



## Utanç eğilimi, suçluluk eğilimi ve psikopatoloji\*

Fatma Gül Cirhinlioğlu<sup>1</sup>  
Gül den Güvenç<sup>2</sup>

### Özet

Bu makalede psikoloji literatüründe yer alan utanç ve suçluluk duygularına ilişkin tanımlamalar ve utanç ve suçluluk yaşantıları arasındaki benzerlikler ve farklılıklar ele alınacaktır. Psikopatolojide utanç ve suçluluğun rolü üzerinde durulacak, utanç ve suçluluk ile psikopatoloji arasındaki ilişkiye dair görgül araştırmalar sunulacaktır. Utanç eğilimi, suçluluk eğilimi ve cinsiyet arasındaki ilişkiye değinilecektir.

Utanç ve suçluluk genel olarak bazı kişisel başarısızlık veya ihlallere tepki olarak ortaya çıkan negatif duygulardır. Bu iki duygu arasında bazı benzerlikler olmasına rağmen artan kuramsal ve görgül literatür utanç ve suçluluk yaşantılarında önemli farklılıkların altını çizmektedir. Çoğu araştırmacı bu duyguların bireyin kendini değerlendirme sürecinde benliği ya da davranışları üzerine odaklanmasıyla birbirinden ayırt edilebileceği görüşünü benimsemektedir. Utanç yaşantısı doğrudan değerlendirmenin odağı olan “benlik” ile ilgilidir. Suçlulukta ise benlik negatif değerlendirmenin ana ögesi değildir. Suçlulukta daha ziyade yapılan veya yapılmayan “davranış” üzerine odaklanılmaktadır. Bu duygular bireyler ve kurdukları ilişkiler için yararlı işlevlere sahip olmakla birlikte, aşırı ve kronik düzeyde yaşanması durumunda sosyal ve duygusal uyum problemleri ortaya çıkarabilmektedir. Psikopatolojide utanç ve suçluluğun en kapsamlı tartışmasının yapıldığı analitik yönelimli kuramlar utanca karşı suçluluk vurgularında oldukça farklılaşmaktadır. İlk dönem psikanalitik perspektif büyük ölçüde suçluluğun patolojik doğurguları üzerine odaklanmıştır. Daha yakın zamanlarda ise, utanç psikopatolojinin psikodinamik yönelimli kavramlaştırmalarında önemli yer almıştır. Utanç, suçluluk ve psikopatoloji arasındaki ilişkiye dair görgül araştırmalar utanç ve suçluluğu ölçme zorluklarından dolayı konu ile ilgili kuramların çok gerisinde kalmıştır. “Benliğe” karşı “davranış” ayırımına dayanan ölçüm araçları kullanılan çalışmalarda suçluluk eğilimlerinin psikopatoloji ile önemsenmeyebilecek bir ilişki gösterdiği, hatta utançtan arınık suçluluk eğilimi ile psikolojik semptomlar arasında bazı durumlarda negatif ilişki bulunduğu, buna karşın utanç eğilimlerinin psikolojik problemlerin çoğu ile ilişkili olduğu saptanmıştır. Araştırmalar tutarlı olarak kadınların erkeklerden daha yüksek düzeyde utanç ve suçluluk eğilimi gösterdiğini ortaya koymuştur.

**Anahtar Kelimeler:** Özbilince ilişkin duygular, utanç eğilimi, suçluluk eğilimi, psikopatoloji.

<sup>1</sup> Yrd. Doç. Dr., Cumhuriyet Üniversitesi Psikoloji Bölümü, fcirhinlioglu@cumhuriyet.edu.tr

<sup>2</sup> Prof. Dr., Işık Üniversitesi Psikoloji Bölümü, gulden@isikun.edu.tr

\*Bu makale, Fatma Gül Cirhinlioğlu'nun Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü'nce kabul edilen doktora tezi temelinde hazırlanmıştır.

## Shame proneness, guilt proneness and psychopathology

### Abstract

In this work some definitions concerning shame and guilt and also some similarities and differences between these two concepts are dwelled on. The role of shame and guilt within psychopathology and some empirical researches on the relationship between psychopathology and shame/guilt are presented. Another point is the relationship between gender and the proneness to shame and guilt.

It is generally argued that shame and guilt are originated from the negative emotions as a reaction to personal failures and transgressions. Despite of some similarities between shame and guilt, augmenting theoretical and empirical literature on the subject have underlined some considerable differences between these two emotional experiences. Majority of the researches asserted that these two emotions can be distinguished from each other according to the fact that individual focuses on whether his/her own behaviour or his/her self in the process of self evaluation. Shame experience is related to the “self” as a focus of direct evaluation. The focus in guilt is rather on the “behaviour” itself which is either conducted or not. Although shame and guilt are functional for individual and social life, undoubtedly they may also lead some serious social and emotional problems if they are experienced in a intense and chronic way. The most comprehensive discussion of shame and guilt in psychopathology can be found in analytically oriented theories. These theories, however, vary considerably in their emphasis on shame and guilt. Earlier psychoanalytic perspective mainly focused on the psychopathological implications of guilt. More recently the shame has been the key concept in psychodynamic consideration of psychopathology. Because of the difficulties in measuring shame and guilt, empirical researches on the relationship between psychopathology and shame and guilt are far behind of theoretical approaches on the subject. It is explored that in the researches in which the measuring tools created on the base of distinction between “self” and “behaviour” are employed are found that there is a neglectable relationship between guilt proneness and psychopathology and also a negative relation between shame-free guilt and psychological symptoms. However, it is denoted that shame proneness is closely related to the most psychological problems. It is asserted in almost all researches that females showed higher level of shame and guilt than the males.

**Key Words:** Self-conscious emotions, shame proneness, guilt proneness, psychopathology

## Giriş

Utanç (shame), suçluluk (guilt) vb. özbilince (self-conscious) ilişkin negatif duygular insanların günlük hayatlarında zaman zaman yaşadığı ortak duygulardır. İnsanların hoşlanmamalarına rağmen bu duyguların bireyler ve kurdukları ilişkiler için yararlı işlevleri vardır. Bununla birlikte bu duyguların aşırı ve kronik düzeyde yaşanması durumunda sosyal ve duygusal uyum problemleri ortaya çıkabilmektedir. Utanç ve suçluluk yaşantılarının özellikle ruh sağlığı üzerindeki etkileri psikoloji literatüründe geniş ölçüde ilgilenilen ve tartışılan konulardandır. Araştırmacılar utancın ruh sağlığı üzerinde depresyon, öfke gibi çeşitli negatif sonuçları olduğunu göstermektedir. Ayrıca, utancın narsistik, antisosyal ve sınır kişilik bozukluğunun temel öğelerinden biri olduğu ileri sürülmektedir. Suçluluk ise genellikle utançtan daha az patojenik bir duygu olarak ele alınmaktadır. Suçluluk duyguları bireylerin diğerlerine verdikleri zarar üzerine odaklanmalarına yol açmaktadır. Bu zarar bireyleri diğerleri için tamir edici ve bakım verici davranışlar göstermeye güdülemektedir. Diğer bir deyişle suçluluk duygularının empati, özgecilik ve bakım verme gibi tamir edici davranışlara ve olumlu sosyal davranışlara yol açtığı düşünülmektedir.

Aşağıda önce literatürde utanç ve suçluluk duygularına ilişkin yapılan tanımlamalar ve utanç ve suçluluk yaşantıları arasındaki benzerlik ve farklılıklar ele alınmıştır. Daha sonra psikopatolojide utanç ve suçluluğun rolü üzerinde durulmuş ve utanç ve suçluluk ile psikopatoloji arasındaki ilişkiye dair görgül araştırmalar sunulmuştur. Son olarak utanç eğilimi, suçluluk eğilimi ve cinsiyet arasındaki ilişkiye değinilmiştir.

## Utanç ve suçluluk

Utanç ve suçluluk gibi özbilince ilişkin negatif duyguları tanımlamada çeşitli zorluklar bulunmaktadır. Bu zorlukların başında bireyin benzer durumlarda bu iki özbilinç duygusuyla beraber mahcubiyet (embarrassment), küçük düşme (humiliation) ve/veya rezil olma (disgrace) duygusu gibi diğer duyguları da yaşayabilmesi gelmektedir. Bu duyguları birbirinden ayırt etmenin zorluğuna rağmen Miller'e (akt., Broucek, 1991) göre gerçek utanç, bir kimsenin kendi suçluluk ve/veya eksikliklerini kabul etmenin, kendini küçük veya kusurlu olarak yargılamanın ve diğerlerinin gözünde neye benzediğinin ortaya çıkmasının tetiklediği kişisel ve acı dolu hisleri içeren bir kavramdır. Utanç hisleri mahcubiyet ve küçük düşmeden farklı olarak içsel ve kişiseldir ve dışarıdaki kişiler tarafından bireye dayatılması gerekmez. Miller utancı zayıflık ve incinebilirlik duyguları ile ilişkilendirirken, suçluluğu sıkıntı verici

olmasına rağmen güç duygusu ile ilişkilendirmiştir. Miller suçluluk duygularının benliğin aciz, yetersiz olarak görülmesine karşı koruyucu olabileceğini, dolayısıyla utanca karşı koruyucu olacağını ileri sürmüştür. Utanç ve suçluluk arasındaki ayrımı büyük ölçüde ihmal eden Freud (akt., Tangney ve Dearing, 2002) ilk çalışmalarında utancı cinsel olarak teşhirci dürtülere karşı bir karşıt tepki geliştirme olarak tanımlamıştır. Freud'a göre utanç, oedipus kompleksinin çözülmesiyle ortaya çıkan zihinsel güçlerin, özellikle cinsel ve saldırgan dürtüleri ve içtepileri sınırlamaya çalışmasıyla ortaya çıkan gerilimden kaynaklanmaktadır. Bununla birlikte Freud daha sonraki çalışmalarında süpereo çatışmaları ile ilişkide hissedilen suçluluğun bilişsel anlamına odaklanarak utanç kavramının duygusal içeriğini gözardı etmiş ve psikopatolojinin kaynağı olarak süpereo ve aşırı düzeyde gelişmiş suçluluk duygularına daha fazla vurgu yapmıştır. Freud'a (akt., H.B. Lewis, 1971, N.K. Morrison, 1987) göre id dürtüleri ve ego yönelimli eylemler süperegonun ahlak standartlarıyla çatıştığı zaman suçluluk ortaya çıkmaktadır. Erikson (akt., Broucek, 1991) utancı benlik kontrolü ve özerkliği ifade eden anal dönem mücadelesine bağlamıştır. Utanç ve kendinden şüphe duymanın kişiliğin daha yüksek veya daha düşük düzeyde kalıcı özelliği olup olmaması anal dönem sorunlarını çevreleyen kişilerarası dinamiklere ve gelişimin bu dönemi boyunca çocuğun özerklik duygusunun gördüğü hasarın boyutuna bağlıdır. Erikson'a göre utanç, tuvalet eğitimi ve vücut temizliği gibi egonun başarması gereken belli görevlere bir tepkidir. Çünkü bu durum genital olarak teşhir olmayı gerektirmektedir. Bu durumda utanç, benliğin en özel yanlarını diğerlerine açma ile ilgili bir yaşantı olmaktadır. Erikson ayrıca utancın gelişimsel olarak suçluluktan önce geldiğini ileri sürerek utancı suçluluktan daha ilkel bir duygu olarak görmüş ve gelişim evresinde daha alt sıraya yerleştirmiştir. Ona göre suçluluk sıklıkla utancı dizginleyen bir duygudur. Piers ve Singer (akt., Tangney ve Dearing, 2002) utancı ego ve ego ideali, suçluluğu ise ego ve süpereo arasında gelişen bir gerilim olarak tanımlamışlardır. Süperegonun koymuş olduğu sınır ihlal edildiği zaman suçluluk, ego ideali tarafından konmuş olan amaca ulaşılamadığı zaman utanç duyguları ortaya çıkmaktadır. Utançta ima edilen bilinçdışı tehlike, anne baba ideallerini yaşatamamaktan dolayı terk edilme korkusu, suçlulukta ise içselleştirilmiş anne baba standartları ihlal edildiği için cezalandırılma ve kastrasyon korkusudur. Broucek'e (1991) göre ise birey gerçek benliği ve büyüklük duyguları taşıyan benliği arasında bir tutarsızlık olduğunu kabul ettiği anlarda utanç yaşar. Benzer şekilde Lewis (1992) utancın, bireyin amaç ve standartlarını karşılamadığını algıladığında kişisel değerinin zedelenmesinden kaynaklandığını ileri sürmüştür.

Daha yeni literatürde suçluluk kişisel standartlar ihlal edildiği zaman ortaya çıkan bir kendini eleştirme biçimi olarak tanımlanmıştır (Tangney, Wagner ve Gramzow, 1992). Suçlulukta ilgilenilen özellikler bazı spesifik hareketlerdir. Bu nedenle bireyin davranışı bir dereceye kadar benliğin dışında değerlendirilir. ‘Kötü davranışlar’ hakkında pişmanlık, üzüntü vardır ve eylemin anısı, düşüncesi ya da eylemsizlikten dolayı ortaya çıkan bir gerilim vardır. Suçlulukta bu gerilim bireyi hem o anda tamir edici davranışlara yönelmesi için motive eder hem de gelecekte benzer hatalı davranışı göstermemesi bakımından birey için öğretici olur. Bununla birlikte Tangney, Wagner ve Gramzow’a (1992) göre utanç tecrübesi çok daha fazla acı verici, yok edici ve uyumsuzlaştırıcıdır. Utançta ilgilenilen şey bütünüyle benliktir. Kötü ve mahcup edici eylem güçsüz ve/veya değersiz benliğin bir yansıması olarak görülür. Buna karşın suçluluk bütün benlikten bir dereceye kadar ayrı belirli bir davranışın negatif değerlendirilmesini içerir. Belirli bir davranıştan dolayı suçluluk hissedildiği zaman insanlar genellikle yapılan “kötü şey” için bir vicdan azabı, pişmanlık ve gerilim duygusu hissederler. Bu durumda insanlar genellikle eylemi tamir etmeye yönelik bir baskı duyarlar.

Tarihsel olarak bakıldığında klinik, sosyal ve gelişim psikolojisi literatüründe sıklıkla utanç ve suçluluk arasında net bir ayırımın yapılmadığı görülmektedir. Çoğunlukla “suçluluk” her iki duygunun fenomenolojik yönlerini dile getiren kapsayıcı bir terim olarak kullanılmıştır. Gerçekten de utanç ve suçluluk birçok önemli özelliği paylaşmaktadır. İlk olarak utanç ve suçluluk genel olarak ahlaki duygular sınıfı içinde gruplandırılmaktadır. Çünkü her iki duygunun da davranışların düzenlenmesinde özellikle ahlaki davranışların geliştirilmesinde ve çeşitli ahlaki ihlallere ket vurulmasında rol oynadığı düşünülmektedir (Tangney, 1995). Utanç ve suçluluk genel olarak bazı kişisel başarısızlık veya ihlallere tepki olarak ortaya çıkan negatif duygulardır (Tangney, 1995). Her ikisi de bir çeşit içsel yüklemeye gerektirmektedir. Aynı zamanda bu duygular genellikle kişilerarası bağlamda yaşanmaktadır (Baumeister, Stillwell ve Heatherton, 1995). Ayrıca utanç ve suçluluğa yol açan durumlar oldukça benzerdir (Tangney, 1995). Çocuk ve yetişkinlerden elde edilen anlatıların analizleri, sadece utanca veya sadece suçluluğa sebep olan durumların çok az olduğunu göstermektedir (Tangney, 1992). Yalan söyleme, aldatma, çalma, başka birine yardım etmeyi başaramama, anne babaya itaatsizlik gibi olayların çoğu bazı insanlar tarafından utanç hisleri ile ilgili, diğer bazı insanlar tarafından ise suçluluk hisleri ile ilgili görülmektedir.

Bu iki duygu arasında bazı benzerliklerin olmasına rağmen artan kuramsal ve görgül literatür utanç ve suçluluk yaşantılarında önemli farklılıkların altını çizmektedir (Lewis, 1971;

Lindsay-Hartz, 1984; Lindsay-Hartz, de Rivera ve Mascolo, 1995; Tangney, Wagner ve Gramzow, 1992; Wicker, Payne ve Morgan, 1983). Utanç ve suçluluğun nasıl farklılaştığına ilişkin radikal olarak farklı ve çoğu araştırmacı tarafından benimsenen ayrım Helen Blok Lewis tarafından yapılmıştır. Lewis'e (1971) göre bu duygular bireyin kendini değerlendirme sürecinde benliği ya da davranışları üzerine odaklanmasıyla birbirinden ayırt edilmektedir. Utanç yaşantısı doğrudan değerlendirmenin odağı olan benlik ile ilgilidir. Suçlulukta ise negatif değerlendirmenin ana ögesi benlik değildir. Daha ziyade yapılan veya yapılmayan şey üzerine odaklanılmaktadır (Lewis, 1971). Diğer bir ifadeyle utanç yaşayan birey benliği, suçluluk yaşayan birey davranışı üzerine odaklanır.

Utanç tüm benliğin genel olarak olumsuz şekilde tetkik edilmesini içeren çok acı verici bir duygudur. Benlik bazı standartlara göre değerlendirilir ve yetersiz, başarısız, kötü ve değersiz olarak görülür. Utanç hislerine sıklıkla küçülme, küçüklük ve güçsüzlük duyguları ve gerçek veya hayal edilen seyircilerin önünde bu duruma maruz kalma hissi eşlik eder. Utanç duygusunda başkaları fark etmese bile sıklıkla bireyin kusurlu benliğinin diğerlerine nasıl görüldüğü imgesi yer almaktadır (Tangney, 1995). H.B. Lewis (1971) sadece utanca özgü olduğunu ileri sürdüğü benliğin işleyişinde bölünmeden de bahsetmektedir. Buna göre gözleyen benlik (observing self), odak noktası olan benliği (focal self) değersiz görmektedir. Utanç düşük benlik değeri gibi benliğin daha bütüncül ve kalıcı bilişsel kavramlaştırmalarından farklı biçimde görel olarak gelip geçici bir duygudur. Diğer bir deyişle, utanç hisleri özel başarısızlık veya ihlalden doğmaktadır. Bununla birlikte utancı içeren süreç, suçluluğu içeren süreçten daha geniştir. "Kötü davranış" basitçe özür veya tamiri gerektiren sınırlı bir ihlal olarak görülmez. Bunun yerine incitici, hoş gitmeyen davranış kusurlu ve kabul edilemez benliğin yansıması olarak görülür. Benliğe bu şekilde odaklanıldığı için utanç yaşantılarının benliğe ilişkin çatışmalı düşüncelere yol açma olasılığı vardır.

Buna karşın suçluluk birincil olarak belirli davranışlarla ilgilidir. Tüm benlikten bir dereceye kadar ayrı belirli bir davranışın negatif değerlendirilmesini içerdiği için de suçluluk yaşantıları utanç yaşantılarından daha az acı verici ve yıkıcıdır. Böylece suçluluk bireyin öz kimliğini etkilemez, benlik sağlam ve bütün olarak kalır. Yine de suçluluk hisleri acı dolu olabilir. Suçluluk yaşayan insanlar sıklıkla özel ihlallere ilişkin saplantı veya sürekli rahatsızlık bildirmişlerdir (yapılan kötü şeyi yapmamış olma veya farklı şekilde davranmış olmayı arzu etme gibi olumsuz olay üzerinde tekrar tekrar düşünme). Benlik yerine davranış



sorun edildiği için suçluluk yaşayan insanlar benliğe daha az odaklanır ve diğerleri üzerinde davranışlarının etkisini sorgulama olasılıkları artar.

Utanç ve suçluluk kişilerarası bağlamda, sonraki davranışlar için çok farklı güdülere yol açması bakımından da farklılaşmaktadır (Ferguson, Stegge ve Damhuis, 1991; Lindsay-Hartz, 1984; Wicker, Payne ve Morgan, 1983). Utanç benliğin bütün olarak cezayı gerektirecek şekilde yargılanması ile ilişkili olduğu için bireyde uzak durma, kaçma, saklanma ve geri çekilme arzusuna yol açmakta ve yoğun duygusal tepkiye neden olmaktadır. Bu kişiler ayrıca utancı ortaya çıkaran durumlarda ortamda bulunan kişilere saldırma eğilimindedirler (Tangney, 1995). Diğer taraftan suçluluk özel bir davranışın negatif değerlendirilmesinden kaynaklandığı için daha az yoğun duygusal tepkilere yol açmakta ve bireyi düzeltici davranışa güdülemektedir (Lindsay-Hartz, 1984; Tangney, Burggraf ve Wagner, 1995; Tangney ve Salovey, 1999). Belirli davranıştan dolayı suçluluk hissettiği zaman insanlar genellikle yapılan “kötü şey” için vicdan azabı, pişmanlık ve gerilim duygusu yaşamaktadır. Bu duygular diğeri yönelimli odakla birleşince insanları yapılan kötü şeyi tamir etmeye, özür dilemeye veya itiraf etmeye güdülemektedir (Tangney, 1995).

Ayrıca insanlar suçluluğa sebep olan olaylar tanımladığı zaman utanca sebep olan olayları tanımladığından daha fazla diğeri yönelimli empati kurmaktadır (Leith ve Baumeister, 1998). Diğer bir ifadeyle, suçluluk eğilimi taşıyan bireyler genel olarak empatik bireylerdir. Buna karşın utanç eğilimli bireylerin diğeri yönelimli empati için yetersiz kapasiteye sahip olduğu ve kişisel sıkıntı duymaya eğilimli oldukları görülmektedir (Tangney, 1991). Negatif olaylar için sıklıkla kendini suçlayan, utanç yaşayan kişiler aynı zamanda öfkeye eğilimlidirler (Tangney ve Dearing, 2002).

Son olarak utanç veya suçluluğu eşit olarak ortaya çıkarma olasılığı olan ahlaki ihlallerden farklı olarak sosyal anlamda uygun olmayan davranış gibi ahlaki olmayan başarısızlık veya kusurların utancı ortaya çıkarma olasılığının daha fazla olduğunu gösteren bazı çalışmalar bulunmaktadır. Çocuk ve yetişkinlerle yapılan çalışmalarda iş yerinde, okulda veya spor ortamlarında başarısızlık ve sosyal gelenekleri ihlal etme davranışlarının suçlulukla ilgili olduğunun ileri sürüldüğü görülmektedir (Tangney, Miller, Flicker ve Barlow, 1996). Antropolojik literatürde geçmişte vurgulanan tanımlara göre utanç, kamusal duygulara (public emotion), suçluluk ise kişisel (private emotion) duygulara dair duygulardır. Bu bakış açısından utanç, bazı kusurlu ve uygunsuz davranışların kamusal ortamda açığa çıkmasını izleyen duygusal bir tepkidir. Tersine suçluluğun bireyin kişisel standartlarını ihlal etmeye

ilişkin içselleştirilmiş bilinçli reaksiyonu olduğu ve bunun birey tamamen yalnız olduğu zaman hissedilebileceği ileri sürülmektedir (Ausubel; Benedict, akt., Tangney, Miller, Flicker ve Barlow, 1996). Bununla birlikte son zamanlarda yapılan utanç ve suçluluk yaşantılarına ilişkin çocuk ve yetişkinlerin otobiyografik yaşantılarına dayanan araştırmalarda kamusal/kişisel ayrımı görülmemektedir (Tangney, Marschall, Rosenberg, Barlow ve Wagner, akt., Tangney ve Dearing, 2002). Böyle duygusal olayların analizi göstermiştir ki, utanç ve suçluluk duyguları diğerleri bulunduğu zaman daha sık yaşanmasına rağmen utanç da suçluluk kadar yalnız olunduğu zaman yaşanan duygulardandır. Diğer bir deyişle kamusal yaşamda onaylanmama utanç hissine özgü bir ön koşul değildir.

Çeşitli yöntemler aracılığıyla elde edilen birçok bulgu utanç ve suçluluğun ayrı duygusal yaşantılar olduğunu ve bilişsel, duyuşsal ve güdüsel boyutlar açısından farklılaştığını desteklemektedir. Bu çalışmalar niteliksel vaka analizlerine (Lewis, 1971; Lindsay-Hartz 1994; Lindsay-Hartz, De Rivera ve Mascolo, 1995), utanç ve suçluluk öykülerinin içerik analizine (Ferguson, Stegge ve Damhuis, 1991; Tangney, 1992; Tangney, Marschall, Rosenberg, Barlow ve Wagner, akt., Tangney ve Dearing, 2002) ve katılımcıların kişisel utanç ve suçluluk yaşantılarının niceliksel olarak derecelendirilmesine dayanmaktadır (Ferguson, Stegge ve Damhuis, 1991; Tangney, Miller, Flicker ve Barlow, 1996; Wallbott ve Scherer, 1995; Wicker, Payne ve Morgan, 1983). Örneğin, Tangney yaptığı bir çalışmada 65 genç yetişkinden kişisel utanç ve suçluluk yaşantılarını tanımlamalarını istemiştir. Tangney, utanç deneyimlerinin anlamlı derecede daha acı verici ve tanımlanmasının daha zor olduğunu saptamıştır. İnsanlar utanç yaşadığı zaman fiziksel olarak daha küçük, diğerlerinden daha aşağı ve durum üzerinde daha az kontrol sahibi hissetmişlerdir. Suçlulukla karşılaştırıldığı zaman utanç yaşantılarının diğerleri tarafından gözleniyor olma duygusunu içermeye olasılığının ve saklanma isteğinin daha fazla, buna karşın itiraf etme isteğinin daha az olduğu saptanmıştır (akt., Tangney ve Dearing, 2002).

Gore ve Harvey (1995) 208 üniversite öğrencisinin katıldığı çalışmalarında utanç ve suçluluk arasındaki farkı araştırmışlardır. Bilinç Boyutları Ölçeği'nin (Dimensions of Consciousness Questionnaire) kullanıldığı çalışmada kişisel olmayan kuralları ihlal etme, diğer kişiye zarar verme ve güveni kötüye kullanma olarak adlandırılan üç suçluluk kümesi ile sosyal uygunsuzluk ve ortaya çıkan yetersizlik olarak isimlendirilen iki utanç kümesi saptamışlardır. Bu kümeler yüksek yapı geçerliğine ve önemli kuramsal anlamlılığa sahiptir. Bulgulara göre utanç sosyal standart ve tepkiler nedeniyle, buna karşın suçluluk ise sınırları



ihlal ve ihanet etme nedeniyle ortaya çıkan duygular olarak algılanmıştır. Bununla birlikte hem utanç ve suçluluk kümeleri içinde, hem de utanç ve suçluluk kümeleri arasında, beş senaryo kümesi birbirleri ile ilişkili bulunmuştur. Araştırmacılar ortak varyansın sadece yöntem hatasından kaynaklanmadığını, aynı olayların suçluluk ve utancın bir araya gelen türleri gibi birçok duyguyu eş zamanlı olarak ortaya çıkarabileceğini ileri sürerek bu sınırlamayı açıklamışlardır.

Lutwak ve Ferrari (1996) suçluluk ve utanç arasındaki farkı ortaya koyduğu bir çalışmada kadın ve erkekler arasındaki ahlaki duygulanım ve bilişsel süreç farklılıkları üzerine odaklanmışlardır. Bulgular kadınların erkeklerden daha yüksek oranda utanç ve suçluluk bildirdiğini göstermiştir. Erkekler için yapılan ayrı faktör analizlerinde utancın öz eleştirel bilişlerle yüklü iken, suçluluğun mükemmeliyetçilik boyutları ile yüklü olduğu gözlenmiştir. Kadınlar için bu ayırım açık değildir. Kadınlarda utanç hem öz eleştirel bilişlerle hem de mükemmeliyetçilikle yüküdür ve mükemmeliyetçilik özellikle sosyal olarak belirlenmiş mükemmeliyetçilik olarak bulunmuştur.

### **Psikopatolojide utanç ve suçluluğun rolü**

Psikopatolojide utanç ve suçluluğun en kapsamlı ele alınışı analitik yönelimli kuramlarda yapılmaktadır. Ancak bu kuramlarda utanç ve suçluluk oldukça farklı şekillerde vurgulanmaktadır. İlk dönem psikanalitik perspektif, büyük ölçüde suçluluğun patolojik doğurguları üzerine odaklanmıştır. Örneğin Freud (akt., Tangney, Burggraf ve Wagner, 1995) melankoli, saplantılı nevroz ve mazoşizmi kapsayan psikolojik sorunlarda suçluluğun rolünü vurgulamıştır. Freud'a göre id dürtüleri ve ego yönelimli eylemler süperego standartları ile çatıştığı zaman, süperego suçluluk hisleri ve benliği cezalandırıcı çeşitli manevralar ile misilleme yapmaktadır. Bu da önemli psikolojik belirtilere yol açmaktadır. Başka bir deyişle Freud'a göre kabul edilemeyen dürtülerden ortaya çıkan suçluluk açık psikopatolojiye yol açan kendini cezalandırma sürecini ortaya çıkarmaktadır. Utanç, psikoanalitik yaklaşımın erken evrelerinde çok daha az merkezi bir rol oynamıştır. Freud utancı büyük ölçüde cinsel olarak teşhirci dürtülere yönelik bir karşıt tepki geliştirme durumu ile ilişkilendirmiştir (Freud, akt., Tangney, Burggraf ve Wagner, 1995). Son zamanlarda birçok kuramcı Freud'un görelisi olarak utancı ihmal etmesinin onun ego ve benlik arasında ayırım yapmayı başaramaması kadar, suçluluğa sebep olan oedipal konular ve ego, id ve süperego arasındaki içsel psişik çatışmayı vurgulayan yapısal teori üzerine çok daha fazla odaklanmasının bir sonucu olabileceğini ileri sürmüştür (Lewis, 1971, Lewis, 1987a). Örneğin, A.P. Morrison

(akt., Tangney, Burggraf. ve Wagner, 1995) Freud'un benlik ideali, narsizm ve kendini kabul etme kavramlarını daha derinlemesine izlemiş olsaydı utancın doğurguları ve doğası üzerine daha ileri incelemeler yapabileceğini belirtmiştir. Lewis (1971) ise Freud'un hastalarının utanç yaşantılarını suçluluk yaşantıları olarak yanlış şekilde etiketlediğini ileri sürmüştür.

Benlik psikolojisinin ortaya çıkması ile utanç duygusu psikopatolojinin dinamik kavramlaştırmasında önemli bir yer almıştır. Psikoanalitik yönelimli klinikçi ve kuramcılar utancı depresyon, çift kutuplu hastalıklar, şizofreni, narsisizm ve eş istismarı gibi bozuklukların temel ögesi olarak tanımlamışlardır (Lansky, 1987; N.K. Morrison, 1987; Nathanson, 1987). Bu kuramların bazılarında utanç psikopatolojinin nedeni olarak, diğerlerinde benlik sistemindeki temel bir kusurun sonucu olarak ele alınmıştır. Bununla birlikte anılan kuramların paylaştığı nokta utanç üzerine odaklanmak olmuştur. Suçluluk büyük ölçüde ihmal edilmiş ve geleneksel Freudiyen kuramda olduğu gibi bu iki duygu arasındaki fark kaybolmuştur (Tangney, Wagner ve Gramzow, 1992; Tangney, Burggraf ve Wagner, 1995).

Psikopatolojide utanç ve suçluluğun farklılaşan rolünü ortaya koyan birkaç kuramcıdan biri olan Helen Blok Lewis (1971) çeşitli durumlarda insanların yaşadığı utanç ve suçluluğun derecesinde bireysel farklılıklar olduğunu belirtmiştir. Dahası Lewis (1971, 1987b) duygusal stildeki böyle bireysel farkların (utanç eğilimine karşı suçluluk eğilimi) psikolojik semptomların oluşumu ile farklı şekillerde ilişkili olduğunu ileri sürmüştür. Lewis'e göre utanç eğilimli bireyler birincil olarak özellikle depresyon gibi duygusal bozukluklara daha açık iken suçluluk eğilimli bireyler paranoya, obsesif-kompulsif sendromlar gibi düşünce ile ilgili bozukluklara daha açıktır. Lewis'in (1971) formüleştirmesi psikodinamik ve bilişsel ilkelerin bütünleştirilmesini ifade etmektedir. Bilişsel tarzlardaki bireysel farklar (alana bağımlı, alandan bağımsız) süperego fonksiyonunun (utanç eğilimi ve suçluluk eğilimi) karşıt biçimlerine yol açmakta ve bu bilişsel ve duygusal tarzlar beraberce farklı semptomlar oluşturmaktadır. Alan bağımlı bireyin daha az farklılaşmış bütünsel benliği, daha az farklılaşmış utanç yaşantılarına ve nihayet depresyon gibi duygu bozukluklarına açıktır. Buna karşılık alandan bağımsız bireyin daha açık şekilde farklılaşmış benliği, benlik ve davranış arasında farklılaşmayı gerektiren suçluluk yaşantılarına ve "alan"ı benlikten ayırt etmeyi gerektiren obsesif ve paranoid semptomlara açıktır (Tangney, Wagner ve Gramzow, 1992).

Özetle çeşitli psikolojik kuramlarda utanç ve/veya suçluluk psikolojik semptomların oluşumunda önemli faktörler olarak saptanmıştır. Bununla birlikte bu kuramlar bozukluklar açısından suçluluk veya utancın önemi konusunda tutarsızdırlar. Bu tutarsızlık büyük ölçüde birçok kuramsal bakış açısında utanç ve suçluluk arasında açık bir ayrım yapılamamasına yüklenebilmektedir.

### **Psikopatolojide utanç eğilimi ve suçluluk eğilimi üzerine görgül çalışmalar**

Utanç ve suçluluk yaşantılarının psikopatoloji üzerindeki etkileri psikoloji literatüründe oldukça tartışılan ve ilgi çeken konulardan biridir (Harder, Cutler, ve Rockart, 1992; Lewis, 1992; Lutfak ve Ferrari, 1996; Pulakos, 1996; Tangney, Wagner, Fletcher ve Gramzow, 1992; Tangney, Wagner, Barlow, Marschall ve Gramzow, 1996). Ancak utanç, suçluluk ve psikopatoloji arasındaki ilişkiye dair görgül araştırmalar utanç ve suçluluğu ölçme zorluklarından dolayı konu ile ilgili kuramların çok gerisinde kalmıştır (Tangney, Burggraf ve Wagner, 1995).

Sıfat tarama listesi kullanılarak utanç ve suçluluğun ölçüldüğü çalışmalarda hem utanç eğilimi, hem de suçluluk eğilimi psikolojik semptomlarla ilişkili bulunmuştur (Harder, 1995; Harder, Cutler ve Rockart, 1992). Bu çalışmalarda H.B. Lewis (1971) tarafından ileri sürüldüğü gibi utanca karşı suçlulukla ilişkili semptomlar arasında tutarlı farklılıklar saptanmamıştır.

Diğer taraftan Lewis'in (1971) benliğe karşı davranış ayırımına dayanan ölçüm araçları kullanıldığı zaman sonuçlarda önemli farklılıklar ortaya çıkmıştır. Çocuk ve yetişkinlerle yapılan bağımsız çalışmalarda utançtan arınık suçluluk eğilimlerinin (shame-free guilt) psikolojik uyumsuzlukla ilişkili olmadığı, buna karşın utanç eğilimlerinin psikolojik problemlerin çoğu ile ilişkili olduğu saptanmıştır (Tangney, Wagner ve Gramzow, 1992; Tangney, Burggraf. ve Wagner, 1995; Tangney ve Dearing, 2002). Görgül çalışmalarda depresyon, kaygı, saplantılı düşünce örüntüsü, paranoid düşünce, narsizm, nörotisizm, psikotisizm, öfke, düşmanlık, yeme bozukluğu semptomları, düşük benlik değeri ve sosyopatiji kapsayan pek çok psikolojik semptom ile utanç eğilimi arasında tutarlı ilişkiler olduğu gösterilmiştir (Gilbert, Pehl ve Allan, 1994; Harder, 1995; Harder, Cutler, ve Rockart, 1992; Tangney, 1992; Tangney, Wagner ve Gramzow, 1992; Tangney, Wagner, Flecter ve Gramzow, 1992; Tangney, Burggraf. ve Wagner, 1995, Tangney ve Dearing, 2002; Wurmser, 1987). Utanç eğilimi ile psikolojik semptomlar arasındaki ilişki çeşitli ölçme yöntemleri, yaş

grupları ve örneklerle yapılan çalışmalarda gözlenmiştir (Tangney ve Dearing, 2002). Örneğin, Tangney, Wagner ve Gramzow (1992) Öz Bilince İlişkin Duyuş Testi (TOSCA-Tangney, Wagner ve Gramzow, 1989), Semptom Tarama Listesi 90 (SCL 90-Derogatis, Lipman ve Covi, 1973), Beck Depresyon Envanteri (Beck, 1972) ve Durumluk-Sürekli Kaygı Envanterini (Spielberger, Gorsuch ve Lushene, 1970) kullanarak 245 ve 234 üniversite öğrencisi ile iki ayrı çalışma yapmışlardır. Her iki çalışmada utanç eğilimi somatizasyon, obsesif-kompulsif bozukluk, psikotizm, paranoid düşünce, düşmanlık-öfke, kişiler arası duyarlılık, kaygı, fobik kaygı, depresyon, sürekli kaygı, durumluk kaygı gibi psikopatolojinin çeşitli göstergeleri ile anlamlı pozitif ilişki göstermiştir. Diğer taraftan suçluluk eğilimi, psikopatoloji ile sadece orta derecede ilişkilidir ve kısmi korelasyon analizi orta derecedeki bu ilişkinin bütünüyle utanç ve suçluluk arasındaki paylaşılan varyanstan kaynaklandığını ortaya koymaktadır. Tangney ve Dearing (2002) tarafından Öz Bilince İlişkin Duyuş Testi (TOSCA-Tangney, Wagner ve Gramzow, 1989) ve SCL 90 (Derogatis, Lipman ve Covi, 1973) kullanılarak yapılan üç ayrı çalışmada da utanç eğilimi somatizasyon, obsesif-kompulsif bozukluk, psikotizm, paranoid düşünce, düşmanlık-öfke, kişiler arası duyarlılık, kaygı, fobik kaygı, depresyon gibi psikopatoloji göstergeleri ile anlamlı pozitif ilişki göstermiştir. Diğer taraftan suçluluk eğilimi psikopatoloji ile önemsenmeyebilecek bir ilişki göstermiş, hatta utanç olmaksızın suçluluk eğiliminin bazı durumlarda psikolojik semptomlar ile negatif ilişki gösterdiği saptanmıştır.

Utanç ve suçluluk eğilimini değerlendirmede çok farklı yöntemler kullanılmış olması psikolojik semptomlarla suçluluk eğilimleri ilişkisinde gözlenen tutarsızlığı açıklamaktadır (Tangney, Burggraf ve Wagner, 1995). Örneğin senaryo temelli ölçek olan TOSCA ve türevleri ile yapılan çalışmalarda utanç, depresyon, anksiyete, psikotizm ve öfke gibi uyum bozuklukları ile ilişkili bulunurken, suçluluk aynı değişkenlerle sadece kısmi olarak ilişkili bulunmuştur (Tangney, Wagner, Flecker ve Gramzow, 1992). Utanç ve suçlulukla ilgili sıfat tarama listesine dayanan Kişisel Duygular Soru Formu'nu (Personal Feelings Questionnaire-2-PFQ2; Harder ve Zalma, 1990) kullanarak, üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada hem utanç hem suçluluk eğilimi ile depresyon ve kendini aşağılama arasında anlamlı pozitif ilişki saptanmıştır (Harder, Cutler ve Rockart, 1992).

### **Utanç eğilimi, suçluluk eğilimi ve cinsiyet**

Ahlaki duyguların doğasını saptamak için cinsiyet farklılıklarını araştıran çok az veri bulunmaktadır. Bununla birlikte bazı araştırmacılar kadınların erkeklere göre utanç ve

suçluluk hissetmeye daha fazla eğilimli olduğunu göstermektedir (Fischer, Manstead, Mosquera. ve van Vianen, 2004; Harder, 1995; Harder ve Zamla, 1990; Lutwak ve Ferrari; 1996; Pulakos, 1996; Tangney ve Dearing, 2002). Tangney ve Dearing (2002) ilkökul çocukları, alt sosyo ekonomik düzeyden ergenler, üniversite öğrencileri, anne babalar, yetişkinler ve yaşlıları kapsayan 3000 katılımcı ile yaptıkları çalışmada kadınların tutarlı bir şekilde erkeklerden daha yüksek derecede utanç ve suçluluk dile getirdiklerini göstermişlerdir. Erkeklerle karşılaştırıldığında kadınlar her yaşta daha fazla utanç ve suçluluk eğilimi taşımaktadır. Harder (1995) TOSCA'yı kullanarak çeşitli örneklerle yaptığı çalışmalarda kadınlarda erkeklerden anlamlı derecede daha yüksek utanç ve suçluluk düzeyi saptamıştır. Ancak bu çalışmalarda örneklem büyüklüğünün yetersiz olduğu göze çarpmaktadır. Diğer bir çalışmada Fischer ve ark., (2004) 37 ülkeden toplanmış kültürlerarası verilere ilişkin analizlerinde korku, üzüntü, öfke, tiksinti, utanç ve suçluluk duygularındaki cinsiyet farklılıklarını ortaya koymuşlardır. Kadın ve erkeklerde tiksinti, öfke gibi duyguların yoğunluğu açısından farklılık görülmezken, korku, üzüntü, utanç ve suçluluk duyguları kadınlarda erkeklere göre anlamlı derecede daha yükündür.

Utanç ve suçluluk konusundaki cinsiyet farklılıkları sadece kişisel beyana dayalı ölçeklerden elde edilen bulgulara dayanmamaktadır. Gerçek utanç ve suçluluk yaşantılarını temsil eden çalışmalarda da benzer bulgular elde edilmiştir. Alessandri ve Lewis (1996) 2,5-5 yaş arası çocuklarla yaptıkları çalışmalarda, kızların başarısızlık durumundan sonra erkeklere göre daha fazla utanç davranışı (çökmüş bir vücut, öne eğilmiş baş, vb.) gösterdiklerini ortaya koymuştur. Yeni yürümeye başlayan çocuklarla yapılan bir çalışmada araştırmacının oyuncağını kırdıktan sonra kız çocukların erkek çocuklardan daha fazla utanç ifade eden davranışlar (kaçma davranışları vb.) gösterdikleri gözlenmiştir (Barrett, Zahn-Waxler ve Cole, 1993). Suçluluk davranışı için çelişkili sonuçlar elde edilmiştir. Okul öncesi yaşlarda kız çocuklar bazı çalışmalarda erkek çocuklardan daha fazla tamir edici girişimlerde (suçlulukla ilişkili davranış olan) bulunarak öfkeye tepki verirken (Zahn-Waxler, Cole ve Barret, 1991) bazı çalışmalarda erkek çocuklar kız çocuklara göre kaçmak yerine durumu düzeltmeye daha fazla çaba harcamışlardır (Barret, Zahn-Waxler ve Cole, 1993).

## **Tartışma**

Çeşitli psikolojik kuramlar utanç ve/veya suçluluğun psikopatolojik semptomların oluşumunda önemli faktörler olduğunu ileri sürmüşlerdir. Bununla birlikte bu kuramlar ruhsal bozukluklar açısından suçluluk veya utancın önemi konusunda tutarsızlıklar

göstermektedirler. Görgül çalışmalar ise genellikle utanç eğilimi ile çeşitli psikopatoloji göstergeleri arasında anlamlı pozitif ilişki saptamışlardır. Bu çalışmalarda suçluluk eğilimi psikopatoloji ile önemsenebilecek bir ilişki göstermiş, hatta utançtan arınık suçluluk eğiliminin bazı durumlarda psikolojik semptomlar ile negatif ilişki gösterdiği görülmüştür (Gilbert, Pehl ve Allan, 1994; Harder, 1995; Harder, Cutler ve Rockart, 1992; Tangney, 1992; Tangney, Wagner ve Gramzow, 1992; Tangney, Wagner, Flecter ve Gramzow, 1992; Tangney, Burggraf. ve Wagner, 1995; Tangney ve Dearing, 2002, Wurmser, 1987).

Utanç uyum sağlayıcı olduğu kadar uyum bozucu olarak işlev görebilen bir duygudur. Birey utanca yol açan eylemi kimliğinin bütünü olarak kabul ettiği zaman utanç duygusu uyumu bozucu olabilmektedir. Çünkü utanç geçici olarak da olsa adaptif benlik işleyişinin bozulmasına yol açan, tahrip eden bir yaşantıdır. Bu nedenle benlik işleyişindeki tekrar eden bozulmalardan dolayı çeşitli durumlarda utanç yaşama eğilimi insanları çeşitli psikolojik bozukluklara daha açık hale getirmektedir (Tangney, Wagner, Flecter ve Gramzow, 1992). Utanç benliğin bütün olarak cezayı gerektirecek şekilde yargılanmasıyla ilişkili olduğu için bireyde uzak durma, kaçma, saklanma ve geri çekilme arzusuna yol açmaktadır. Bu da ya depresif geri çekilmeye çok benzer şekilde kişinin diğer kişi ile duygusal olarak ilgisini azaltmasına yol açarak bireyin diğerleri ile ilişkisini engellemekte ya da utanç nedeniyle engellenen, zayıf düşen benliğin narsistik öfkeye benzer şekilde kendini utandıran diğerine karşı saldırgan protesto tepkileri göstermesine yol açmaktadır. Utanç başlangıçta benliğe yönelikken onaylamayan, reddeden diğerleri imgesini içerdiği için bu düşmanlık kolayca reddeden diğerine yönelik misillemeye dönüşebilmektedir. Diğer bir ifadeyle, utanç irrasyonel bir öfke de başlatabilmektedir. Kişisel gurur veya benlik değerinin kaybı nedeniyle gösterilen bu öfke zayıflamış benliği harekete geçirecek ve aynı zamanda arkadan gelecek kınamalar için bireyin tedbir almasını sağlayarak geçici bir rahatlık verecektir. Dolayısıyla utanan birey ya düşmanlık ya da boyun eğme ve içe kapanma gibi davranışlar gösterebilecektir. Utanç eğilimli kişiler ümitsizlik depresyonunun ve diğer tip bozuklukların ana nedeni olarak ileri sürülen ümitsizlik hislerine eğilimli olabilmektedirler (Abramson, Metalsky ve Alloy, 1989). Negatif olaylar için içsel, kalıcı ve genel yüklemeler yapma ve bunlara bağlı olarak benliğe ilişkin çıkarsanan negatif özellikler ümitsizliğin ve ümitsizlik depresyonunun ana nedeni olarak görülmektedir. Utanç duygusu benliğin kendi ve diğerlerinin gözünde nasıl görüldüğüne ve standartları karşılamadaki algılanan eksikliklere ilişkin değerlendirmelere bağlı olarak ortaya çıktığı için bireyde kaygıya yol açabilmektedir. Utanç eğiliminin kişilerarası ilişkilerin kaybına yol açması olasılığı veya benliğe yönelik



olarak algılanan ahlaki ve ahlak dışı tehditler içermesinin de kaygıya neden olabileceği düşünülmektedir. Çeşitli çalışmalarda utanç eğiliminin açıkça sergilenen kaygı semptomlarının en tipik örneği olan histerik durumlarla ilişkili olduğu ortaya konulmuştur (Lewis, 1985). Diğer taraftan araştırmalar utanç eğilimi ile narsisizm arasında negatif bir ilişki olduğunu göstermektedir (Gramzow ve Tangney, 1992). Bu negatif ilişki utancın benliği yıkıcı doğasına karşı benliği koruma işlevi gören narsisizme özgü bir savunma ile açıklanabilir.

Araştırmalar tutarlı olarak kadınların erkeklerden daha yüksek düzeyde utanç ve suçluluk eğilimi gösterdiğini ortaya koymuştur (Fischer, Manstead ve Mosquera, 1999; Harder, 1995; Lutwak ve Ferrari, 1996; Pulakos, 1996; Tangney, 1990). Duygulardaki cinsiyet farklarının cinsiyet kalıpyargılarına ilişkin sosyalleşmenin bir sonucu olduğu söylenebilir. Bir başka deyişle, duyguların kadın ve erkeklerin toplum içinde işgal ettiği rollere bağlı olarak sosyalleşmelerinin bir ürünü olduğu düşünülebilir. Kadınlar erkeklere göre ücreti temel alan işlere daha az yönelmekte ve ücret için çalıştıkları zaman tıpkı anne ve eş olma gibi ev içindeki bakım verici rollerine uygun olan öğretmenlik, hemşirelik gibi meslekleri tercih etmektedir. Buna karşılık erkekler maddi kaynak sağlamaya yönelmekte ve ücret temelli bir işte rol almayı tercih etmektedir. Cinsiyet farklılıklarına dayanan roller kadın ve erkeklerden beklenen davranışları, sosyal kalıpyargıları şekillendirdiği için, bu rol farklarının sosyal davranıştaki cinsiyet farklarını meydana getirdiği söylenebilir. Kadın ve erkek rollerini başarılı bir şekilde yerine getirmek için farklı duygular ve duygu ifadeleri kullanmak zorundadırlar. Güç, özerklik ve rekabeti hedefleyen erkek rolüne ilişkin güçlülük ve atılganlık beklentileri güçlülük duygularını (öfke, aşağılama) pekiştirirken, bireyin negatif olaylarla başetme yeteneksizliğini, suçluluk ve incinebilirliğini ima eden güçsüzlük duygularını (utanç, suçluluk, korku, gibi) kırmaktadır. Buna karşın sosyal ilişkilerdeki uyumu devam ettirmesi beklenen kadın rolünde güçlülük duyguları kırılmakta ve güçsüzlük duyguları artmaktadır (Fischer ve ark., 2004). Kadınlar diğerlerini sevmeye, duyarlı ve bağlı olmaya teşvik edilmekte ve kadınlardan diğerlerine karşı yükümlülüklerinin daha fazla farkında olmaları beklenmektedir. Sosyal uyumu sürdürme, diğerlerini sevme ve onlara bağlanma aynı zamanda kadınları sevgiyi kaybetme tehlikesine karşı duyarlı hale getirdiği ve diğerlerinin düşüncelerine bağımlılıklarını arttırdığı için utanç ve suçluluk eğilimini güçlendiren bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır.

Diğer taraftan Lewis'e (1971) göre erkek cinsiyet rolünde özellikle utanç başta olmak üzere özbilince ilişkin duygular inkar edilme eğilimindedir. Dolayısıyla kadınların erkeklerden daha fazla utanç ve suçluluk eğilimi göstermesi cinsiyet kalıpyargıları temelinde sosyalleşmesine bağlı olarak daha fazla utanç ve suçluluk eğilimli olmasının yanında bu duyguyu erkeklerden daha fazla kabul ettiğini veya duyguları hakkında daha açık olma eğilimi taşıdığını yansıtıyor olabilir. Ayrıca başarısızlıkları için erkeklerden daha fazla içsel yüklenme yapma eğilimi (Lewis, Alessandri ve Sullivan, 1992) ve daha yüksek düzeyde benlik farkındalığı (Arndt ve Goldenberg, 2004) göstermeleri kadınların daha fazla utanca ve suçluluğa eğilimli reaksiyon göstermelerine yol açıyor olabilir. Kadınların benlik farkındalığının duygusal etkilerine daha açık olması da yine kadınlar ve erkekler arasındaki toplumsal cinsiyet rollerindeki farklı beklentilere yüklenebilir.

Araştırmacılara göre sosyalleşme sürecinde özellikle aile çocuğun özbilince ilişkin bu tür duyguları yaşama eğiliminin şekillenmesinde anahtar rol oynamaktadır. Çocukların ahlaki duygu stiline büyük ölçüde anne babalarının disiplinlerini algılama şekillerine bağlı olduğu ileri sürülmektedir (Rosenberg, akt., Tangney ve Dearing, 2002). Buna göre yapılan yanlış davranıştan ziyade kişi üzerine odaklı disiplin anlayışı çocukları utanca eğilimli kılmaktadır. Ayrıca yapılan hatalı davranışı tamir etmek için yeterli fırsat verilmemesi çocukların davranışlarının negatif sonuçlarını saptamalarına engel olmaktadır. Böylece hatalı davranışlarını düzeltmek için gerekli problem çözme becerilerini geliştirmeleri güçleşmektedir. Bu da kişisel başarısızlığa tepki olarak ortaya çıkan utanca yol açabilmektedir. Dolayısıyla kadınların erkeklerden daha yüksek düzeyde utanç eğilimi göstermelerinin bir nedeni anne babaların erkek ve kız çocukları için farklı disiplin yöntemlerini kullanıyor olmaları ile de açıklanabilir. Anne babaların kız çocuklarının hatalı davranışlarında ve başarısızlık durumlarında onların utanç eğilimini arttırıcı tepkiler verme olasılıklarının daha yüksek olduğu düşünülmektedir. Davranışa değil tüm benliğe odaklı mesajlar, tiksinti ifade etme, alay etme, koşullu onaylama ve sevgiyi geri çekme gibi disiplin tekniklerinin kız çocuklarıyla ilişkilerde daha fazla kullanıldığı düşünülmektedir. Bu sosyalleşme yaşantıları kızların negatif benlik değerlendirmesi yapmalarına yol açabilmektedir. Dolayısıyla utanç eğiliminin erkeklerde kızlardan daha düşük düzeyde görülmesinde rol oynayabilmektedir.

## **Sonuç**

Utanç bazı psikanalitik kuramlarda ve batılı örneklemlerden elde edilen görgül çalışmalarda patolojik bir duygu olarak ortaya konmuştur. Diğer bir ifadeyle yapılan

çalışmalar utancın depresyon, kaygı gibi negatif sonuçları olan, işlevleri bozucu bir duygu olduğuna ilişkin görüşleri desteklemiştir. Bununla birlikte utanç ile duygusal sıkıntılar arasındaki ilişkide aracı olabilecek başka faktörler olabileceği de açıktır. Duygusal destek veya paylaşımın yokluğu, güçsüzlük veya zayıflık duyguları, anne babaların disiplin tarzları hem utanç eğilimi hem de duygusal sıkıntılar üzerinde etki eden faktörler olabilir. Ayrıca hem utanç eğiliminin hem de psikopatolojinin çeşitli formlarının ortak etiyolojik kökenleri de bulunabilir.

Diğer taraftan utancın depresyon, kaygı, düşmanlık gibi negatif sonuçları olan zayıf düşürücü ve fonksiyonları bozucu bir duygu olduğu düşüncesinin evrenselliği tartışmaya açık bir konudur. Utanç eğilimi ile ruh sağlığı arasındaki ilişki konusundaki görgül çalışmalar genellikle batı toplumlarından örneklerle yapılmıştır. Örneğin son dönem görgül literatürde utanç ile düşmanlık arasında pozitif ilişki saptanmış olmasına rağmen Türkiye’de Cirhinlioğlu (2006) tarafından yapılan bir çalışmada utancın düşmanlığı anlamlı düzeyde yordamaması, buna karşın depresyonun yordanmasında anlamlı katkıda bulunması Türkiye’de utanan bireyin düşmanlık yerine, boyun eğme ve içe kapanma gibi davranışlar gösterebileceğini, depresyona girme eğiliminde olabileceğini akla getirmektedir. Bu davranış diğerine saldırmak yerine bireyin kendi benliğine yönelik saldırıdır. Düşmanlığın kişiler arası ilişkilere engel olması, kişinin diğerleriyle bağlantısını koparmaya neden olması utanç duygularının düşmanlık duygularına yol açma olasılığının Türk örneğinde daha az görülme nedeni olabilir. Diğer bir ifadeyle bu çalışmada bireylerin düşmanlık göstermek yerine diğer kişi ile duygusal ilişkisini azaltmayı tercih etmiş olduğu düşünülmektedir. Dolayısıyla psikolojik sıkıntılarda utancın rolünü açıklamak için farklı kültürlerde yapılmış araştırmalara ihtiyaç vardır.

Utanç geçici de olsa uyum sağlayıcı benlik işleyişinin bozulmasına yol açan, tahrip edici bir yaşantıdır. Benlik işleyişindeki tekrar eden bozulmalardan dolayı çeşitli durumlarda utanç yaşama eğilimi insanları çeşitli psikolojik bozukluklara daha açık hale getirmektedir. Bu nedenle sosyalleşme sürecinde, çocuğun utanç gibi özbilince ilişkin duygularının şekillenmesinde anahtar rol oynadığı için, özellikle aileye büyük görev düşmektedir. Çocuklara hatalı davranışlarını tamir etmek için yeterli fırsat verilmeli ve hatalı davranışları düzeltmeleri için gerekli problem çözme becerilerini geliştirmeleri desteklenmelidir. Böylece kişisel başarısızlığa tepki olarak ortaya çıkan utanç duygularına yol açılmamış olacaktır. Yapılan yanlış davranıştan ziyade kişiye odaklı disiplin anlayışının çocukları utanca eğilimli

kıldığı göz önünde bulundurulmalıdır. Davranışa değil tüm benliğe odaklı mesajlar verme, tiksinti ifade etme, alay etme, koşullu onaylama ve sevgiyi geri çekme gibi utanca yol açan disiplin tekniklerinin kullanılmaması için bakım verenlere, anne babalara ve öğretmenlere büyük sorumluluk düşmektedir.

## Kaynaklar

- Abramson, L. Y., Metalsky, G. I. ve Alloy, L. B. (1989). Hopelessness depression: A theory based subtype of depression. *Psychological Review*, 96, 358-372.
- Alessandri, S. M. ve Lewis, M. (1996). Differences in pride and shame in maltreated and nonmaltreated preschoolers. *Child Development*, 67, 1857-1869.
- Arndt, J. ve Goldenberg, J. L. (2004). From self-awareness to shame-proneness: Evidence of causal sequence among women. *Self and Identity*, 3, 27-37.
- Barrett, K. C., Zahn-Waxler, C ve Cole, P. M. (1993). Avoiders versus amenders-Implications for the investigation of guilt and shame during toddler-hood? *Cognition and Emotion*, 7, 481-505.
- Baumeister, R. F., Stillwell, A. M. ve Heatherton, T. F. (1995). Interpersonal aspects of guilt: evidence from narrative studies. J.P. Tangney ve K.W. Fischer, (Ed.), *Self-conscious emotions* içinde (255-273). New York: The Guilford Press.
- Broucek, F. (1991). *Shame and the self*. New York: Guildford.
- Cirhinlioğlu, F. G. (2006). Üniversite öğrencilerinde utanç eğilimi, dini yönelimler, benlik kurguları ve psikolojik iyilik hali arasındaki ilişkiler. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Ferguson, T. J., Stegge, H. ve Damhuis, I. (1991). Children's understanding of guilt and shame. *Child Development*, 62, 827-839.
- Fischer, A. H., Manstead, A. S. R. ve Mosquera, P. M. R. (1999). The role of honor related vs. individualistic values in conceptualizing pride, shame, and anger: Spanish and Dutch cultural prototypes. *Cognition and Emotion*, 13 (2), 149-179.
- Fischer, A. H., Manstead, A. S. R., Mosquera, P. M. R. ve van Vianen A.E.M. (2004). Gender and culture differences in emotion. *Emotion*, Vol. 4, No.1. 87-94.
- Gilbert, P., Pehl, J. ve Allan, S. (1994). The phenomenology of shame and guilt: An empirical investigation. *British Journal of Medical Psychology*, 67, 23-36.
- Gore, E. J. ve Harvey, O. J. (1995). A factor analysis of a scale of shame and guilt: dimensions of conscience questionnaire. *Personality and Individual Differences*, 19 (5), 769-771.
- Gramzow, R. ve Tangney, J. P. (1992). Proneness to shame and the narcissistic personality. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 18, 369-376.
- Harder, D.W. ve Zamlal, A. (1990). Two promising shame and guilt scales: A construct validity comparison. *Journal of Personality Assessment*, 55, 729-745.

- Harder, D.W., Cutler, L. ve Rockart, L. (1992). Assessment of shame and guilt and their relationship to psychopathology. *Journal of Personality Assessment*, 59(3), 584-604.
- Harder, D.W. (1995). Shame and guilt assessment, and relationships of shame and guilt-proneness to psychopathology. J.P. Tangney ve K.W. Fischer, (Ed.), *Self-conscious emotions* içinde (368-392). New York: The Guilford Press.
- Lansky, M. R. (1987). Shame and domestic violence. D.L. Nathanson (Ed.), *The many of shame* içinde (335-362). New York: Guilford.
- Leith, K. P. ve Baumeister, R. F. (1998). Empathy, shame, guilt, and narratives of interpersonal conflicts: Guilt prone people are better at perspective taking. *Journal of Personality*, 66, 1-38.
- Lewis, M., Alessandri, S. M. ve Sullivan, M. W. (1992). Differences in shame and pride as a function of children's gender and task difficulty. *Child Development*, 63, 630-638.
- Lewis, H. B. (1985). The role of shame in depression. M. Rutter, E.E. Izard ve P.B. Read, (Ed.), *Depression in young people* içinde (325-339). New York : Guilford Press.
- Lewis, M. (1992). *Shame: The exposed self*. New York: The Free Press.
- Lewis, H. B. (1971). *Shame and guilt in neurosis*. New York: International Universities Press.
- Lewis, H. B. (1987a). Introduction: Shame-the "sleeper" in psychopathology. H. B. Lewis, (Ed.), *The role of shame in symptom formation* içinde (1-28). Hillsdale, N.J: Erlbaum.
- Lewis, H. B. (1987b). The role of shame in depression over the life span. H. B. Lewis, (Ed.), *The role of shame in symptom formation* içinde (29-50). Hillsdale, N.J: Erlbaum.
- Lindsay-Hartz, J. (1984). Contrasting Experiences of shame and guilt. *American Behavioral Scientist*, 27, 6, 689-704.
- Lindsay-Hartz, J., De Rivera, J. ve Mascolo, M. F. (1995). Differentiating guilt and shame and their effect on motivation. J. P. Tangney ve K.W. Fischer, (Ed.), *Self-conscious emotions: The psychology of shame, guilt, embarrassment, and pride* içinde (274-300). New York: The Guilford Press.
- Lutwak, N. ve Ferrari, J. R. (1996). Moral affect and cognitive processes: Differentiating shame from guilt among men and women. *Personality and Individual Differences*, 21 (6), 891-896.
- Miller, S. (1996). *Shame in context*. New York: Norton.
- Morrison, N. K. (1987). The role of shame in schizophrenia. H. B. Lewis, (Ed.), *The role of shame in symptom formation* içinde (51-87). Hillsdale, N.J: Erlbaum.
- Nathanson, D. L. (1987). A timetable for shame. D. L. Nathanson, (Ed.), *The many of shame* içinde (1-63). New York: Guilford.
- Pulakos, J. (1996). Family environment and shame: Is there a relationship? *Journal of Clinical Psychology*, 52 (6), 617-623.
- Tangney, J. P. (1991). Moral affect: The good, the bad and the ugly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 598-607.
- Tangney, J. P. (1992). Situational determinants of shame and guilt in young adulthood. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 18, 199-206.

- Tangney, J. P. (1995). Shame and guilt in interpersonal relationship. J. P. Tangney ve K.W. Fischer, (Ed.), *Self-conscious emotions: The psychology of shame, guilt, embarrassment, and pride* içinde (114-139). New York: The Guilford Press.
- Tangney, J.P., Wagner, P. ve Gramzow, R. (1989). *The Test of Self-Conscious Affect. (TOSCA)*. George Mason University: Fairfax, VA.
- Tangney, J. P., Wagner, P. E., Fleeter, C. ve Gramzow, R. (1992). Shamed into anger: The relation of shame and guilt to anger and self-reported aggression. *Journal of Personality And Social Psychology*, 62 (4), 669-675.
- Tangney, J. P., Wagner, P. E. ve Gramzow, R. (1992). Proneness to shame, proneness to guilt and psychopathology.” *Journal of Abnormal Psychology*, 102, 469-478.
- Tangney, J. P., Burggraf, S. A. ve Wagner, P. E. (1995). Shame-proneness, guilt-proneness, and psychological symptoms. J. P. Tangney ve K.W. Fischer, (Ed.), *Self-conscious emotions: The psychology of shame, guilt, embarrassment, and pride* içinde (343-367). New York: The Guilford Press.
- Tangney, J. P., Wagner, P. E., Hill-Barlow, D., Marschall, D. E. ve Gramzow, R. (1996). Relation of shame and guilt to constructive versus destructive responses to anger across the lifespan. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70 (4), 797-809.
- Tangney, J. P., Miller, R. S., Flicker, L. ve Hill-Barlow, D. (1996). Are shame, guilt, and embarrassment distinct emotions? *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 1256-1269.
- Tangney, J. P. ve Salovey, P. (1999). Problematic social emotions: Shame, guilt, jealousy, and envy. Kowalski, Robin M., Leary, Mark R. ve ark., (Ed.), *The social psychology of emotional and behavioral problems: Interfaces of social and clinical psychology* içinde (167-195). Washington: American Psychological Association.
- Tangney J. P., ve Dearing, R. L. (2002). *Shame and guilt*. New York: Guilford Press.
- Wallbott, H. G. ve Scherer, K. R. (1995). Cultural determinants in experiencing shame and guilt. J. P. Tangney ve K.W. Fischer, (Ed.), *Self-conscious emotions: The psychology of shame, guilt, embarrassment, and pride* içinde (465-487). New York: The Guilford Press.
- Wicker, F. W., Payne, G. C. ve Morgan, R. D. (1983). Participant descriptions of shame and guilt. *Journal of Motivation and Emotion*, 7, 25-39.
- Wurmser, L. (1987). Shame: The veiled companion of narcissism. D. L. Nathanson, (Ed.), *The many faces of shame* içinde (64-92). New York: Guilford Press.