1), geçmişe çizgi çekme isteği (1)	20	23 (% 11.56)
Koruyucu ve Denetleyici İşlevler Kuralları denetleyen polis (1), makyaj yapmak (1), merhamet (1), otorite (1), tampon (1), zırh (1), ceza sonrasında gelen ödül (1), aniden öne çıkan kapı (1), uyarı işareti (1), pozitif duygu (1).	10	10 (% 5.02)
TOPLAM	66	85(% 42.71)

Bu kategorideki metaforlar, utandıran deneyim sonrasında bireylerin herhangi bir şey yapmak için adım atamadıklarına, hareketlerinin kısıtlandığına işaret etmektedir.

Kaçma, uzaklaşma ve kurtulma yönelimi alt kategorisi incelendiğinde katılımcıların 8 metafor ürettiği ve üretilen metaforların tekrarlanma sıklığının 1-2 arasında olduğu görülmektedir. 2 katılımcı tarafından üretilen “kâbus” en sık tekrarlanan metafordur. Aşağıda bu kategoride yer alan metaforlardan örnekler yer almaktadır:

“Utanç duygusu kaçma isteği gibidir, insan kendinden kaçmak istediği için.”

“Utanç duygusu su gibidir, insan akıp uzaklaşmak istediği için.”

“Utanç duygusu yük gibidir, insan onu bir an önce üzerinden atmak istediği için.”

Bu kategorideki metaforlar, utanan kişinin ortamdan mümkün olan en hızlı şekilde kaçmak ve uzaklaşmak, bir an önce bu duygudan kurtulmak isteğini ifade etmektedir.

Saklanma ve ortadan kaybolma alt kategorisi incelendiğinde katılımcıların 10 metafor ürettikleri ve üretilen metaforların tekrarlanma sıklığının 1-4 arasında değiştiği görülmektedir. Sıklığı en yüksek olanlar 4 katılımcı tarafından üretilen “yerin dibine girmek”, 3 katılımcı tarafından üretilen “yok olma isteği” ve 2 katılımcı tarafından üretilen “devekuşu” metaforlarıdır. Aşağıda bu kategoride yer alan metaforlardan örnekler yer almaktadır:

“Utanç duygusu yok olma isteği gibidir, insan içinde bulunduğu ortamdan toz olmak istediği için.”

“Utanç duygusu köstebek gibidir, insan kimseye görünmek istemediği için.”

“Utanç duygusu, devekuşu gibidir, insan saklanmak istese de saklanamadığı için.”

Yukarıdaki örneklerden anlaşılacağı üzere, bu alt kategorideki metaforlardan hareketle, utandıran deneyim sonrasında bireylerin saklanmaya, gözden kaybolmaya çalıştığını söylemek mümkündür.

Unutma isteği ve kalıcı iz alt kategorisi incelendiğinde, katılımcıların 20 metafor ürettiği ve üretilen metaforların tekrarlanma sıklığının 1-3 arasında değiştiği görülmektedir. En sık tekrarlanan metaforların 3 katılımcı tarafından üretilen “gölge” ve 2 katılımcı tarafından üretilen “kalıcı yara izi” metaforları olduğu görülmektedir. Bu kategoriye ait metaforlardan bazıları şu şekilde örneklendirilebilir:

“Utanç duygusu gölge gibidir, insanın peşini hiçbir yerde bırakmadığı, hep takip ettiği için.”

“Utanç duygusu kalıcı yara izi gibidir, hiçbir zaman unutulmadığı için.”

“Utanç duygusu sakız gibidir, yapıştığı yerden çıksa da iz bıraktığı için.”

Bu alt kategorideki metaforlar utandıran deneyimin unutulmak istense de unutulmadığına, deneyimlenen olayın insanda iz bıraktığına gönderme yapmaktadır.

Koruyucu ve denetleyici işlevler alt kategorisi incelendiğinde, katılımcıların 10 metafor ürettiği ve üretilen metaforların tekrarlanma sıklığının 1 olduğu görülmektedir. Bu kategoriye ait metaforlardan bazıları şu şekilde örneklendirilebilir:

“Utanç duygusu zırh gibidir, insanı aynı hatayı tekrarlamaktan koruduğu için.”

“Utanç duygusu kuralları denetleyen polis gibidir, insanın bazı şeyleri yapmasına engel olduğu için.”

“Utanç duygusu makyaj yapmak gibidir, ölçülü olduğunda insanı güzelleştirdiği için.”

Bu kategorideki metaforlardan hareketle, utanç duygusunun bireylerin davranışlarını denetlemeye hizmet ettiğini, aynı hataları tekrarlamaktan koruduğunu söylemek mümkündür.

Tartışma

Araştırma bulguları incelendiğinde, frekans değeri en yüksek olan metaforlar arasında ateş, domates, pişmanlık, kırmızı elma, yerin dibine girmek, yok olma isteği, küstüm çiçeği, eziklik hissetmek, gölge, düşmek, çıplak hissetmek, hastalık, devekuşu, kaplumbağa, depresyon, kâbus, yağmur ve aşırı sıcak oda olduğu görülmüştür. Frekans değeri en yüksek olan ateş, domates ve kırmızı elma metaforlarının, utanca eşlik eden yüz kızarmasına işaret ettikleri görülmüştür. Bu metaforların frekanslarının yüksek olması, yüz kızarmasının gözle görülür bir değişiklik oluşuyla ilgili olabilir. Zira gözle görülebilir fiziksel, bedensel belirtileri kavramsallaştırmak, içsel ve karmaşık süreçleri açıklamaya göre nispeten daha kolaydır. Örneğin, aşırı sıcak oda metaforu da fizyolojik süreçlerle ilişkili bir metafordur ve kullanım amacı utanç sırasında vücutta hissedilen sıcaklık artışını ifade etmektir. Holland ve Kipnis (1995)'e göre utanç karakterize eden, ona özgü sayılabilecek en önemli metafor “çıplak hissetmek”tir. Bu çalışma kapsamında da -frekans yüksek olmamakla birlikte- katılımcıların utanç duygusunu açıklamada çıplak hissetmek metaforuna başvurdukları görülmektedir. Ayrıca devekuşu, kaplumbağa, yerin dibine girmek, yok olma isteği ve benzeri metaforların bireylerin utandıran durum sonrasında saklanma ve ortadan kaybolma isteği ile ilişkili olduğu anlaşılmıştır.

Yapılan analizler utanç duygusunun sebeplerinin iki alt kategoride değerlendirilebileceğini göstermiştir: Bireysel, toplumsal ya da ahlaki değerlere uygun davranmama ve başkalarının görüşü.

Bireysel, toplumsal ve ahlaki değerlere uygun davranmama alt kategorisinde yer alan metaforlarda bireyin toplumsal kurallara, ahlaki değerlere ya da kendi prensiplerine uygun hareket etmemiş olmasına gönderme yapılmıştır. Balon patlatmış çocuk, ayıpllanmış hissetmek

ya da trafik kazası gibi metaforlar, utancın, bireylerin toplumsal kurallara uygun olmayan davranışlar sergilemesi durumunda yaşandığını ortaya koymuştur. Keltner ve Buswell (1996) tarafından yapılan çalışmalarda da utanç duygusunun öncülleri arasında rollerle uyumsuz davranışlar sergilemenin yer aldığı görülmüştür. Ahlak ve etik dışı olmak gibi metaforlar ise utancın ahlaki kurallarla ilgili olan dolayısıyla ahlaki duygular kategorisinde değerlendirilebilecek bir duygu olduğuna işaret etmektedir. Tangney ve Dearing (2002) tarafından yapılan araştırmalarda utancın arzu edilmeyen davranışlara karşı içsel bir yaptırım oluşturduğu ve bireylerin ahlaki yolda ilerlemelerini teşvik ettiği ortaya konulmuştur. Ayrıca Smith, Webster, Parrott ve Eyre (2002) tarafından yürütülen çalışmada da utancın hem ahlaki hem de ahlaki olmayan eylemler neticesinde ortaya çıktığı görülmüştür. Benzer şekilde Onat (2011) tarafından yapılan araştırmada utancın, genç yetişkinlerin ahlaki kimliklerinde etkili olan duygulardan biri olduğu anlaşılmıştır.

Başkalarının görüşü alt kategorisinde elde edilen bulgularda, kilit noktanın bireyin "başkalarının kendisi hakkında ne düşüneceği" ile ilgili düşüncesi olduğu görülmektedir; zira başkalarının kendisi hakkında ne düşüneceği bireyin gündemindeki önemli meselelerden biridir. Bu bağlamda analiz sonuçları incelendiğinde frekans değeri en yüksek olan metaforun "düşmek" olduğu görülmüştür. Düşmek bir yönelim metaforudur ve "aşağı"ya işaret etmektedir (Lakoff & Johnson, 2010). Bu "aşağı" göndermesi utancın bireyin saygınlığına zarar veren dolayısıyla olumsuz değerlendirilmesine yol açan bir duygu olduğuna işaret etmektedir. Benzer şekilde aynı kategoride yer alan "çukur", "eziklik hissetmek" ve "yerin dibine girmek" metaforları da "aşağı"yı işaret eden ve başkalarının gözünden düşmek anlamlarında kullanılan metaforlardır. Ayrıca bu alt kategoride yer alan palyaço olmak, kötü şaka gibi metaforlar, utancın başkalarının güleceği veya alay edeceği davranışlar sergilemeleri halinde geliştiğini göstermektedir.

Utancın duygusunda deneyimlenen sürece yönelik metaforların altı alt kategoride toplandığı görülmüştür: Benlik odaklı değerlendirmeler, acı çekme, bedensel tepkiler, zihin karmaşası ve konsantrasyon güçlüğü, tüm gözleri üstünde hissetme, pişmanlık.

Benlik odaklı değerlendirmeler alt kategorisinde yer alan, "boyasız bakımsız ev" ve "kusur" metaforlarının bireylerin kendilerini yetersiz ve kusurlu hissetmeleri; "ölçme aracı" metaforunun karakter özelliği ile ilişkili olarak kullanıldığı görülmüştür. "Atomun parçalanması" metaforunun ise Kövecses (2000) tarafından belirtildiği gibi, bölünmüş benliğe işaret ettiği düşünülebilir. Zira Tangney ve Dearing (2002)'e göre utanç deneyimi sırasında benlik gözleyen ve gözlenen benlik olmak üzere ikiye bölünmektedir. Abbasi (2008) tarafından üniversite öğrencilerinin korkulu utangaçlık, kendilik bilinci, utangaçlıklarını incelemek amacıyla yapılan çalışmada utanç deneyimleyen katılımcıların benlikleriyle ilgili aşırı sert değerlendirmeler yaptıkları, bu nedenle kendilerini değersiz, yetersiz, başkaları tarafından aşağılanmış hissettikleri ortaya konulmuştur. Tangney, Niedenthal, Covert ve Barlow (1998) tarafından yürütülen bir araştırmada ise utanç eğiliminin tüm benlik uyumsuzlukları ile pozitif yönde anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu bulunmuştur. Hisli-Şahin ve Şahin (1992) tarafından yapılan araştırmada elde edilen başkalarının gözündeki benlik değerinin utanç duygusuyla ilişkili olduğu yönündeki bulguların da bu alt kategoriyi destekler nitelikte olduğu söylenebilir. Gerek Özbayrak (2006) gerekse Cirginlioğlu (2006) tarafından yapılan çalışmalarda da benzer şekilde utancın olumsuz benlik algısıyla ilişkili olduğu yönünde bulgular elde edilmiştir.

Bedensel tepkiler alt kategorisinde yer alan domates, kırmızı elma, allık, kırmızı meyve, ateş, kiraz, turp, kırmızı top gibi metaforların utanca eşlik eden yüz kızarmasına; hastalık, kaynar suya tavas etmek, çöl sıcağı gibi metaforların ise vücut ısısındaki artışa işaret ettiği görülmüştür. Roseman, Wiest, ve Swart (1994) tarafından yapılan çalışmalarda da utanç duygusunun yüz kızarması, yüz kaslarında hareket, bedensel hareketler vb. değişimler ile bağlantılı olduğu anlaşılmıştır.

Pişmanlık alt kategorisinde, utanç duygusuna pişmanlığın eşlik ettiği görülmüştür. Frekans değeri en yüksek metaforlar arasında, pişmanlık metaforu öne çıkmıştır. Benzer

şekilde, “keşke” metaforu da bu kategoriyi karakterize eden metaforlardan biridir. Bu bulgular, oldukça dikkat çekicidir. Zira literatürdeki çalışmalar pişmanlığın utançtan ziyade suçlulukla ilişkili olduğunu göstermektedir (Tangney ve Dearing, 2002). Utancın pişmanlıkla ilişkisi, kültüre özgü olarak görülebileceği gibi bireylerin suçluluk ve utanç duygularını ayırtmada yaşadıkları güçlükten de kaynaklanmış olabilir.

Zihin karmaşası ve konsantrasyon güçlüğü alt kategorisindeki panik, aptallaşmak, balık hafızası ve çaresizlik metaforlarının bireyin ne yapacağını bilememesine; ansızın gelen tuvalet ve bulunduğu zamanı unutmak gibi metaforların utanç sırasında yaşanan konsantrasyon güçlüğüne işaret ettiği anlaşılmıştır. Darwin (1872/2001)’den bu yana utancın zihin karmaşasına yol açtığı üzerinde durulmaktadır.

Acı çekme alt kategorisindeki metaforların, literatürdeki pek çok araştırmanın ortaya koyduğu “utancın acı verici bir duygu olduğu” argümanını (Baumeister, 2005; Tangney & Dearing, 2002; Solomon, 2007) destekler nitelikte olduğu görülmektedir. Acı çekme alt kategorisinde yer alan ölüm, savaş, diken, ateş, kibrit, kuyu, kalbe konulan ağırlık gibi metaforlar, utancın bireyin canını yakan ve ona acı veren bir duygu olduğuna işaret etmektedir. Furukawa (2005) tarafından yapılan çalışmada, Japon kültüründe de utancın maladaptif ve acı verici bir duygu olma özelliği taşıdığı ortaya konulmuştur.

Utanc sürecinde yaşananlarla ilgili olarak üzerinde durulacak son kategori *tüm gözleri üstünde hissetme* kategorisidir. Bu kategoride çıplak hissetmek, tek başına sahnede olmak gibi metaforlar üretildiği görülmektedir. Holland ve Kipnis (1995)’e göre çıplak hissetmek, utanç duygusuna has, onu karakterize eden en önemli metafor, en kuvvetli benzetmedir. Bu metafor, utanç deneyimi sırasında bireylerin kendilerini başkalarının ilgi odağı olarak görmeleriyle ilişkilidir.

Yapılan analizler utanç duygusunun sonuçlarının altı alt kategoride toplanabileceğini ortaya koymuştur: İçe kapanma ve sosyal izolasyon, söylem ve eylemlerin kısıtlanması, kaçma, uzaklaşma ve kurtulma isteği, saklanma ve gözden kaybolma, unutmama isteği ve kalıcı iz, koruyucu ve denetleyici işlevler.

İçe kapanma ve sosyal izolasyon kategorisini oluşturan kaplumbağa, bir gölün suyunun çekilmesi, sokağa çıkma yasağı, ıssız adada kalmak, insanların içinde yalnız kalmak ve benzeri metaforlar utanç yaşayan bireylerin bu deneyim sonrasında kendi kabuklarına çekildiklerine, iletişim kurmaktan kaçındıklarına işaret etmektedir. Bu alt kategorideki metaforların gerekçelerini, utanç deneyiminin kişilerarası ilişkileri kesintiye uğrattığı şeklinde yorumlamak mümkündür. Amodio, Devine ve Har (2007), utanç duygusunun bireyi sosyal tetkiklerden kaçınmayı amaçlayan geri çekilme motivasyonuna yöneltebileceğini ileri sürmüşlerdir.

Söylem ve eylemlerin kısıtlanması alt kategorisinde yer alan eli kolu bağlı esir, kafes, zincire vurulma, kemer, örtü, insanın etrafında örülü duvar ve benzeri metaforların utancın bireylerin eylemlerini kısıtlayan bir yönü olduğuna işaret ettikleri görülmüştür. Cirhinlioğlu (2006) tarafından yapılan çalışmada utanç duygusunun diğerleriyle olumlu ilişkiler kurmayı zayıflattığı, geri çekilmeye yol açtığı görülmüştür. Türe ve Taşkın (2011) tarafından yürütülen ve sosyal fobik korku ve kaçınma düzeyi ile utanç duygusunun ilişkisini ortaya koyan çalışmanın da bu alt kategoride elde edilen bulguları destekler nitelikte olduğu söylenebilir.

Kaçma, uzaklaşma ve kurtulma isteği alt kategorisinde yer alan metaforlar, bireyin utanç duygusundan, durumundan veya ortamda bulunan kişilerden kaçma ve uzaklaşma isteğine işaret etmektedir. Kövecses (2000) olumsuz duygularla ilgili olumsuz değerlendirmeler yapıldığı için, bireylerin onları yük ya da hastalık gibi metaforlarla ilişkilendirdiklerini belirtmiştir. Bu kategoride yer alan yük metaforu da bu bulguyla paralel şekilde utanç duygusundan bir an önce kurtulma isteğini ifade etmektedir. Benzer şekilde kaçma isteği, kapana kısılmış fare, tutsak, kâbus, su gibi metaforların gerekçeleri de bireyin o duygudan kaçma kurtulma isteğine gönderme yapmaktadır. Barrett, Zahn-Waxler ve Cole (1993) tarafından yapılan çalışmalar da utancın kaçma isteğiyle ilişkili olduğunu desteklemektedir.

Saklanma ve ortadan kaybolma alt kategorisinde yer alan devekuşu, köstebek, solucan, koltuğun arkasına saklanan çocuk, ojesi soyulan tırnak gibi metaforlar, bireylerin saklanma ve gözden kaybolma isteklerine işaret etmektedir. Tangney ve Dearing (2002) de utançta görülen bu saklanma ve kaçma isteğini “yerin dibine girme ve kaybolma” isteği ile açıklamışlar ve “kaçabilirsin ama saklanamazsın” şeklinde özetlemişlerdir. Motan (2007) tarafından utanç duygusunun tanınmasında yararlanılan sözsüz ifadeleri tespit etmek amacıyla TAT kartları ile yürütülen çalışmada, utancı karakterize eden kartın “ellerin yüze kapandığı” kart oluşu da bu kategoride elde edilen bulguları destekler niteliktedir.

Unutma isteği ve kalıcı iz alt kategorisinde yer alan yanık acısı, devrim, travma, kalıcı yara, kara leke, sakız vb. metaforlar, bireyin bu duyguyu unutmakta zorlandığını ve izlerini uzun zaman taşıdığını ortaya koymaktadır. Anolli ve Pasculli (2005) tarafından yürütülen araştırmada utancın hafızada uzun süre etkisini sürdürdüğü anlaşılmıştır. Utancın yoğun bir acı verdiği göz önünde tutulursa, hafızada uzun süre saklı kalması ve bireyi etkilemesi beklenen bir durumdur.

Çalışmada utancın olumlu sosyal ve ahlaki sonuçlarını destekler nitelikte bulgular da ortaya çıkmıştır. *Koruyucu ve denetleyici işlevler* alt kategorisini oluşturan zırh, kuralları denetleyen polis, tampon, uyarı işareti, otorite gibi metaforlar incelendiğinde, utancın bireyleri olumsuz davranışlar sergilemekten ya da aynı hatayı tekrarlamaktan koruyan bir yapıda olduğu anlaşılmaktadır.

Sonuç

Gerek dünyada gerekse Türkiye’de utanç kavramını fenomenolojik açıdan inceleyen çalışmalara son derece az rastlanmaktadır. Nitel bir araştırma metodolojisine dayalı olarak tasarlanan bu çalışmada utanç duygusunun doğasının anlaşılması için küçük bir çalışma grubu üzerinden zengin bulgular elde edilmiştir. Bu bakımdan araştırma genelleme amacı taşımamaktadır.

Araştırmanın yürütüldüğü çalışma grubunda utanç duygusunun sebeplerinin bireysel, toplumsal, ahlaki standartlara uygun davranmama ve başkalarının olumsuz görüşlerine dayandığı görülmüştür. Başka bir deyişle bireylerin sosyalleşme süreci içerisinde benimsedikleri değerler ve kurullarla uyumlu olmayan eylemlerde bulunmaları, çevrelerindeki diğer bireylerin önünde gülünç duruma düşmeleri ya da onların gözünde saygınlıklarını zayıflatacak faaliyetler içinde bulunmaları utanç duygusunun ortaya çıkışında rol oynamaktadır.

Utanç duygusu sırasında benlik odaklı değerlendirmelerin, acı çekmenin, bedensel tepkilerin, zihin karmaşasının, tüm gözleri üstünde hissetmenin ve pişmanlığın deneyimlendiği görülmüştür. Üretilen metaforların özellikle yanıklarda kızarma ya da vücut ısısında artış gibi bedensel tepkilere ve ortaya çıkan durum nedeniyle duyulan içsel acıya odaklandığı görülmektedir. Bireylerin, etraflarındaki insanların yaşadıkları durumu bilircesine dikkatlerini kendilerine yönelttikleri yönünde bir algıya sahip olduklarını söylemek mümkündür. Utanç sırasında öz değerlendirme süreçleri aktifleşmekte ve bireyler bu duruma yol açan olayları kendi benliklerinin şemsiyesi altında incelemektedirler. Bireyler söz konusu durum nedeniyle içsel bir değerlendirme yapmaya girişmekte, adeta kendi kendileriyle yüzleşmektedirler. Bu yüzleşmeye acı çekme ve pişmanlık eşlik edebilmektedir.

Utanç deneyimi sonucunda içe kapanma, sosyal izolasyon, olayı kendine saklama, söylem ve eylemlerin kısıtlanması, kaçma, uzaklaşma, kurtulma, saklanma ve gözden kaybolma isteği ve kalıcı izler ortaya çıktığı görülmüştür. Söz konusu bulgular bu duygunun sosyal ilişkileri sekteye uğratan, bireyin kişilerarası ilişkilerini olumsuz yönde etkilen sonuçlar doğurduğunu ortaya koymaktadır. Pek çok kişi utanç gibi nahoş bir duygu deneyimlemiş olmaktan rahatsız olmakta, bu duygudan bir an önce kurtulmak istemektedirler. Ancak izler, uzun süre hafızada kalmakta, kolay kolay unutulmamaktadır.

Öte yandan araştırmada utanç deneyiminin yalnızca olumsuz sonuçlara yol açmadığı, toplumsal yaşama olumlu yönde katkılar sağladığı da görülmüştür. Bu duygunun bireyleri aynı hatayı tekrarlamaktan koruduğu, kendi davranışlarını düzenlemelerine yardımcı olduğu ve yaşanan durumu düzeltmek için çaba sarf etmeye yönelttiği anlaşılmıştır. Ayrıca elde edilen bulgular utanmanın, her bireyde bir miktar olması gereken bir erdem olarak görüldüğüne de işaret etmektedir. Zira utanabilen bir insanın, hatalarının farkına varıp olumlu yönde gelişmeye açık bir insan olduğu düşünülmektedir.

Çalışma grubunun yalnızca üniversite öğrencilerinden oluşmuş olması bir yandan araştırmamızın bir sınırlılığı olarak düşünülebilirken, diğer yandan homojen bir grup üzerinde çalışmayı olanaklı kıldığı için ortak algıların ortaya konulması yönünde bir avantaj olarak da değerlendirilebilir. Öte yandan araştırmacıların gelecek araştırmaları, nitel ve nicel yöntemleri bir arada kullanarak karma yöntemlerle tasarımları; ilköğretim, ortaöğretim ve yükseköğretim düzeyinde olduğu kadar, eğitim sistemi içinde olmayan gruplar üzerinde de çalışmaları daha kapsamlı bulgular elde edilmesi açısından önemli bir ihtiyaçtır. Ayrıca Türkiye'nin farklı coğrafi bölgelerinde de benzer araştırmaların yapılması, kültüre özgü farklı dinamiklerin anlaşılması açısından literatüre dikkate değer katkılar sağlayacaktır.

KAYNAKÇA

- ABBASI, Lubna (2008). *Differences in Attribution Style and Self-Conscious Emotions between Different Categories of Shyness*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Auckland Park: University of Johannesburg.
- AKBAĞ, M. & ERDEN-İMAMOĞLU, S. (2010). "Cinsiyet ve Bağlanma Stillerinin Utanç, Suçluluk ve Yalnızlık Duygularını Yordama Gücünün Araştırılması", *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, S. 10(2), s. 651-682.
- AMODIO, David M., DEVINE, Patricia. G., & HARMON-JONES, Eddie. (2007). "A Dynamic Model of Guilt: Implications for Motivation and Self-Regulation in the Context of Prejudice", *Psychological Science*, S. 18(6), s. 524-530.
- ANOLLI, Luigi & PASCUCCI, Patrizia (2005). "Guilt and Guilt-Proneness, Shame and Shame Proneness in Indian and Italian Young Adults", *Journal of Personality and Individual Differences*, S. 39(4), s. 763-773.
- AYVERDİ, İlhan (2005). *Misalli Büyük Türkçe Sözlük*, İstanbul: Kubbealtı Neşriyatı.
- BARRETT, Karen Caplovitz., ZAHN-WAXLERB, Carolyn, & COLE, Pamela M. (1993). "Avoiders vs. Amenders: Implications for the Investigation of Guilt and Shame During Toddlerhood?", *Cognition & Emotion*, S. 7(6), s. 481-505.
- BAUMEISTER, Roy F. (2005). *The Cultural Animal: Human Nature, Meaning, and Social Life*, New York: Oxford University Press.
- BUGAY, Aslı & DEMİR, Ayhan (2011). "The Psychometric Properties of the Turkish Version of Trait Shame and Guilt Scale", *Eurasian Journal of Educational Research*, S.45, s. 17-30.
- BUSS, Arnold, ISCOE, Ira, & BUSS, Edith, H. (1979). "The Development of Embarrassment", *The Journal of Psychology*, S. 103, s. 227-230.
- CİRHİNLİOĞLU, Fatma Gül (2006). *Üniversite Öğrencilerinde Utanç Eğilimi, Dini Yönelimler, Benlik Kurguları ve Psikolojik İyilik Hali Arasındaki İlişkiler*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- DARWIN, Charles (2001). *İnsan ve Hayvanlarda Beden Dili*, (Çev. Orhan Tuncay), İstanbul: Gün Yayıncılık.
- DENİZ, Mehmet Engin (2006). "Ergenlerde Bağlanma Stilleri ile Çocukluk İstismarları ve Suçluluk-Utanç Arasındaki İlişki", *Eurasian Journal of Educational Research*, S. 22, s. 89-99.
- EKMAN, Paul (2012). *Yalan Söylediğimi Nasıl Anladım? Yüz İfadelerinden Duyguları ve Düşünceleri Okumak* (Çev. Erdem İgi Akter.), İstanbul: Okuyan Üs.
- ERIKSON, Erik (1993). *Childhood and Society*, London: Paladin Grafton Books.
- FURUKAWA, Emi (2005). *Cross-Cultural Differences in Self-Conscious Emotions*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Virginia: George Mason University.
- GÜLEÇ, Nurdan (2005). *Depresyonda Utanç, Suçluluk, Öfke ve Kendilik Değeri*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara: Ankara Üniversitesi.
- HİSLİ-ŞAHİN, Nesrin & ŞAHİN, Nail (1992). "Adolescent Guilt, Shame, and Depression in Relation to Sociotropy and Autonom", *The World Congress of Cognitive Therapy*, Toronto.
- HOLLAND, Dorothy & KIPNIS, Andrew (1995). "American Cultural Models of Embarrassment: The Not-So-Egoistic Aspects of American Self", *Everyday Conceptions of Emotion: An Introduction to the Psychology, Anthropology, and Linguistics of Emotion*, ed. James A. Russell, Jose-Miguel Fernandez-Dols, Anthony S. R. Manstead, J. C. Wellenkamp. Dordrecht: Kluwer
- IZARD, Carroll E. (1991). *The Psychology of Emotions*, New York: Plenum Press.
- İNANDILAR-TOPAÇ, Hicran (2010). *Shame-Proneness vs Guilt Proneness and Their Relationship to Attributional Styles, Coping Strategies and Depressive Symptom Levels of University Students*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara: Orta Doğu Teknik Üniversitesi.
- JAMES, William (1884). "What is an Emotion?", *Mind*, S. 9(34), s. 188-205.
- KELTNER, Dacher, & BUSWELL, Brenda N. (1997). "Embarrassment: Its Distinct Form and Appeasement Functions", *Psychological Bulletin*, S. 122(3), s. 250-270.

- KÖVECES, Zoltán (2000). *Metaphor and Emotion: Language, Culture, and Body in Human Feeling*, New York: Cambridge University Press.
- LAKOFF, George ve JOHNSON, Mark (2010). *Metaforlar, Hayat, Anlam ve Dil*, (Çev. Gökhan Yavuz Demir), İstanbul: Paradigma Yayıncılık.
- LEWIS, Helen Block (1971). "Shame and Guilt in Neurosis", *Psychoanalytic Review*, S. 58, s. 419-438.
- LEWIS, Michael (2007). "Early Emotional Development", *Introduction to Infant Development*, ed. Alan Slater & Michael Lewis, Oxford: Oxford University Press.
- LEWIS, Michael (2008). "Self-Conscious Emotions: Embarrassment, Pride, Shame, and Guilt", *Handbook of Emotions*, ed. Michael Lewis & Jeannette M. Haviland-Jones, New York: Guilford Press.
- MESQUITA, Batja, & KARASAWA, Mayumi (2004). "Self-Conscious Emotions As Dynamic Cultural Processes", *Psychological Inquiry*, S. 15, s. 161-166.
- MİLES, Matthew B. & HUBERMAN, A. Michael (1994). *Qualitative Data Analysis*, Thousand Oaks, CA: Sage.
- MOTAN, İrem (2007). *Recognition of Self-Conscious Emotions in Relation to Psychopathology*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Orta Doğu Teknik Üniversitesi.
- ONAT, Oya (2011). *Genç Yetişkinlerin Ahlakî Kimliklerinin İncelenmesine Yönelik Nitel Bir Araştırma*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Muğla: Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- ÖZBAYRAK, Cansel (2006). *Türkiye Örneğinde Duygular ve Bilişsel-Duygu Değerlendirme Süreci*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Muğla: Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- PARROT, W. Gerrod (2001). *Emotions in Social Psychology: Essential Readings*, New York: Psychological Press.
- PIERS, Gerhart & SINGER, Milton B. (1972). *Shame and Guilt: A Psychoanalytic and A Cultural Study*, New York: W. W. Norton & Company.
- PLUTCHIK, Robert (1991). *The Emotions*, Maryland: University Press of America.
- ROSEMAN, Ira. J., WIEST, Cynthia, & SWARTZ, Tamara S. (1994). "Phenomenology, Behaviors, and Goals Differentiate Discrete Emotions", *Journal of Personality and Social Psychology*, S. 67(2), s. 206-221.
- SARIÇAM, Hakan, AKIN, Ahmet ve ÇARDAK, Mehmet (2012). "Hatayla İlişkili Utanç ve Suçluluk Duygusu Ölçeği Türkçe Formunun Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması", *Civil Academy, Journal of Social Sciences* S.10 (1-2), s. 235-247.
- SCHNEIDER, Carl D. (1977). *Shame, Exposure, and Privacy*, Boston: Beacon Press.
- SMITH, Richard H., WEBSTER, J. Matthew, PARROTT, W. Gerrod, & EYRE, Heidi L. (2002). "The Role of Public Exposure in oral and Nonmoral Shame and Guilt", *Journal of Personality and Social Psychology*, S. 83(1), s. 138-159.
- SOLOMON, Robert C. (2007). *True to Our Feelings: What Our Emotions Are Really Telling Us?* New York: Oxford University Press.
- ŞAHİN, Zehra. (2007). *Çocuk Yetiştirme Tarzları ve Benlik Düzenleme Farklılıklarının Kendilik-Bilinci Duygusal Eğilimleriyle İlişkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Muğla Üniversitesi, Muğla.
- TANGNEY, June Price (1995). "Shame and Guilt in Interpersonal Relationships. İçinde J. P. Tangney, & K. W. Fischer", *Self-Conscious Emotions: The Psychology of Shame, Guilt, Embarrassment, and Pride*, ed. June Price Tangney & Kurt W. Fischer, New York: Guilford Press.
- TANGNEY, June Price, & DEARING, Ronda. L. (2002). *Shame and Guilt*, New York: Guilford Press.
- TANGNEY, June Price, & SALOVEY, P. (2000). "Problematic Social Emotions: Shame, Guilt, Jealousy, and Envy", *The Social Psychology of Emotional and Behavioral Problems*, ed. Robin M. Kowalski & Mark R. Leary, Washington, D.C.: American Psychological Association.
- TANGNEY, June Price, NIEDENTHAL, Paula M., COVERT, Michelle Vowell, & BARLOW, Deborah Hill (1998). "Are Shame and Guilt related to Distinct Self-Discrepancies? A Test of Higgins's (1987) Hypotheses", *Journal of Personality and Social Psychology*, S. 75(1), s. 256-268.
- TRACY, Jessica L., & ROBINS, Richard W. (2004). "Putting the Self into Self-Conscious Emotions: A Theoretical Model", *Psychological Inquiry*, S. 15(2), s. 103-125.
- TÜRE, Halime & TAŞKIN, Emin Oryal (2011). "Bir Grup Üniversite Öğrencisinde Sosyal Kaygı Düzeyini Etkileyen Faktörler", 20. *Anadolu Psikiyatri Günleri Kongresi'nde sunulan poster*, Mustafa Kemal Üniversitesi, Antakya.
- YALIM, Özcan (1998). *Türkçe'de Yakın ve Karşıt Anlamlılar Sözlüğü* (C. 1-3), Ankara: İmge Kitabevi.
- YILDIRIM, Ali ve ŞİMŞEK, Hasan (2005). *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*, Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- ZAREM, Sara (2006). A homage to Helen Block Lewis, 2006 Shame Symposium, <http://internationalpsychoanalysis.net/wp-content/uploads/2007/07/zarempaper.pdf> (Erişim: 21.01.2012)