

*Afyon Kocatepe Üniversitesi İslami İlimler Fakültesi Dergisi*  
*Journal of Afyon Kocatepe University Faculty of Islamic Sciences*  
e-ISSN: 2667-4785  
June / Haziran 2020, 3 (1): 6-22

**Kendini Ayarlama Düzeyi Yüksek ve Düşük Bireyler Arasındaki Temel Farklılıklar: Genel Bir Değerlendirme**  
*Basic Differences Between High and Low Self Monitors: A General Analysis*

**Büşra Kılıç Ahmedî**

Dr. Öğr. Üyesi, Afyon Kocatepe Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümü  
Assistant Professor, Afyon Kocatepe University Faculty of Science And Literature, Department of  
Psychology  
Afyonkarahisar, Türkiye  
[ahmedibusra@gmail.com](mailto:ahmedibusra@gmail.com)  
ORCID [orcid.org/0000-0001-7388-7886](https://orcid.org/0000-0001-7388-7886)

#### **Article Information/Makale Bilgisi**

**Article Types/Makale Türü:** Research Article / Araştırma Makalesi

**Received / Geliş Tarihi:** 24 February / Şubat 2020

**Accepted / Kabul Tarihi:** 12 March / Mart 2020

**Pub Date Season / Yayın Sezonu:** June / Haziran

**Volume / Cilt:** 3 **Issue / Sayı:** 1 **Pages / Sayfa:** 6-22

**Plagiarism/ İntihal:** This article has been reviewed by at least two referees and scanned via a plagiarism software. / Bu makale, en az iki hakem tarafından incelendi ve intihal içermediği teyit edildi.

**Copyright ©** Published by Afyon Kocatepe Üniversitesi, İslami İlimler Fakültesi / Afyon Kocatepe University, Faculty of Islamic Sciences, Afyon, 03100 Turkey. All rights reserved.

<https://dergipark.org.tr/tr/pub/akid>

## Kendini Ayarlama Düzeyi Yüksek ve Düşük Bireyler Arasındaki Temel Farklılıklar: Genel

### Bir Değerlendirme<sup>1</sup>

#### Öz:

Bireyin kendi davranışlarını ve etkileşimde olduğu diğer bireylerin davranışlarını etkin bir şekilde izlemesini, içerisinde bulunduğu durumun gereklerini okumasını ve buradan edindiği bilgileri işleyerek kendi davranışlarını kontrol etmek için kullanacağı ipuçlarına dönüştürmesini ifade eden kendini ayarlamaya, sosyal hayatın işleyişine dair yapılacak çözümlerle fonksiyonel bir rol yüklemek mümkündür. Bu doğrultuda bu çalışma kendini ayarlamayı sosyal davranışın anlaşılmasında kullanılabilecek etkili bir ajan olarak değerlendirmektedir. Sosyal varlık olması dolayısıyla her insanın kendini ayarlama stratejilerinden yararlandığı iddia edilebilir. Ancak bu stratejilere başvurma sıklıkları açısından bireyler arasında farklılıklar olduğu görülmüş ve bu sebeple kendini ayarlaması yüksek ve düşük birey sınıflandırması yapılmıştır. Bu sınıflandırma, kendini ayarlaması yüksek ve düşük bireyler arasında davranışsal yönelimler noktasında farklılıklar söz konusu olduğuna işaret etmektedir. Kendini ayarlama noktasındaki bireyler arası farkları konu edinen bu çalışma, ilgili alanyazında belirlenen söz konusu farklılıkları sistematik bir şekilde ele almakta ve çeşitli değişkenlerin kendini ayarlama ile ilişkilerini analiz etmeyi hedeflemektedir. Buradan hareketle çalışmanın kendini ayarlamanın temel bir kişilik özelliği olarak tanımlanmasının imkânına dair yürütülen tartışmalara bir cevap sunma beklentisi taşıdığı ifade edilebilir.

**Anahtar Kavramlar:** Sosyal Psikoloji, Kendini Ayarlama, Davranışsal Kontrol, Dindarlık, Kişiler Arası İlişkiler, İzlenim Yönetimi.

#### Basic Differences Between High and Low Self Monitors: A General Analysis

#### Abstract:

Self-monitoring is used to point out that how people monitor and control their behaviors in social environments. Therefore, it is possible to attribute a functional role to self-monitoring. Accordingly, this study evaluates self-monitoring as an effective agent to understand social behavior. It can be argued that as a social being every person uses self-monitoring strategies. But people differ in respect to frequency of using self-monitoring strategies and therefore people are classified as high self-monitors and low self-monitors. This classification indicates that there are differences of behavioral dispositions between high self-monitors and low self-monitors. The article which focuses on interpersonal differences based on self-monitoring, studies these differences systematically and analyzes the relationship of self-monitoring with several variables. Thus, this study aims to contribute to discussions that treats self-monitoring as a personality trait.

**Keywords:** Social Psychology, Self-Monitoring, Behavioral Control, Religiosity, Interpersonal Relationships, Impression Management.

---

<sup>1</sup> Bu çalışma yazarın “Dini Yönelim ve Dini Grup Üyeliğinin Kendini Ayarlama İle İlişkileri Üzerine Bir Araştırma” başlıklı doktora tezinden (Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2017) üretilmiştir.

## GİRİŞ

Kurulu bir sosyal düzen içerisinde doğan bireyin hayatını devam ettirebilmesi, ait olduğu sosyal gruba uyum sağlaması ve kendisini düzenin uyumlu çalışan bir parçası haline getirmesiyle mümkün olabilmektedir. Bu açıdan bakıldığında bireyin kendi sözlü-sözsüz dışavurumcu davranışını gözlemesini, içerisinde bulunduğu durumun gerekliliklerini okuyarak davranışı üzerinde bu gereklilikler doğrultusunda kontrol ve düzenleme faaliyetine girmesini ifade eden kendini ayarlama<sup>2</sup> kavramı, doğuştan getirilen bir sosyal beceri ya da bir kişilik özelliği olarak değerlendirilebilir.

Sistematik bir teori olarak ilk defa Amerikalı sosyal psikolog Mark Snyder tarafından ileri sürülen kendini ayarlama teorisi, hem sosyal psikologların hem de bir kişilik özelliği olmaya namzetliği dolayısıyla kişilik psikologlarının dikkatlerini üzerine çekmiştir. Bu ilginin sebebi olarak, teorinin ortaya atıldığı yıllarda kişilik psikolojisine ve onun merkezinde yer alan “kişisel özellik” (trait) ve “durumlar arası tutarlılık” (cross-situational consistency) kavramlarının akademik çevreler tarafından teveccüh görmeye başlaması gösterilebilir. Zira söz konusu dönemde paradigmatik konumda olan davranışçılık tarafından kabul görmeyen bireysel farklılıklar, kişilik eğilimleri gibi hususlar yeni bir araştırma alanı olarak revaç bulmaya başlamıştır.<sup>3</sup> Bu noktada kendini ayarlama, kişisel ve kişiler arası yönelimlerin anlaşılması için hem kişilik psikologlarını hem sosyal psikologları ilgilendiren bütüncül bir bakış açısı sunma iddiasıyla ortaya çıkmıştır.

Davranışın belirleyicilerinin tespiti, bireylerin davranışlarını tahmin edebilme ve nihayetinde bireyi kontrol edebilme problemi, modern dönemin önemli meselelerinden biri olmuştur. Zira her şeyi kendi aklına irca ettiren modern insan için tüm doğaya hâkim olma arzusu sebebiyle belirsizlik ve öngörülemezlik son derece rahatsız edici ve kabul edilemez olmuştur. Davranış bilimciler de bireyin eylemleri ile tutum, özellik ve eğilimleri, yani davranış ve altta yatan benlik kavramları arasındaki ilişkiyi ortaya çıkarabilmek için uzun çalışmalar yapmışlardır. Teorinin ortaya çıktığı dönemin büyük sorunsallarından birini teşkil eden “Davranış ne belirler?” sorusuna, sosyal bilim dünyası tarafından temel olarak iki farklı cevap verilmiştir: Bunlardan biri davranışın altında yatan temel etkenin kişisel özellikler olduğunu iddia ederken, diğeri davranışın bireyin içerisinde bulunduğu durum tarafından yönlendirildiğini ifade etmektedir. Bireyin biricik özelliklerle donanmış olduğuna inanan kişilik psikologları, kişisel özelliklerden yola çıkarak davranışı anlamaya çalışmışlardır. Ancak araştırmalar neticesinde, yalnızca kişisel özellik kavramının davranış öngörmede yetersiz kaldığı ve eylemlerin her zaman arka plandaki eğilimlere dair güvenilir ipuçları sunmadığı kanısına varmışlardır.<sup>4</sup> Sosyal psikologların yürüttüğü çalışmalar ise tutumların sözlü ifadesi ile

---

<sup>2</sup> Mark Snyder, *Public Appearances Private Realities: The Psychology of Self-Monitoring* (New York: W.H. Freeman and Company, 1987), 4-5; Mark Snyder, “Self-Monitoring”, *The Blackwell Encyclopedia of Social Psychology*, ed. Antony S. R. Manstead - Miles Hewstone (Oxford: Blackwell Publishing, 1995), 515.

<sup>3</sup> Steven W. Gangestad - Mark Snyder, “Self-Monitoring: Appraisal and Reappraisal”, *Psychological Bulletin* 126/4 (2000), 532.

<sup>4</sup> Walter Mischel, “Toward A Cognitive Social Learning Reconceptualization of Personality”, *Psychological Review* 80/4 (1973), 253-254.

gözlenen sosyal davranış arasında zayıf ve tutarsız bir ilişkinin söz konusu olduğunu göstermiştir.<sup>5</sup> Yani bireyin belli durumlarda belli tutumları takındığı ve netice olarak durumun analiziyle bireyin davranışının tahmin edilebileceği iddiası doğrulanmamıştır. Ayrıca tutumlardaki her değişimin davranışa yansımadağı<sup>6</sup>, yani tutumlara bakarak davranışı tahmin etmenin ya da davranışlardan doğru bir şekilde tutumları çıkarmanın da her zaman mümkün olmadığı yine sosyal psikologların görüşleri arasında yer almaktadır. Dolayısıyla denilebilir ki hem durumun davranışı belirlediğini iddia eden sosyal psikologlar hem de bireysel özelliklerin davranış üzerinde etkin olduğunu iddia eden kişilik psikologları davranışa ilişkin tek yönlü açıklamalar yapmışlardır.

Yapılan araştırmalar bazı insanların kişisel özelliklerinde daha tutarlı/istikrarlı olduklarını, bu sebeple davranışlarının kişisel özelliklerine göre tahmin edilebilme ihtimalinin daha yüksek olduğunu, ancak bazı insanların ise davranışlarındaki değişikliklerde durumsal değişkenlerin etkili olduğunu göstermiştir.<sup>7</sup> Dolayısıyla durumlar arası tutarlılığın kişiye göre farklılık gösteriyor olması, bireyi buna güdüleyen etmenlerin neler olduğu ya da bu durum kişisel bir dinamiğin sonucuysa hangi kişisel özelliklerin bireyin tutarlı davranışını sürdürmesi noktasında etkili olduğu sorusunu gündeme getirmiştir. İnsanın sosyal davranışını açıklama gayesindeki bu soruya cevaben kendini ayarlama teorisi, indirgemeci teorilerin aksine, kapsamlı bir bakış açısı sunma iddiası taşımaktadır. Bu bakış açısı bireyleri temel olarak iki grupta ele almayı hedeflemektedir. Davranışı dışsal unsurlar, yani durum tarafından belirlenenler kendini ayarlaması yüksek (**kay**) bireylerden oluşmaktayken, davranışları üzerinde kendi içsel eğilimlerinin etkili olduğu diğer bireyler ise kendini ayarlaması düşük (**kad**)\* bireyler olarak değerlendirilmektedir. Bu demektir ki **kay** bireylerin tutumlarına bakarak davranışlarını tahmin etmek ne kadar güçse, **kad** bireyler için bu o kadar muhtemeldir. Yani **kay** bireyin davranışını tahmin etmek için içerisinde bulunduğu durumun özelliklerini bilmek gerekmektedir. Aynı şekilde bir **kay** bireyin davranışını etkilemek ya da değiştirmek için de içerisinde bulunduğu durum üzerinde kontrol sağlamak gerekmektedir.<sup>8</sup> Elbette durumsal özellikler de bu denge üzerinde etkilidir. Bireyin aşına olmadığı bir durumda ya da resmi davranış kalıplarını gerektiren bir durumda kendi kişilik özellikleri doğrultusunda davranma olasılığı daha düşük olmaktadır; kendisini rahat hissettiği, aşına olduğu bir ortamda durumun gerekliliklerinden daha az etkilendiği de bir vakıadır.<sup>9</sup> Yani bazı durumlar bireyi **kay** olmaya sevk ederken, bazı durumlar **kad** eğilimini destekler bir mahiyet arz edebilir. Bununla birlikte, toplum içerisinde yaşayan her bireyin ama az ama çok kendini ayarlama stratejilerine başvurduğu bilinmektedir.

---

<sup>5</sup> Allan W. Wicker, "Attitudes versus Actions: The Relationship of Verbal and Overt Behavioral Responses to Attitude Objects", *Journal Of Social Issues* 25/4 (1969), 64-66.

<sup>6</sup> Leon Festinger, "Behavioral Support For Opinion Change", *Public Opinion Quarterly* 28/3 (1964), 416.

<sup>7</sup> Daryl J. Bem - Andrea Allen, "On Predicting Some of the People Some of the Time: The Search for Cross-Situational Consistencies in Behavior", *Psychological Review* 81/6, 517.

\* Makalenin bundan sonraki kısımlarında **kad** ve **kay** kısaltmaları kullanılacaktır.

<sup>8</sup> Mark Snyder, "Self-Monitoring Processes", *Advances in Experimental Social Psychology*, ed. Leonard Berkowitz (New York: Academic Press, 1979), 12/113.

<sup>9</sup> Laura A. Brannon - Valerie K. Pilling, "Personality and Social Behavior", *Encyclopedia of Social Psychology*, ed. Roy F. Baumeister - Kathleen D. Vohs (California: SAGE Publications, 2007), 2/ 657-658; Snyder, "Self-Monitoring Processes", 113-114.

Bu da kendini ayarlama stratejilerinden faydalanma sıklıklarına göre bireylerde bazı davranışsal farkların görülebileceği fikrine zemin oluşturmaktadır. Bu makalenin amacı ilgili alanyazından elde edilen bilgiler üzerinden **kay** ve **kad** özelliğe sahip bireylerin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi ve aralarındaki farkların sistematik bir şekilde ortaya konmasıdır. Buradan hareketle bu çalışma, kendini ayarlamanın bir kişilik özelliği olarak kabul görmesi, tanınması ve tanımlanması ileri hedefi için bir adım olma beklentisi taşımaktadır. Bu doğrultuda, kendini ayarlama yüksek ve düşük bireyler arasındaki temel farklılıklar belirlenen ana başlıklar etrafında değerlendirmeye alınmıştır.

### 1.DAVRANIŞSAL KONTROL, DİNDARLIK İLE KENDİNİ AYARLAMA

Bireyler sosyal imaj ve kamusal görüntüler üretmeleri, bu üretime değer vermeleri ve ürettikleri imajları doğru yer ve zamanda kullanmaları açısından birbirlerinden ayrılmaktadır. Bu açıdan bakıldığında başkalarını etkilemek amacıyla imaj üretimi ve sunumu hususunda mahir olan **kay** bireyler, bu özellikleri sebebiyle sosyal pragmatistlere benzetilirken; bu durumu riyakârlık olarak gören, dolayısıyla dışavurumcu davranış kontrolünde isteksiz ve hatta kimi psikologlarca yetenezsiz kabul edilen **kad** bireyler ise prensipli kişilere benzetilmektedir.<sup>10</sup> Buradan yola çıkılarak konu ele alındığında bu başlangıçtan türeyen pek çok ayırım noktasının olduğu görülmektedir.

Dinin emir ve yasaklarına uyma sürecine işaret eden dindarlığın, ister bireysel ister kurumsal bir bağlantı çağrışımına sahip olsun, öz kontrol gerektiren bir mahiyet taşıdığı fikrinden hareketle kendini ayarlama ile doğrusal bir ilişki içerisinde olacağı düşünülebilir. McCullough ve Willoughby'nin kendini ayarlama ve dindarlık arasındaki ilişkiye dair öngörüsü de bu yönde olmuştur. Buna göre, tabiatüstü varlıklarla etkileşim halinde olma düşüncesi bireyleri öz kontrole yönlendirmekte ve böylece kendini ayarlamayı arttırıcı bir faktör haline getirmektedir<sup>11</sup>. Benzer şekilde, Bateson ve arkadaşlarının yürüttüğü araştırma da bir başkası tarafından izleniyor olma duygusunun prososyal davranışta bir artış meydana getirdiğine dair bulgular ortaya koymaktadır.<sup>12</sup> Bunun da, başkası tarafından izlenme hissinin öz kontrolü arttırıcı etkisi üzerinden değerlendirilmesi ve buradan hareketle dini duygu, düşünce ve inançların kendini ayarlama ile bağlantısının kurulması mümkün görünmektedir. Dini ortam ve toplulukların, katı kurullarla bireyin hayatını kuşatma çabasında olduğunu ileri süren Kenrick ve McCreath ise bu yönü dolayısıyla bireyi öz kontrole sevk ederek kendini ayarlamayı destekler bir rol icra edebileceğini iddia etmektedir.<sup>13</sup> Böylelikle, davranışsal kontrol, kendini ayarlama ve dindarlık arasında öngörülen ilişkinin yerinde bir tespiti işaret ettiği düşünülebilir.

İletişimin önemli saiklerinden biri olan dışavurumcu sunumların kontrolü noktasında **kad** ve **kay** bireyler arasında belirgin farklılıklar bulunmaktadır. Zira kendini ayarlama teorisinin

---

<sup>10</sup> Gangestad - Snyder, "Self-Monitoring", 531.

<sup>11</sup> Michael E. McCullough - Brian L. B. Willoughby, "Religion, Self-Regulation, and Self-Control: Associations, Explanations, and Implications", *Psychological Bulletin* 135/1 (2009), 86.

<sup>12</sup> Melissa Bateson vd., "Cues of Being Watched Enhance Cooperation in A Real-World Setting", *Biology Letters* 2 (2006), 412.

<sup>13</sup> Douglas T. Kenrick - Heather E. McCreath, "Person-Environment Intersections: Everyday Settings and Common Trait Dimensions", *Journal of Personality and Social Psychology* 58/4 (1990), 693-694.

temel faraziyelerinden bir tanesi, insanların dışavurumcu davranışlarını kontrol etmeleri ölçüsünde kategorize edilebilecekleridir.<sup>14</sup> Snyder'ın ortaya koyduğu üzere, **kay** bireyler, hem kendi benlik sunumlarının ve dışavurumcu davranışlarının kontrolünde hem de öteki bireylerin dışavurumcu davranışlarının takibinde **kad** bireylere oranla daha hassas ve kabiliyetlidirler.<sup>15</sup> Ötekilerin sözlü/sözsüz bütün ifadelerine karşı son derece dikkatli olan **kay** birey, bu ifadeleri aynı titizlikle deşifre eder, yorumlar ve buradan elde ettiği bilgileri kendi benlik sunumlarını şekillendirmede kullanır.<sup>16</sup> **Kay** bireyin aksine **kad** birey, muhataplarının ifade ve sunumlarına karşı duyarsızdır. Çünkü **kad** birey, muhataplarının tezahürlerini değil, içsel değerlerini dikkate değer bulmakta ve zaten kendi davranışlarına yön vermek için harici bilgiye genellikle ihtiyaç duymamakta; sahip olduğu tutum, değer ve ilkeleri doğrultusunda eylemde bulunmaktadır. Benzer şekilde, Mill de yapmış olduğu araştırmasında, ötekilerin dışa vurumcu ifadelerini okuyarak davranışına yön veren **kay** bireylerin, muhatabının konuşmasından, sesindeki vurgu ve tonlamalarından niyetlerini doğru bir şekilde çıkarsama oranlarının **kad** bireylerden daha yüksek olduğunu bulmuştur.<sup>17</sup>

Benlik sunumunun bir sosyal beceri olarak değerlendirildiği<sup>18</sup> göz önüne alındığında kendini ayarlaması düşük ve yüksek bireyler arasında sosyal beceriler açısından bir farklılık söz konusu olacağı açıktır. Değişen sosyal durumlarda nasıl davranış sergileyeceğini bilen, yüksek iletişim becerisi dolayısıyla ötekilerin sözlü-sözsüz mesajlarını ustaca alan ve uygun benlik sunumlarıyla durumun gereklerine uygun geri bildirimlerde bulunan **kay** bireylerin sosyal becerileri **kad** bireylere kıyasla daha yüksektir.<sup>19</sup> Benzer şekilde izlenim yönetimi taktiklerini uygulama sıklıkları açısından da **kay** ve **kad** bireyler arasında bir ayrım söz konusudur. Araştırma sonuçlarının da gösterdiği üzere, **kay** bireyler izlenim yönetimi taktiklerini **kad** bireylere oranla daha aktif ve sık bir şekilde kullanmaktadırlar.<sup>20</sup> Başkalarının zihninde istenilen belirli bir imaj oluşturma faaliyeti olarak tanımlanan izlenim yönetiminin<sup>21</sup>, zaman zaman kendini ayarlama ile aynı anlamda kullanıldığı da bilinmektedir.

**Kay** bireyler dikkatlerini sosyal ipuçları yakalamaya kanalize etmekte ve dolayısıyla aynı ortamı paylaştıkları bireylerin tutum ve davranışlarını titizlikle gözlemlemektedir. Konu bu bağlamda ele alındığında kendini ayarlama ile sosyal etkileşimde önemli bir rol icra eden<sup>22</sup>

---

<sup>14</sup> Gangestad - Snyder, "Self-Monitoring", 530.

<sup>15</sup> Mark Snyder, "Self-Monitoring of Expressive Behavior", *Journal of Personality and Social Psychology* 30/4 (1974), 536.

<sup>16</sup> Janice Mill, "High and Low Self-Monitoring Individuals: Their Decoding Skills and Empathic Expression," *Journal of Personality* 52/4 (1984), 373-374.

<sup>17</sup> Mill, "High and Low Self-Monitoring Individuals", 377-378.

<sup>18</sup> Michael Argyle - Adam Kendon, "The Experimental Analysis of Social Performance", *Advances in Experimental Social Psychology* 3 (1967), 80-84.

<sup>19</sup> Adrian Furnham - Mark Capon, "Social Skills and Self-Monitoring Processes", *Personality and Individual Differences* 4/2 (1983), 176-177.

<sup>20</sup> William H. Turnley - Mark C. Bolino, "Achieving Desired Images While Avoiding Undesired Images: Exploring the Role of Self-Monitoring in Impression Management", *Journal of Applied Psychology* 86/2 (2001), 355.

<sup>21</sup> Mark R. Leary - Robin M. Kowalski, "Impression Management: A Literature Review and Two-Component Model", *Psychological Bulletin* 107/1 (1990), 34.

<sup>22</sup> Jessica L. Lakin vd., "The Chameleon Effect As Social Glue: Evidence For The Evolutionary Significance Of Nonconscious Mimicry", *Journal of Nonverbal Behavior* 27/3 (2003), 145-147.

bilinçsiz sosyal davranış taklitçiliği (mimicry of social behavior) arasında da bir ilişki öngörülebilir. **Kay** birey topladığı ipuçları yönünde benlik sunumunda değişikliğe gideceği için, yani karşısındakinin tutum ve davranışı ölçüsünde davranış sergileyeceğinden ötürü, tahmin edildiği üzere sosyal davranış (yüz ifadesi, tavır, duygular, jest ve mimikler, konuşma kalıpları, aksan) taklitçiliğini **kad** bireylere oranla daha sık yapacaktır. Estow ve arkadaşlarının yürüttüğü araştırmanın sonuçları da bireylerin kendini ayarlama puanlarının davranış taklitçiliği üzerinde önemli bir etkisi olduğunu göstermektedir. Buna göre, taklit edilen davranış sayısı ile kendini ayarlama puanı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki söz konusudur.<sup>23</sup> Bir başka araştırma, **kay** bireylerin, muhatapları kendilerinin akranları veya kendilerinden üst kişiler olduklarında<sup>24</sup> ya da kendilerinden daha güçlü muhataplarla karşı karşıya olduklarında<sup>25</sup>, partnerleriyle iyi geçinme stratejisi olarak davranış taklitçiliğine daha çok başvurduklarını ortaya koymuştur.

## 2.SOSYAL BİLGİNİN ÜRETİM, İŞLENİŞ VE KULLANIM SÜRECİ İLE KENDİNİ AYARLAMA

Kendini ayarlama teorisine göre bireyler sosyal durum ve ortamlarda içerisinde buldukları sosyal bağlama (context) uygun davranış örüntüleri oluşturabilmek için bilgi arayışına girmektedirler. Bu hususta, bireyin genel olarak başvurabileceği iki bilgi kaynağından bahsedilebilir: Birincisi, bireyin kendi içsel durum, tutum ve kişisel yönelimleri iken ikinci kaynak dış çevreden toplanabilecek olan durumsal ipuçlarıdır.<sup>26</sup> **Kay** bireyler enerjilerinin çoğunu dış dünya ile meşgul olmakta harcarken, **kad** bireylerin odakları kendi iç dünyaları olmaktadır. Fuglestad ve Snyder'a göre, **kay** bireylerin gündemini ilişkide oldukları kişilerin rol, imaj ve tezahürleri şekillendirmektedirken; **kad** bireyler kendi içsel arzu, değer ve yönelimlerine kulak vermektedirler.<sup>27</sup> Bu temel ayrımın sosyal alan üzerindeki etkilerinin izlerini çok farklı zeminlerde gözlemlemek mümkündür. Örneğin Glick, mesaisini dış dünyayı gözlemlemek üzerine kurmuş olan **kay** bireylerin insanların dış görünüşlerine daha çok önem verirken, **kad** bireylerin muhataplarının sahip olduğu içsel güzelliklerin izini sürmeye eğilimli olduklarını ileri sürmektedir.<sup>28</sup>

Dikkat yönetimi hususunda bahsi geçen farklılıklar, **kad** ve **kay** birey ayrımında kilit rol üstlenmektedir. Dış dünya merkezli bir yaşam süren **kay** birey ile “her zaman kendin ol” mottosuyla hareket eden **kad** birey arasında sosyal bilginin kemiyet ve keyfiyeti açısından da ayrılıklar bulunmaktadır. Snyder ve Cantor’un ifade ettiği üzere, **kad** bireyler kendileri hakkında daha kapsamlı ve bilgi verici açıklamalar yapmakta, ancak konu ötekine geldiğinde aynı genişlikte bilgi sahibi olmadıkları görülmektedir. Bunun aksine **kay** bireyler, başkaları hakkında

---

<sup>23</sup> Sarah Estow vd., “Self-Monitoring and Mimicry of Positive and Negative Social Behaviors”, *Journal of Research in Personality* 41 (2007), 430.

<sup>24</sup> Clara Michelle Cheng - Tanya L. Chartrand, “Self-Monitoring Without Awareness: Using Mimicry as a Nonconscious Affiliation Strategy”, *Journal of Personality and Social Psychology* 85/6 (2003), 1173-1174.

<sup>25</sup> Cheng - Chartrand, “Self-Monitoring Without Awareness”, 1175.

<sup>26</sup> Richard Lennox, “The Problem With Self-Monitoring: A Two-Sided Scale and a One-Sided Theory”, *Journal of Personality Assessment* 52/1 (1988), 59.

<sup>27</sup> Paul T. Fuglestad - Mark Snyder, “Self-Monitoring”, *Handbook of Individual Differences in Social Behavior*, ed. Mark R. Leary - Rick H. Hoyle (New York: The Guilford Press, 2009), 580.

<sup>28</sup> Peter Glick, “Orientations toward Relationships: Choosing a Situation in Which to Begin a Relationship”, *Journal of Experimental Social Psychology* 21/3 (1985), 555.

şümulü, aydınlatıcı bilgiler verebiliyorken, kendileri hakkındaki açıklamalarının daha kısır kaldığı gözlenmektedir.<sup>29</sup> Sosyal bilginin yönü ve derinliğinin, sosyal davranışın özünü teşkil etmesi dolayısıyla, bireyler arası davranış farklılıklarının açıklanmasında önemli bir yere sahip olduğu söylenebilir.

Kendini ayarlama, bir duruma göre davranabilme kabiliyeti olarak yorumlanabileceğinden, **kay** ve **kad** bireyler arasında tutum-davranış tutarlılığı açısından da bir farklılık olacağı açıktır. Snyder ve Tanke, **kad** bireylerde bu tutarlılığın **kay** bireylere nazaran kayda değer bir oranda fazla olduğunu tespit etmiştir.<sup>30</sup> **Kay** birey, inandığı ile yaptığının her zaman uyuşmadığının farkındadır, ancak çoğunlukla bu durum onda bir çelişki veya rahatsızlık hissi uyandırmamaktadır. Zira ona göre inandığı gibi davranma zorunluluğu diye bir şey söz konusu değildir. Benzer şekilde, söz konusu olabilecek bir çelişkiyi önlemek adına **kay** bireylerin davranışlarını tutumlarıyla örtüşecek şekilde yeniden yorumlama noktasında **kad** bireylere nazaran daha başarılı olduğu da düşünülebilir. **Kay** bireylerin aksine **kad** bireyler, değişen durumun davranışını etkilemesine karşı dirençlidir, yani tutumları doğrultusunda davranışta bulunma eğilimine sahiptir.

Kendini ayarlama teorisi, daha önce bahsedildiği üzere, durum-kişi (person-in-situation) tartışmalarına çözüm sunma iddiasıyla ortaya çıkmıştır. Bu sebeple, **kay** birey bir durumla karşılaştığında öncelikle durumun mahiyeti hakkında bilgi toplamakta, zihninde bu durum için en uygun kişinin bir prototipini inşa etmekte ve bu prototipe en yakın benlik sunumunu sergileme çabasına girmektedir. **Kad** birey de aynı şekilde öncelikle durum hakkında bilgi edinmekte, ancak daha sonra durumun gereklerini karşılayan bir prototip oluşturmak yerine, depoladığı eski bilgilere dönüş yapmakta ve daha önce buna benzer bir durumda nasıl davrandığını esas alarak kendi karakteri veya doğasına göre eylemde bulunmaktadır.<sup>31</sup> Dolayısıyla **kay** birey, başkasına ait bir nitelikler manzumesine sahipmiş gibi davranarak dıştan güdümlü bir davranış modeli sergilerken; **kad** birey kendi içsel değer ve yönelimleri paralelinde davranışlarını şekillendirmektedir.

### 3.BENLİK ALGISI İLE KENDİNİ AYARLAMA

Bireyin kendi benliğine dair tanımları, benlik kavramını oluşturmaktadır. “Ben kimim?” sorusuna verilen cevaplar, **kay** ve **kad** birey ayrımını netleştirir nitelik taşımaktadır. Sampson, **kay** bireylerin dış dünyanın değişken özellikleri üzerinden kendi benlik kavramlarını inşa ederken, **kad** bireylerin sahip oldukları sabit tutum, değer ve eğilimler bağlamında kendilerini algılamakta ve tanıtmakta olduklarını ifade etmektedir.<sup>32</sup> Bu sebeple **kay** bireyler, durumlar arası değişikliklere uyum sağlayabilmek için esnek benlik algısına sahip uyumsal ve pragmatik varlıklardır. **Kad** bireyler ise kendilerini kim oldukları ve ne yaptıkları arasındaki tutarlılığa

---

<sup>29</sup> Mark Snyder - Nancy Cantor, “Thinking About Ourselves and Others: Self-Monitoring and Social Knowledge”, *Journal of Personality and Social Psychology* 39/2 (1980), 231.

<sup>30</sup> Mark Snyder - Elizabeth Decker Tanke, “Behavior and Attitude: Some People Are More Consistent Than Others”, *Journal of Personality* 44/3 (1976), 512-513.

<sup>31</sup> Snyder, “Self-Monitoring Processes”, 103-104.

<sup>32</sup> Edward E. Sampson, “Personality and The Location of Identity”, *Journal of Personality* 46/3 (1978), 567.



değer veren, prensip sahibi bireyler olarak tanımlamaktadırlar.<sup>33</sup> Kısaca, **kay** bireylerin benlik kavramları sosyal etkileşimlerinin ürünüyken, **kad** bireylerin benlik kavramlarının kendi içsel eğilimleri üzerinden şekillendiği iddia edilebilir. Dolayısıyla, **kay** bireylerin kimlikleri durumun ve değişen rollerin gerekleri tarafından belirlenirken, **kad** bireylerin kimlikleri daha ziyade eğilimsel faktörler ve kalıcı kişisel nitelikler tarafından belirlenmektedir.<sup>34</sup> Snyder, benlik kavramlarındaki bu ayrıma paralel olarak **kay** bireylerin, sosyal roller hakkında yeterince bilgi sahibi oldukları ve bu birikimi “doğru yerde, doğru zamanda, doğru insan olmak” için kullanmakta olduklarının altını çizmektedir.<sup>35</sup> Buna karşın **kad** bireyler ise, kendileri hakkında daha fazla bilgi sahibidirler ve bunu her durumda kendileri gibi olabilmek adına kullanma eğilimi taşımaktadırlar.

Kendini ayarlama düzeyi ile empatik eğilim arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırmada **kad** bireylerin, muhataplarının hislerini anlamada ve kendilerini onların yerine koyarak durumu değerlendirmede **kay** bireylere göre daha başarılı oldukları ortaya konulmuştur.<sup>36</sup> Zira **kay** bireyler muhataplarını bağlamın bir unsuru olarak görmekte ve kontekst değişimi söz konusu olduğunda aynı insana farklı anlamlar yükleyebilmektedirler. Bu durumda, bir kişiyi farklı zaman ve mekân örüntülerinde aynı muameleye tabi tutan **kad** bireyin muhatabının duygu ve düşüncelerini anlama ve önemseme çabasının daha yoğun olması olası görünmektedir.

Kamusal alan ve kişiye özel alan arasındaki davranış değişikliği kendini ayarlama için önemli bir ayırt ediciliğe sahip olduğu için öz farkındalık durumları açısından da **kay** ve **kad** bireyler arasında farklılıklar söz konusu olmaktadır. Buna göre **kay** bireylerin kamusal öz-farkındalıkları (public self-awareness) yüksek iken, **kad** bireylerin ise bireysel öz farkındalıkları<sup>37</sup> (private self-awareness) yüksektir.<sup>38</sup> **Kay** bireyler kendilerini izleyen başkaları olduğunda kendi benliklerine daha fazla odaklanmaktayken, **kad** bireylerde bir başkası tarafından izleniyor olmak öz farkındalık üzerinde önemli bir etki yapmamaktadır denilebilir.

#### 4.KİŞİLER ARASI İLİŞKİLER İLE KENDİNİ AYARLAMA

**Kad** ve **kay** bireylerin muhataplarını algılayış tarzları, arkadaşlık ilişkilerinde de farklı yaklaşımlar sergilemelerine sebep olmaktadır. Leone ve Hawkins'e göre, durumun gerekleri doğrultusunda hareket eden **kay** bireyin, rol değişimlerini hiçbir güçlükle karşılaşmaksızın sergileyebilmesi için esnek bir ilişkiler ağına ihtiyacı vardır. **Kad** birey ise aksine kendisi gibi

---

<sup>33</sup> Snyder, *Public Appearances Private Realities*, 48-51.

<sup>34</sup> Christopher Leone, “Self-Monitoring: Individual Differences in Orientations to the Social World”, *Journal of Personality* 74/3 (2006), 636.

<sup>35</sup> Snyder, *Public Appearances Private Realities*, 34-35.

<sup>36</sup> Mill, “High and Low Self-Monitoring Individuals”, 380.

<sup>37</sup> Özel öz-farkındalık, kişinin benliğinin içsel boyutlarına odaklanmayı ve dolayısıyla durum değişikliğine karşın davranışın sabit olma eğilimini ifade etmeyken; kamusal öz farkındalık, benliğin gözlenebilir dışsal boyutlarına odaklanma eğilimini yani duruma göre benliğin değişebilirliğini ifade etmektedir. Bkz. Lindsay George - Lusía Stopa, “Private And Public Self-Awareness in Social Anxiety”, *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry* 39/1 (2008), 60.

<sup>38</sup> William M. Webb v.d., “Interaction Between Self-Monitoring and Manipulated States of Self-Awareness”, *Journal of Personality and Social Psychology* 56/1 (1989), 73-74.

olmasına olanak sağlayacak ilişkilerin arayışındadır.<sup>39</sup> Bu minvalde **kay** bireylerin aktivite temelli, menfaat odaklı arkadaşlık ilişkilerine sahip oldukları söylenebilir. Yani **kay** bireylerin, belirli aktiviteleri belirli bireylerle gerçekleştirdikleri kompartımanlaşmış sosyal dünyalara sahip oldukları ileri sürülebilir. Buna karşın **kad** bireyler duygu temelli, menfaat gözetmeyen ilişkiler kurmakta ve daha bütünlüklü, homojen bir sosyal dünya içerisinde yaşamaktadırlar.<sup>40</sup> Dolayısıyla **kay** bireylerin arkadaşlıkları daha yüzeysel ve kısa ömürlüken, **kad** bireylerin arkadaşlıkları paylaşılan değerler üzerine kurulu, daha derin ve uzun soluklu olma eğilimindedir.<sup>41</sup> Ayrıca **kad** bireylerin **kad** bireyler ile **kay** bireylerin ise **kay** bireyler ile arkadaşlık kurmaya yönelimli oldukları yapılan araştırmalar<sup>42</sup> sonucu ortaya konulmuştur.

Benzer şekilde romantik ilişki partnerlerinin seçimindeki öncelik sıralaması açısından da **kay** ve **kad** bireyler arasında farklılıklar söz konusudur. **Kay** bireylerin partner seçimindeki öncelikleri fiziki cazibe, sosyal statü, mali kaynak, eğlence tercihleri gibi maddi kaynaklı nitelikleri kapsarken; **kad** bireylerin daha çok dürüstlük, benzer inanç ve değerleri paylaşmak, sorumluluk, sadakat, nezaket ve denk eğitim seviyesi gibi içsel özellikler üzerinde yoğunlaştıkları görülmektedir.<sup>43</sup> Ayrıca **kay** ve **kad** bireylerin aşk algılarında da ayrılıklar söz konusudur. **Kad** bireyler için kendisiyle ideal uyumu yakalayabilecekleri, hayat arkadaşlığı yapılabilecek ve aşık olunabilecek yalnızca bir kişi bulunurken; **kay** bireyler için aşk birden fazla kişiye karşı hissedilebilecek, hatta bazen aynı anda iki kişiye karşı bile hissedilebilecek bir duygu olabilmektedir. Aşk algılarındaki bu önemli fark, ilişkilerin derinliği ve ömrü üzerinde de etkili olmuş olacak ki **kay** bireyler daha sığ ve kısa dönemli romantik ilişkileri tercih ediyorken; **kad** bireyler ilişkilerinin samimi, özel ve uzun soluklu olması yönünde çaba göstermektedirler.<sup>44</sup>

Evlilik ya da uzun dönem ilişki partneri seçimi konusunda Snyder, kendini ayarlama yöneliminin eş seçiminde belirleyici olmadığı şeklinde bir aktarımda bulunmuş olsa da<sup>45</sup>, **kay** bireyin kendisi gibi **kay** bireyi, **kad** bireyin de kendisi gibi **kad** bireyi eş olarak tercih ettiğine dair araştırma sonuçlarına rastlamak da mümkündür.<sup>46</sup> Arkadaş seçiminde yönlendirici olan kendini ayarlama eğiliminin, eş seçimi gibi daha hayati bir kararda neden aktif olmadığı ya da aktifliğinin yeterince delillendirilemediği araştırılmaya muhtaçtır. Ancak Wright, **kay** ve **kad** bireylerin sosyal dünyaları farklı şekillendiği için romantik ilişkilerde olduğu gibi evliliğe

---

<sup>39</sup> Christopher Leone - LouAnne B. Hawkins, "Self-Monitoring and Close Relationships", *Journal of Personality* 74/3 (2006), 741-742.

<sup>40</sup> Mark Snyder - Dave Smith, "Personality and Friendship: The Friendship Worlds of Self-Monitoring", *Friendship and Social Interaction*, ed. Valerian J. Derlega - Barbara A. Winstead (New York: Springer-Verlag, 1986), 68-69, 73-74.

<sup>41</sup> Fuglestad - Snyder, "Self-Monitoring", 580.

<sup>42</sup> Mark Snyder - Jeffrey A. Simpson, "Self-Monitoring and Dating Relationships", *Journal of Personality and Social Psychology* 47/6 (1984), 1281-1291.

<sup>43</sup> Melinda Jones, "Influence of Self-Monitoring on Dating Motivation", *Journal of Research in Psychology* 27/2 (1993), 199-200.

<sup>44</sup> Snyder, *Public Appearances Private Realities*, 78-79; Félix Neto, "Love Styles and Self-Representations", *Personality and Individual Differences* 14/6 (1993), 798-801.

<sup>45</sup> Snyder, *Public Appearances Private Realities*, 80.

<sup>46</sup> Stacy L. Norris - Richard L. Zweigenhaft, "Self-Monitoring, Trust, and Commitment in Romantic Relationships", *The Journal of Social Psychology* 139/2 (1999), 217.

adanmışlık ve evlilik doyumunu noktasında da farklılıklar söz konusu olduğunu belirtmektedir.<sup>47</sup> Yapılan araştırmalara göre **kad** bireyler, **kay** bireylere kıyasla evliliklerine daha fazla maddi ve manevi yatırım yapmaktadırlar.<sup>48</sup> Yine evlilik doyumunu yaşayan bireylerin daha çok **kad** bireyler olduğu, evlilik doyumunu yaşamayanların ise daha çok **kay** bireyler olduğu araştırma sonuçları desteklenmektedir.<sup>49</sup> Boşanma oranlarına bakıldığında ise yeni evli **kay** çiftlerin, yeni evli **kad** çiftlere oranla daha çok boşandığı<sup>50</sup>; en az bir kez boşanmış olanların büyük çoğunluğunun **kay** bireyler, hiç boşanmamış olanların çoğunluğunun da **kad** bireyler olduğu görülmektedir.<sup>51</sup>

#### 5.KARİYER YÖNELİM VE PLANLAMASI İLE KENDİNİ AYARLAMA

Sosyal çevresine karşı duyarlı, içerisinde bulunduğu ortamın özelliklerine ve gereklerine, muhatap kitlenin beklentilerine dair bilgi toplamaya ilgili ve dolayısıyla imaj yönetiminde hayli kabiliyetli olan **kay** bireylerin sosyal statü ihtiyacı ile kendi inanç ve düşüncelerini ötekilerin düşüncelerine önceleyen **kad** bireylerin sosyal statü ihtiyacı arasında da tahmin edileceği üzere farklılıklar söz konusu olacaktır. Flynn ve arkadaşlarının yaptığı araştırma, **kay** bireylerin sosyal statü elde etmeye **kad** bireylerden daha çok motive olduklarını<sup>52</sup> ve aynı şekilde sosyal statü ihtiyaçlarının **kad** bireylere nazaran daha yüksek olduğunu göstermektedir.<sup>53</sup> Öteki bireylerden olumlu dönüt alma istek ve beklentileri göz önünde bulundurulduğunda, **kay** bireylerin saygıdeğer, sosyal kabule şayan, daha güçlü birey izlenimi oluşturabilmek adına sosyal statüye daha fazla ihtiyaç duymaları öngörülebilir bir sonuç olarak değerlendirilebilir.

Sosyal statüyü elde etmenin en etkili yollarından biri meslek seçiminden geçmektedir. Bu sebeple **kay** ve **kad** bireyler arasında meslek tercihleri açısından da farklılıklar olduğu söylenebilir. Bireyin kişiliği ve yaşam tecrübesi seçimlerini etkilerken, diğer taraftan seçimleri de bireyi ve dolayısıyla yaşamını etkilemektedir. Bireyin kişiliği ve meslek tercihi arasında da böylesi çift yönlü bir ilişki söz konusudur. Kişi mesleğini kendi kişiliğine göre seçiyor olsa da, aynı zamanda yaşadığı yer, sosyal çevresi, yaşam kalitesi, ötekini algılayış şekli gibi sahip olduğu maddi manevi pek çok nitelik, seçtiği meslek tarafından tayin edilebilmektedir. Bu bağlamda **kad** bireylerin, sıcak, merhametli bir karaktere yatkın olmaları ve sahip oldukları yüksek empati kabiliyetleri sayesinde muhtaç insanlara karşı ilgili olmaları sebebiyle sosyal hizmetler ya da yardım kuruluşları gibi yerlerde çalışmaya eğilimli oldukları söylenebilir. Atılgan ve iddialı olmaya yatkın tabiatları sebebiyle **kay** bireylerin ise hukuk, politika, diploması, tiyatro gibi mesleklere daha uygun oldukları bilinmektedir.<sup>54</sup> Bununla birlikte kendi kişiliğine uygun mesleği seçen **kay** bireyin, çevresinin mesleği doğrultusunda şekillenmesi ve etrafındakilerden sürekli

---

<sup>47</sup> Courtney N. Wright vd. "The Dark Side of Self-Monitoring: How High Self-Monitors View Their Romantic Relationships", *Communication Reports* 20/2 (2007), 107-108.

<sup>48</sup> Leone - Hawkins, "Self-Monitoring and Close Relationships", 766.

<sup>49</sup> Christopher Leone - Irma Hall, "Self-Monitoring, Marital Dissatisfaction, and Relationship Dissolution: Individual Differences in Orientations to Marriage and Divorce", *Self and Identity* 2/3 (2003), 193.

<sup>50</sup> Fuglestad - Snyder, "Self-Monitoring", 581.

<sup>51</sup> Leone - Hall, "Self-Monitoring, Marital Dissatisfaction, and Relationship Dissolution", 197.

<sup>52</sup> Francis J. Flynn v.d., "Helping One's Way to the Top: Self-Monitors Achieve Status by Helping Others and Knowing Who Helps Whom", *Journal of Personality and Social Psychology* 91/6 (2006), 1125.

<sup>53</sup> Flynn v.d., "Helping One's Way to the Top", 1125.

<sup>54</sup> Mark Snyder, *Public Appearances Private Realities*, 87.

pekiştirici dönütler alması sonucu, kişiliği sabit bir yapı halini alabilir. Tam aksine kendi kişiliğine uygun olmadığı halde gönüllü bir kuruluşta rol alan bir **kay** bireyin ise çevresinden aldığı dönütler sayesinde işine bağlanması ve kişiliğiyle bağdaşmayan bir işte dahi başarıyı yakalaması da mümkündür. Meslek tercihinin kendini ayarlama ile ilişkisini lisans programı seçimi üzerinden değerlendiren Bacanlı ise Fen Fakültesi, Dil-Tarih-Coğrafya Fakültesi, Siyasal Bilimler Fakültesi, Tıp Fakültesi gibi farklı fakültelerden topladığı örneklemde kendini ayarlama ile meslek tercihi arasında anlamlı bir ilişki tespit edememiştir.<sup>55</sup> Bunun dışında, kendini ayarlama ve iş doyumunu arasında olumlu ilişkiler saptayan araştırmalar da mevcuttur.<sup>56</sup> Buna paralel olarak araştırma sonuçları **kay** bireylerin iş performanslarının daha yüksek görüldüğünü söylemektedir.<sup>57</sup> Ancak bu bakış açısının yanıltıcı olabileceğini de eklemekte fayda vardır. Zira **kad** bireylerin, küçük grupların yöneticiliği gibi, kendi kişiliklerine uygun işlerde yer aldıklarında çok başarılı olduklarını gösteren araştırma sonuçları da mevcuttur.<sup>58</sup> Ayrıca, kendini ayarlama eğilimi ile mesleki performans arasında doğrusal bir ilişki görünüyorsa da, bunun **kay** bireyin imaj yönetimi kabiliyeti sayesinde kendisini olduğundan daha başarılı gösterme ihtimalinden kaynaklanıyor olabileceğini de hesaba katmak gerekmektedir.

Yapılan araştırmalara göre, rol yapma kabiliyetleri açısından da **kay** ve **kad** bireyler arasında önemli farklılıklar söz konusudur. Örneğin, Lippa yaptığı araştırmanın sonucunda **kay** bireylerin, **kad** bireylere göre daha iyi “aktör”ler olduklarını ifade etmiştir.<sup>59</sup> Kendini ayarlamanın temel ölçütlerinden birinin imaj yönetimi ve rol yapma kabiliyeti olduğu düşünüldüğünde, araştırma sonuçlarının bekleneni verdiği görülmektedir. Ayrıca Snyder’a göre kendini ayarlamanın düşünsel arka planını oluşturan temel saiklerden biri “tiyatro gibi hayat” metaforu olduğu için de rol yapma kabiliyeti açısından **kay** ve **kad** bireyler arasında farklılıklar saptanması anlaşılır görünmektedir.

### 6. KİŞİLİK BOZUKLUKLARINA YATKINLIK İLE KENDİNİ AYARLAMA

Kişilik bozukluklarına yatkınlıkları açısından **kad** ve **kay** bireyler arasında fark olup olmadığı hususunda araştırma sonuçları net bir tablo ortaya koyamamaktadır. Snyder yapmış olduğu araştırmalarda kendini ayarlama ile nevroz, anksiyete, depresyon gibi kişilik bozuklukları arasında anlamlı bir ilişkiye rastlamadığını söylerken<sup>60</sup>, nevroz gibi bazı kişilik bozukluklarıyla kendini ayarlama arasında pozitif yönde güçlü korelasyon olduğu sonucuna varan araştırmacılar da bulunmaktadır.<sup>61</sup> Kendini ayarlamanın bireye sağladığı esneklik, çabuk

---

<sup>55</sup> Hasan Bacanlı, *Kendini Ayarlama Becerisinin Çeşitli Değişkenlerle İlişkisi* (Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 1990), 52.

<sup>56</sup> Zeliha Yiğitoğlu, *İzlenim Ayarlamacılığı ve İş Doyumu Arasındaki İlişkinin Sosyoekonomik Düzeye Göre İncelenmesi* (Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2009), 83.

<sup>57</sup> David V. Day - Deidra J. Schleicher, “Self-Monitoring at Work: A Motive-Based Perspective”, *Journal of Personality* 74/3 (2006), 692; Michael P. Wilmot, *Self-Monitoring Personality At Work Revisited: A Comparative Meta-Analysis* (Lincoln: Nebraska - Lincoln University, Yüksek Lisans Tezi, 2011), 75-76.

<sup>58</sup> Snyder, *Public Appearances Private Realities*, 90.

<sup>59</sup> Richard Lippa, “Expressive Control And The Leakage Of Dispositional Introversion-Extraversion During Role-Played Teaching,” *Journal of Personality* 44/4 (1976), 551-552.

<sup>60</sup> Mark Snyder, *Public Appearances and Private Realities*, 112.

<sup>61</sup> Adrian Furnham, “Personality Correlates of Self-Monitoring: The Relationship Between Extraversion, Neuroticism, Type A Behaviour and Snyder’s Self-Monitoring Construct”, *Personality and Individual Differences* 10/1 (1989), 37.

uyum sağlama gibi özellikler sayesinde **kay** bireylerin stres ve depresyon benzeri psikolojik rahatsızlıklara karşı daha dirençli olduğu söylenebilir. **Kad** bireylerin ise farklı roller ve farklı ilişkileri yürütmedeki katı tavrı daha fazla problem veya çatışma yaşamalarına sebep olabilir. Snyder'ın yürütmüş olduğu başka bir araştırmanın sonuçları da bu yorumu destekleyen veriler sunmaktadır.<sup>62</sup> Buna göre, hastanede yatmakta olan psikiyatri hastaları kendini ayarlama ölçeğinden düşük puanlar almaya eğilimlidir. Yani profesyonel yardım ve tedavi alacak derecede psikiyatrik sorunları olan hastalar düşük kendini ayarlama düzeyine sahip görünmektedir. Benzer şekilde sınır kişilik bozukluğu tanısı almış kişilerin kişisel sunumu düzenleme becerilerinin tanı almamış olanlara göre daha düşük olduğu gözlenmiştir<sup>63</sup>. Buna karşın, her iki uçta yer alan bireylerin de farklı kişilik problemleriyle karşı karşıya kalma ihtimallerinin olduğu iddia edilebilir. Buna göre, duruma uygun şekil almaya müsait olmayan katı psikolojik yapılarıyla **kad** bireyler otoriteriyen kişiliğe yakın özellikler sergilemektedirler. Bukalemunvari tavırları<sup>64</sup>, sabitesiz duruşları ve her duruma uygun geniş rol repertuarları ile **kay** bireyler ise histrionik kişilik\* tanımına yakın bir tablo çizmektedirler.<sup>65</sup> Bu durumda, hem **kay** ve hem de **kad** bireylerin uçlara gittikçe değişik psikolojik rahatsızlıklara karşı yatkınlıklarının olabileceğini, ancak kendini ayarlama ile bu rahatsızlıklar arasında net ilişkiler ağının tespit edilemediğini söylemek mümkündür.

#### SONUÇ

Sosyal gelişimin bel kemiğini oluşturan kişiler arası ilişkilerde uyum stratejileri, Mark Snyder tarafından kendini ayarlama teorisi çerçevesinde sistematize edilmiştir. Kendini ayarlama kişinin içerisinde bulunduğu ortamı sıkı bir çözümlenmeye tabi tutarak ortamın gerekliliklerine vakıf olması, bu gereklilikler temelinde davranışlarını kontrol ve düzenleme çabasına girmesi şeklinde tanımlanabilir. Her birey, bir toplum içerisinde yaşamını sürdürüyor olması sebebiyle kendini ayarlama stratejilerine başvurmakta, ancak bu stratejileri kullanma kabiliyeti ve sıklığı açısından diğerlerinden farklılaşmaktadır. Buradan hareketle Snyder, insanların kendini ayarlaması düşük ve kendini ayarlaması yüksek olmak üzere iki kategoriye ayrılabilceğini savunmaktadır. Kişinin, kendini ayarlaması düşük ya da yüksek birey kategorisinde yer almasında nelerin etkin olabileceği hususu incelendiğinde, tıpkı diğer temel kişilik özelliklerinde olduğu gibi hem kalıtsal hem de çevresel etmenlerin beraberce iş başında olduğu görülmektedir.<sup>66</sup>

---

<sup>62</sup> Mark Snyder, "Self-Monitoring of Expressive Behavior", 533.

<sup>63</sup> Bilge Tunçelli, *Sınır Kişilik Bozukluğu Tanısı Almış ve Almamış Kadınların Benlik Saygısı, Öfke, Kendini Ayarlama ve Kaygı Değişkenleri Bakımından Karşılaştırılması* (İstanbul: İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2008), 47.

<sup>64</sup> David Matsumoto (ed.), *Cambridge Dictionary of Psychology* (New York: Cambridge University Press, 2009), 479.

\* Histrionik kişilik, dikkat çekme çabası, abartılı hareketler, aşırı onay ihtiyacı, çocuksu tavırlarla tanımlanan kişilik bozukluğudur.

<sup>65</sup> Snyder, *Public Appearances and Private Realities*, 112-114.

<sup>66</sup> Tartışmalar için bkz. Heike Wolf vd., "Self-Monitoring and Personality: A Behavioural-Genetic Study", *Personal and Individual Differences* 47 (2009); Gary J. Lautenschlager - William G. Graziano, "Conducting Research on the Development of Social Behavior: The Case of Self-Monitoring", *Contemporary Social Psychology* 14/2 (1990); Steven W. Gangestad, *On the Etiology of Individual Differences in Self-Monitoring and Expressive Self-Control: Testing the Case of Strong Genetic Influence* (Minnesota: University of Minnesota, Doktora Tezi, 1984); William B. Gudykunst vd., "Cultural

**Kay** ve **kad** bireyler arasında sosyal bilginin üretimi ve işlenişi, davranışsal kontrol, dindarlık, benlik algısı, kişiler arası ilişkilerin başlatılması ve sürdürülmesi, kariyer planlaması, kişilik bozukluklarına yatkınlık gibi temel konularda çarpıcı farklılıkların olduğu ifade edilebilir. Bu çalışma, var olan farklılıkları sistematik bir şekilde ele alarak yaptığı **kay** ve **kad** birey tasvirleri üzerinden bir profil çizme girişiminde bulunmuştur. Elbette ki burada yapılan **kay** ve **kad** birey tasvirleri, ortaya çıkacak resmi netleştirmek adına olabildiğince kontrast şekilde ele alınmıştır. Bu iki grup arasında çalışmada ifade bulduğu kadar keskin farklara rastlamak her zaman mümkün olmayacağı için bu farklılıkların kendini ayarlama düzeyinde alt ve üst uçlarda yer alan bireyler üzerinden örneklendirildiği unutulmamalıdır. Bununla birlikte, çalışmada ele alındığı gibi **kay** ve **kad** bireyler çeşitli değişkenler bağlamında incelendiğinde, kendini ayarlamanın bir kişilik özelliği olarak değerlendirilmesinin isabetli olabileceğine dair güçlü bir izlenim oluşmaktadır.

#### KAYNAKÇA

- Argyle, Michael - Kendon, Adam. "The Experimental Analysis of Social Performance". *Advances in Experimental Social Psychology* 3 (1967), 55-98.
- Bacanlı, Hasan. *Kendini Ayarlama Becerisinin Çeşitli Değişkenlerle İlişkisi*. Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 1990.
- Bateson, Melissa vd. "Cues of Being Watched Enhance Cooperation in A Real-World Setting". *Biology Letters* 2 (2006), 412-414.
- Bem, Daryl J. - Allen, Andrea. "On Predicting Some of the People Some of the Time: The Search for Cross-Situational Consistencies in Behavior". *Psychological Review* 81/6, 506-520.
- Brannon, Laura A. - Pilling, Valerie K. "Personality and Social Behavior". *Encyclopedia of Social Psychology*. Ed. Roy F. Baumeister - Kathleen D. Vohs. 2/655-659. California: SAGE Publications, 2007.
- Cheng, Clara Michelle - Chartrand, Tanya L. "Self-Monitoring Without Awareness: Using Mimicry as a Nonconscious Affiliation Strategy". *Journal of Personality and Social Psychology* 85/6 (2003), 1170-1179.
- Day, David V. - Schleicher, Deidra J. "Self-Monitoring at Work: A Motive-Based Perspective". *Journal of Personality* 74/3 (2006), 685-713.
- Estow, Sarah vd. "Self-Monitoring and Mimicry of Positive and Negative Social Behaviors". *Journal of Research in Personality* 41 (2007), 425-433.
- Festinger, Leon. "Behavioral Support For Opinion Change". *Public Opinion Quarterly* 28/3 (1964), 404-417.
- Flynn, Francis J. vd. "Helping One's Way to the Top: Self-Monitors Achieve Status by Helping Others and Knowing Who Helps Whom". *Journal of Personality and Social Psychology* 91/6 (2006), 1123-1137.

---

Differences in Self-Consciousness and Self-Monitoring", *Communication Research* 14/1 (1987); William B. Gudykunst v.d., "A Cross-Cultural Comparison Of Self-Monitoring", *Communication Research Reports* 6/1 (1989).

- Fuglestad, Paul T. – Snyder, Mark .“Self-Monitoring”. *Handbook of Individual Differences in Social Behavior*. ed. Mark R. Leary - Rick H. Hoyle. 574-591. New York: The Guilford Press, 2009.
- Furnham, Adrian - Capon, Mark. “Social Skills and Self-Monitoring Processes”. *Personality and Individual Differences* 4/2 (1983), 171-178.
- Furnham, Adrian. “Personality Correlates of Self-Monitoring: The Relationship Between Extraversion, Neuroticism, Type A Behaviour and Snyder’s Self-Monitoring Construct”. *Personality and Individual Differences* 10/1 (1989), 35-42.
- Gangestad, Steven W. - Snyder, Mark. “Self-Monitoring: Appraisal and Reappraisal”. *Psychological Bulletin* 126/4 (2000), 530-555.
- George, Lindsay - Stopa, Lusia. “Private And Public Self-Awareness in Social Anxiety”. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry* 39/1 (2008), 57-72.
- Glick, Peter. “Orientations toward Relationships: Choosing a Situation in Which to Begin a Relationship.” *Journal of Experimental Social Psychology* 21/3 (1985), 544-562.
- Jones, Melinda. “Influence of Self-Monitoring on Dating Motivation”. *Journal of Research in Psychology* 27/2 (1993), 197-206.
- Kenrick, Douglas T. - McCreath, Heather E. “Person-Environment Intersections: Everyday Settings and Common Trait Dimensions”. *Journal of Personality and Social Psychology* 58/4 (1990), 685-698.
- Lakin, Jessica L. vd. “The Chameleon Effect As Social Glue: Evidence For The Evolutionary Significance of Nonconscious Mimicry”. *Journal of Nonverbal Behavior* 27/3 (2003), 145-162.
- Leary, Mark R. – Kowalski, Robin M. “Impression Management: A Literature Review and Two-Component Model”. *Psychological Bulletin* 107/1 (1990), 34-47.
- Lennox, Richard. “The Problem With Self-Monitoring: A Two-Sided Scale and a One-Sided Theory”. *Journal of Personality Assessment* 52/1 (1988), 58-73.
- Leone, Christopher - Hall, Irma. “Self-Monitoring, Marital Dissatisfaction, and Relationship Dissolution: Individual Differences in Orientations to Marriage and Divorce”. *Self and Identity* 2/3 (2003), 189-202.
- Leone, Christopher. “Self-Monitoring: Individual Differences in Orientations to the Social World”. *Journal of Personality* 74/3 (2006), 633-657.
- Leone, Cristopher - Hawkins, LouAnne B. “Self-Monitoring and Close Relationships”. *Journal of Personality* 74/3 (2006), 739-778.
- Lippa, Richard. “Expressive Control and The Leakage of Dispositional Introversion-Extraversion During Role-Played Teaching.” *Journal of Personality* 44/4 (1976), 541-559.
- Matsumoto, David (ed.). *Cambridge Dictionary of Psychology*. New York: Cambridge University Press, 2009.
- McCullough, Michael E. - Willoughby, Brian L. B. “Religion, Self-Regulation, and Self-Control: Associations, Explanations, and Implications”. *Psychological Bulletin* 135/1 (2009), 69-93.

- Mill, Janice. "High and Low Self-Monitoring Individuals: Their Decoding Skills and Empathic Expression". *Journal of Personality* 52/4 (1984), 372-388.
- Mischel, Walter. "Toward A Cognitive Social Learning Reconceptualization of Personality". *Psychological Review* 80/4 (1973), 252-283.
- Neto, Félix. "Love Styles and Self-Representations". *Personality and Individual Differences* 14/6 (1993), 795-803.
- Norris, Stacy L. - Zweigenhaft, Richard L. "Self-Monitoring, Trust, and Commitment in Romantic Relationships". *The Journal of Social Psychology* 139/2 (1999), 215-220.
- Sampson, Edward E. "Personality and The Location of Identity". *Journal of Personality* 46/3 (1978), 552-568.
- Snyder, Mark - Cantor, Nancy. "Thinking About Ourselves and Others: Self-Monitoring and Social Knowledge". *Journal of Personality and Social Psychology* 39/2 (1980), 222-234.
- Snyder, Mark - Simpson, Jeffrey A. "Self-Monitoring and Dating Relationships". *Journal of Personality and Social Psychology* 47/6 (1984), 1281-1291.
- Snyder, Mark - Smith, Dave. "Personality and Friendship: The Friendship Worlds of Self-Monitoring". *Friendship and Social Interaction*. ed. Valerian J. Derlega - Barbara A. Winstead. 64-80. New York: Springer-Verlag, 1986.
- Snyder, Mark - Tanke, Elizabeth Decker. "Behavior and Attitude: Some People Are More Consistent Than Others". *Journal of Personality* 44/3 (1976), 501-517.
- Snyder, Mark. "Self-Monitoring of Expressive Behavior". *Journal of Personality and Social Psychology* 30/4 (1974), 526-537.
- Snyder, Mark. "Self-Monitoring Processes". *Advances in Experimental Social Psychology*. ed. Leonard Berkowitz. 12/85-128. New York: Academic Press, 1979.
- Snyder, Mark. "Self-Monitoring". *The Blackwell Encyclopedia of Social Psychology*. Ed. Antony S. R. Manstead - Miles Hewstone. 515-517. Oxford: Blackwell Publishing, 1995.
- Snyder, Mark. *Public Appearances Private Realities: The Psychology of Self-Monitoring*. New York: W.H. Freeman and Company, 1987.
- Tunçelli, Bilge. *Sınır Kişilik Bozukluğu Tanısı Almış ve Almamış Kadınların Benlik Saygısı, Öfke, Kendini Ayarlama ve Kaygı Değişkenleri Bakımından Karşılaştırılması*. İstanbul: İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2008.
- Turnley, William H. - Bolino, Mark C. "Achieving Desired Images While Avoiding Undesired Images: Exploring the Role of Self-Monitoring in Impression Management". *Journal of Applied Psychology* 86/2 (2001), 351-360.
- Webb, William M. vd. "Interaction Between Self-Monitoring and Manipulated States of Self-Awareness". *Journal of Personality and Social Psychology* 56/1 (1989), 70-80.
- Wicker, Allan W. "Attitudes versus Actions: The Relationship of Verbal and Overt Behavioral Responses to Attitude Objects". *Journal of Social Issues* 25/4 (1969), 41-78.



- Wilmot, Michael P. *Self-Monitoring Personality At Work Revisited: A Comparative Meta-Analysis*. Lincoln: Nebraska – Lincoln University, Yüksek Lisans Tezi, 2011.
- Wright, Courtney N. vd. “The Dark Side of Self-Monitoring: How High Self-Monitors View Their Romantic Relationships”. *Communication Reports* 20/2 (2007), 101-114.
- Yiğitoğlu, Zeliha. *İzlenim Ayarlamacılığı ve İş Doyumu Arasındaki İlişkinin Sosyoekonomik Düzeye Göre İncelenmesi*. Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2009.