

Kendini Sansürleme ve Sosyal Destek: Benlik Kurgusunun Aracı Rolü

Self-Censorship and Social Support: Mediating Role of Self-Constraint

 Gülşah Koç¹,  Tuğba Seda Çolak Turan¹

¹Düzce Üniversitesi, Düzce

ÖZ

Amaç: Bu çalışma, algılanan sosyal destek ile kendini sansürleme arasındaki ilişkiyi, özellikle benlik kurgusunun aracılık rolüne odaklanarak incelemiştir. Kendini sansürleme—kişinin sosyal onay ya da olumsuz değerlendirilme kaygısıyla kişisel görüş, inanç veya duygularını dile getirmekten kaçınma eğilimi—bireysel iyi oluşu ve kişilerarası iletişimi etkileyen kritik bir faktör olarak tanımlanmaktadır. Öte yandan, sosyal destek bireylerin başa çıkma kapasitesini artıran ve psikolojik uyumu teşvik eden koruyucu bir kaynak olarak yaygın şekilde kabul edilmektedir. Benlik kurgusunun kültürel önemi göz önünde bulundurularak, bu çalışmada farklı benlik kurgusu yönelimlerinin sosyal destek ile kendini sansürleme arasındaki ilişkiye aracılık edip etmediği araştırılmıştır.

Yöntem: Çalışma korelasyonel bir desenle yürütülmüştür. Örneklem, 16 ile 56 yaşları arasında 400 katılımcıdan (293 kadın, %74,3; 107 erkek, %25,8) oluşmaktadır. Veriler, İlişkisel-Bireysel-Toplulukçu Benlik Yönleri Ölçeği, Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği ve Kendini Sansürleme İsteği Ölçeği kullanılarak toplanmıştır. Hipotez edilen modelin test edilmesi için hiyerarşik regresyon analizleri ve 10.000 tekrar ile bootstrap aracılık testleri uygulanmıştır.

Bulgular: Sonuçlar, daha yüksek düzeyde algılanan sosyal desteğe sahip bireylerin kendini sansürleme eğilimlerinin daha düşük olduğunu göstermiştir ($\beta = -0,13$, $p < ,05$). Ayrıca, bireysel benlik kurgusunun sosyal destek ile kendini sansürleme arasındaki ilişkide anlamlı bir aracılık rolü üstlendiği bulunmuştur ($\beta = -0,18$, %95 GA [-0,09, -0,01]). Buna karşın, ilişkisel veya toplulukçu benlik kurguları için anlamlı bir aracılık etkisi gözlenmemiştir.

Sonuç: Bu bulgular, algılanan sosyal desteğin özellikle bireyselci benlik kurgusuna sahip bireylerde kendini sansürleme eğilimlerini azaltmada koruyucu bir işlev gördüğünü ortaya koymaktadır. Çalışma, sosyal destek ile kendini sansürleme arasındaki ilişkiye aracılık eden mekanizmaların incelenmesinde kültürel benlik yapılarının dikkate alınmasının önemini vurgulamakta ve hem kuramsal hem de uygulamalı açıdan katkılar sunmaktadır.

Anahtar sözcükler: Kendini sansürleme, benlik kurgusu, sosyal destek

ABSTRACT

Objective: This study examined the relationship between perceived social support and self-censorship, with a particular focus on the mediating role of self-construal. Self-censorship—defined as the tendency to withhold personal opinions, beliefs, or emotions due to concerns about social approval or negative evaluation—represents a critical factor influencing both individual well-being and interpersonal communication. Conversely, social support is widely recognized as a protective resource that enhances individuals' coping capacity and promotes psychological adjustment. Given the cultural significance of self-construal, this study aimed to determine whether different self-construal orientations mediate the relationship between social support and self-censorship.

Method: The study employed a correlational design. The sample comprised 400 participants (293 women, 74.3%; 107 men, 25.8%) aged 16 to 56 years. Data were collected using the Relational-Individual-Collective Self-Aspects Scale, the Multidimensional Scale of Perceived Social Support, and the Willingness to Self-Censor Scale. Hierarchical regression analyses and mediation tests were conducted via the bootstrapping method with 10,000 resamples to examine the hypothesized model.

Results: Findings indicated that individuals with higher levels of perceived social support exhibited lower tendencies toward self-censorship ($\beta = -0.13$, $p < .05$). Moreover, individual self-construal significantly mediated the relationship between social support and self-censorship ($\beta = -0.18$, 95% CI [-0.09, -0.01]). By contrast, no significant mediating effects were observed for relational or collective self-construals.

Conclusion: These results suggest that perceived social support serves a protective function in reducing self-censorship tendencies, particularly among individuals with an individualistic self-construal. The study highlights the importance of considering cultural self-structures when examining the mechanisms underlying the relationship between social support and self-censorship, providing both theoretical and practical implications.

Keywords: Self-censorship, social support, self-construal

Giriş

İnsan doğası itibarıyla sosyal bir varlık olarak görülmektedir. Bu sosyal yapısı nedeniyle, birey hem bir sosyal çevreye ait olma hem de düşüncelerini paylaşma ihtiyacı hisseder. Toplumda yaşayan bireyler için çevresindeki kişilerin duygu ve düşünceleri önemli bir yer tutar (Boz 1999). Bu durum, bireyin her koşulda düşüncelerini açıkça ifade etmesinin her zaman uygun ya da akılcı olmayabileceğini düşündürmektedir (Van Dyne ve ark. 2003). Bazı durumlarda birey, duygularını ya da düşüncelerini doğrudan ifade etmek yerine, bunları gizleyerek

yani kendini sansürleyerek iletişim kurmayı tercih edebilir. Kendini sansürleme, bireyin bir düşüncüyü dile getirmeden önce bulunduğu ortamın genel fikir atmosferini dikkate alması ve kendi görüşünün çoğunluğun görüşüyle örtüşmediğini fark ettiğinde düşüncesini dile getirmekten kaçınması şeklinde tanımlanmaktadır (Hayes ve ark. 2005a). Bu davranış biçimi, kişinin sosyal riskleri azaltma yönünde geliştirdiği savunucu bir strateji olarak görülebilir. Bu durum, bireyin toplumsal onaydan yoksun kalmamak için düşüncelerini bilinçli olarak bastırması ya da paylaşmaktan vazgeçmesi olarak da ifade edilebilir (Das ve Kramer 2010, Hayes ve ark. 2010).

Kendini sansürleme, bireyin sosyal çevresinde kabul edilmeme, eleştirilme ya da dışlanma korkusuyla kendi düşünce, duygu veya görüşlerini ifade etmekten bilinçli şekilde kaçınmasıdır (Hayes ve ark. 2005a). Kendini sansürleme sosyal işlevselliği etkiler; bireylerin toplumsal itibarlarını korumalarına yardımcı olur; yine de kişilerarası beğeniyi azaltır ve kendini sansürleyenler daha yüksek düzeyde olumsuz toplum benlik bilincine sahiptir (Hirt ve ark. 2003). Bu davranış biçimi, kişinin sosyal riskleri azaltma yönünde geliştirdiği savunucu bir strateji olarak görülebilir. Literatürde bazı durumlarda kendini sansürleme, kendini sabote etme (self-handicapping) kavramıyla kavramsal benzerlik gösterse de bu iki yapı arasında önemli farklar bulunmaktadır. Kendini sabote etme, bireyin başarısızlık durumunda mazeret üretmek veya performans düşüklüğünü dışsal faktörlere bağlamak amacıyla bilinçli olarak engeller oluşturmalarını ifade eder (Feick ve Rhodewalt 1997). Buna karşın kendini sansürleme, bireyin sosyal ortamda kabul edilmeme, dışlanma ya da olumsuz değerlendirilme kaygısıyla düşüncelerini ifade etmekten kaçınmasıdır. Bu yönüyle kendini sansürleme, kendini engellemeden çok, sosyal onay ihtiyacı (need for social approval) ile yakından ilişkilidir. Sosyal onay ihtiyacı yüksek bireyler, grup normlarına uyum sağlama ve çatışmadan kaçınma eğiliminde oldukları için daha fazla sansürleme davranışı gösterebilirler. Dolayısıyla, bu çalışmada odaklanılan nokta, bireylerin sosyal bağlamlarda iletişim kurarken sosyal onay arayışı doğrultusunda kendilerini nasıl bastırdıklarıdır. Bu yaklaşım, kavramın Türkçe alanyazındaki konumunu daha netleştirmekte ve benzer görünen diğer kavramlardan ayrışmasını sağlamaktadır.

Kendini sansürleme davranışları, bireylerin kısa vadede olumlu bir benlik imajını korumalarına ve yansıtmalarına yardımcı olabilecek stratejiler olarak tanımlanabilir (Feick ve Rhodewalt 1997). Öte yandan, başarısızlık beklentileri, mazeretler, dış yüklemeler ve görevden kaçınma ile karakterize edilen kendini sansürleme, uzun vadede benlik kavramını zedeleyebilir. Kendini sansürleme, hem uzun vadede esenliğe zarar verir hem de hedef peşinde koşma davranışlarını sabote eder. Kendini sansürleme davranışları, dikkati etkin bir şekilde engele kaydırarak kısa vadede benlik saygısını koruduğu için ruh sağlığı için oldukça önemlidir (McCrea ve Hirt 2001); ancak uzun vadede psikolojik iyi oluş üzerinde olumsuz etkileri vardır (Zuckerman ve Tsai 2005). Literatürde kendini sansürlemenin, yüksek depresyon, düşük benlik saygısı, yüksek başkalarına yönelme, yüksek toplum benlik bilinci, mükemmeliyetçilik (Frost ve ark. 1990), yüksek sosyal kaygı (Strube 1986), düşük akademik başarı, yüksek düzeyde depresyon ve kaygı (Kearns ve ark. 2008, Arazzini ve ark. 2014) gibi kavramlarla ilişkili olduğu bulunmuştur.

Kendini sansürleme olgusu, kamuoyu araştırmalarında sıklıkla başvuru alan “sessizlik sarmalı” (spiral of silence) teorisiyle de açıklanabilir (Noelle-Neumann 1974). Bu teoriye göre bireyler, toplumun baskın görüşüne aykırı düşüncelerini dile getirdiklerinde dışlanma, eleştirilme veya sosyal onay kaybı yaşayabilecekleri korkusuyla sessiz kalmayı tercih ederler. Son yıllarda bu teori, dijital iletişim bağlamında yeniden ele alınmış ve özellikle çevrimiçi topluluklarda da benzer dinamiklerin işlediği gösterilmiştir. Örneğin Zhao ve arkadaşlarının (2025) Reddit kullanıcıları üzerine yaptığı çalışma, bireylerin çoğunlukta olmadıklarında görüşlerini paylaşma olasılıklarının önemli ölçüde azaldığını göstermektedir. Benzer şekilde, Yuen ve Lee (2025) çalışmalarında, sosyal çevredeki bireylerin birbirlerini gözlemlerken geliştirdikleri sessiz kalma davranışlarının, kendini sansürlemeyi pekiştirebilen bir sosyal etki olduğu ortaya konmuştur.

Günümüzde bireyler özellikle sosyal ortamlarda onaylanmama, dışlanma ya da yanlış anlaşılma gibi olumsuz sonuçlardan kaçınmak amacıyla düşüncelerini ifade etmekten kaçınabilmektedir. Bu durum, kişinin kendini sansürlemesine neden olabilir. Kendini sansürleme davranışının temelinde sıklıkla sosyal kaygı (social anxiety) ve reddedilme duyarlılığı (rejection sensitivity) gibi psikolojik süreçler yer almaktadır. Sosyal kaygı, bireyin sosyal ortamlarda olumsuz değerlendirilme korkusu yaşaması olarak tanımlanırken (Leary 1983), reddedilme duyarlılığı ise bireyin reddedilme olasılığına karşı aşırı duyarlılık geliştirmesi ve bu durumlara aşırı tepki verme eğilimi göstermesidir (Downey ve Feldman 1996). Sosyal destek algısı, bu süreçlerin şiddetini etkileyebilir. 2025 yılında Çinli gençler arasında yapılan bir araştırma, algılanan sosyal desteğin, dijital medya kullanımını ve dolayısıyla çevrimiçi siyasi katılımı şekillendirdiğini; sosyal desteğin bu ilişkide aracılık rolü üstlendiğini göstermiştir (Yang ve ark. 2025). Benzer biçimde, iş ortamlarında yapılan güncel çalışmalar, kendini sansürlemenin sosyal izolasyon korkusu, tükenmişlik ve iş tatmini ile yakından ilişkili olduğunu ortaya koymuştur (Springer 2024). Akademik ortamlarda da araştırmacıların, ifade özgürlüğüne yönelik sosyal yaptırımlar veya itibar kaybı endişesiyle kendilerini sansürledikleri bildirilmiştir (Clark ve ark. 2024). Bu

bulgular, sosyal destek mekanizmalarının eksikliğinin kendini sansürleme davranışını artırabileceğini göstermektedir. Bu psikolojik eğilimler, bireylerin düşüncelerini açıkça ifade etmelerini engelleyerek kendini sansürleme davranışını pekiştirebilir. Özellikle sosyal destek ve benlik kurgusuna ilişkin algılar, bireyin kendini ifade etme biçimlerinde belirleyici olabilir. Sosyal destek algısı yüksek olan bireylerin, daha açık ve kendiliğinden bir iletişim tarzı sergilemeleri olasıyken; düşük sosyal destek algısı bireyi daha temkinli ve içe dönük bir iletişime yönlendirebilir. Benzer şekilde, bireyin benlik kurgusu da bu ilişkide kritik rol oynayabilir. Özellikle bireyci benlik kurgusuna sahip bireyler, kendi görüşlerini ifade etme konusunda daha özgüvenli olabilirken, ilişkisel ya da toplulukçu benlik kurgusuna sahip bireyler grup uyumunu önceleyerek kendini sansürleme davranışı gösterebilir. Bu bağlamda, bu çalışmada bireylerin sosyal destek algısı ve benlik kurgusu ile kendini sansürleme eğilimleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Ayrıca, benlik kurgusunun, sosyal destek ile kendini sansürleme arasındaki ilişkide aracı bir rol oynayabileceği öne sürülmektedir.

Bu bağlamda, sosyal destek algısı kendini sansürleme eğiliminin anlaşılmasında kritik bir değişken olarak öne çıkmaktadır. Nitekim, insan sosyal bir varlık olarak diğer insanlarla birlikte olmaya ve ilişki kurmaya ihtiyaç duyar (Topbay 2016). Cassel'e (1974) göre sosyal destek, bireyin davranışlarını olumlu yönde şekillendirebilmesi için önem atfettiği kişilerden aldığı geri bildirimlerle ilişkilidir. Yıldırım'ın (1998) tanımına göre ise sosyal destek, bireyin sosyal çevresinden edindiği her türlü psikolojik ve sosyal yardımın bütünüdür. Bireyin kurduğu bu sosyal ilişkiler, ikili ilişkilerden gruplar arası ilişkilere kadar geniş bir yelpazeye yayılmakta ve bu ilişkiler sosyal destek kavramının temelini oluşturmaktadır (Dülger 2009, Topbay 2016).

Algılanan sosyal destek, bireyin olumsuz durumlara karşı korunabilmek amacıyla sosyal çevresindeki kişilerden aldığı genel ya da duruma özgü desteklerin birey tarafından nasıl algılandığını ifade etmektedir (Demaray ve Malecki 2002). Bu kavram, bireyin ruh sağlığıyla doğrudan ilişkili bir unsur olarak değerlendirilmektedir (Cohen ve Wills 1985). Zimet ve arkadaşları (1990) algılanan sosyal desteğin temel kaynaklarını; aile, arkadaşlar ve bireyin hayatında özel bir yeri olan kişiler şeklinde üç kategoriye ayırmıştır.

Cohen ve Wills (1985), sosyal desteği bireylerin yararlanabileceği dört ana kategori altında ele almıştır: saygı temelli destek, bilgilendirici destek, sosyal etkileşim desteği ve işlevsel destek. Bu tür destekler, bireylerin sosyal çevresinden aldıkları yardımın niteliğine göre farklılaşabilir. Sosyal desteğin, bireyin psikolojik iyi oluşu üzerinde koruyucu etkisi olduğu pek çok çalışmada gösterilmiştir (Cohen ve Wills 1985, Yıldırım 1998). Yapılan araştırmalar, sosyal destek düzeyi yüksek bireylerin kendilerini daha açık ifade ettiklerini ve sansürleme eğilimlerinin daha düşük olduğunu göstermektedir. Hayes ve arkadaşları (2005a), düşük sosyal destek algısının bireyleri düşüncelerini ifade etmekten kaçınmaya yönelttiğini ve bunun da kendini sansürleme davranışını artırdığını belirtmişlerdir. Benzer şekilde, sosyal destek algısı düşük olan bireylerin onaylanmama kaygısıyla daha yüksek düzeyde içe kapanma ve ifade engelleme davranışı sergiledikleri bildirilmiştir (Das ve Kramer 2013).

Öte yandan, bireylerin kendilerini ve başkalarıyla olan ilişkilerini algılama biçimlerini yansıtan benlik kurgusu da bu ilişkide kritik bir rol oynayabilir. Benlik, bireyin dünyayı algılayış biçimini, değerlerini, tutumlarını ve rollerini etkileyerek davranışına yön vermesi olarak tanımlanmıştır (Markus ve Kitayama 2003). Benlik, bireyin yakın çevresi ve sosyal çevreyle etkileşimi ile şekillenen dinamik bir süreç olarak ifade edilmiştir (Banaji ve Prentice 1994, Markus ve Kitayama 2003). Başkalarıyla iletişim kurmayı sağlayan ve aslında bu etkileşim sayesinde hayatta kalmayı sağlayan benliğimiz, diğer insanları, kendimizi ve çevremizde olup bitenleri nasıl gördüğümüzü ve algıladığımızı belirlemede büyük önem taşımaktadır (Kağıtçıbaşı ve Cemalcılar 2015).

Kağıtçıbaşı (2007), sosyal etkileşimlerin oluşturduğu ve sosyal durumlardan kısmen etkilenecek gelişimini sürdüren benliği sosyal bir ürün olarak ele almaktadır. "Ben kimim?" sorusuna verilen cevap, kişinin kendisi hakkındaki inançları olan benlik kavramını oluşturmaktadır. Bu inançlar, bireyin kim ve ne olduğu hakkındaki düşünceleri ve bireysel özelliklerinden oluşmaktadır (Kağıtçıbaşı ve Cemalcılar 2015). Benlik kurgusu, bireyin kendisini ve başkalarıyla olan ilişkilerini nasıl algıladığını yansıtan bir yapıdır (Cros ve ark. 2011, Vignoles ve ark. 2016). Bu yapı genellikle üç alt boyutta ele alınmaktadır: bireyci, ilişkisel ve toplulukçu benlik (Triandis 1995, Hofstede 2001). Bireyci benliğe sahip bireyler, özerk bir yapıya sahiptir; kişisel amaçlarını ön planda tutar, bağımsız kararlar alır ve rekabetçidir. İlişkisel benliğe sahip bireyler, başkalarıyla olan ilişkilerini önceler, kararlarında çevresindekilerin düşüncelerini dikkate alır ve işbirliğine yatkındır. Toplulukçu benlik ise ait olunan grubun norm ve değerlerine bağlılığı esas alır; birey davranışlarını grup yararına yönlendirir (Kağıtçıbaşı ve Cemalcılar 2015).

Literatürde benlik kurgusunun sosyal davranışları ve ifade biçimlerini şekillendirdiği gösterilmiştir. Özellikle bireyci benlik kurgusuna sahip bireylerin düşüncelerini ifade etme konusunda daha rahat oldukları, ilişkisel ve toplulukçu benlik kurgularına sahip bireylerin ise grup normlarına uyum sağlama kaygısıyla daha fazla kendini sansürleme eğiliminde oldukları bulunmuştur (Das ve Kramer 2013). Ayrıca, sosyal destek algısının da benlik kurgusu türüne göre farklılık gösterebildiği, bireyci benliğe sahip kişilerin daha bireysel kaynaklı destek

arayışında olduğu, ilişkisel ve toplulukçu benliğe sahip bireylerin ise destek ilişkilerinde daha karşılıklı ve aidiyet odaklı bir yapı sergiledikleri belirtilmiştir (Singelis 1994, Markus ve Kitayama 2003). Bu çerçevede, benlik kurgusunun sosyal destek ile kendini sansürleme arasındaki ilişkide aracı bir değişken olarak etkili olabileceği öngörülmektedir. Çünkü benlik kurgusu, sadece bireysel bir özellik değil; aynı zamanda bireyin ait olduğu kültürel değerler sisteminden beslenen sosyal bir yapıdır. Özellikle bireyci kültürlerde yetişen bireylerin öz-saygıları daha çok kişisel başarı ve özerklik üzerinden şekillenirken, toplulukçu kültürlerde öz-saygı sosyal uyum, ilişkisel bağlılık ve sosyal onay üzerine inşa edilir (Markus ve Kitayama 1991, Heine ve ark. 1999). Bu nedenle, toplulukçu kültürlerde sosyal normlara uyum sağlama isteği daha güçlü olabilir ve bu durum reddedilme duyarlılığı ile ilişkilendirilebilir (Lee ve Ahn 2011). Benzer şekilde, sosyal kaygı da toplulukçu bağlamlarda bireylerin grup içi uyumu sürdürme baskısı nedeniyle daha sık görülmektedir (Okazaki 1997). Bu veriler, benlik kurgusunun sosyal destek ve kendini sansürleme ilişkisi üzerinde sadece bireysel değil, kültürel bir aracılık fonksiyonu da üstlenebileceğine işaret etmektedir.

Bu çalışma, kendini sansürleme, sosyal destek ve benlik kurgusu arasındaki ilişkiyi kültürel bağlamda ve aracılık modeli çerçevesinde inceleyen az sayıdaki araştırmadan biridir. Önceki çalışmaların çoğu (Hayes ve ark. 2005b, Das ve Kramer 2013) bu değişkenleri ikili ilişkiler düzeyinde ele almış, ancak benlik kurgusunun aracı rolünü sistematik olarak test etmemiştir. Ayrıca mevcut araştırmaların büyük bir kısmı Batı kültürlerinde gerçekleştirilmiş olup, kolektivist eğilimleri güçlü olan Türk kültüründe bu ilişkilerin nasıl şekillendiğine dair veri sınırlıdır. Bu çalışma hem bireyci hem de ilişkisel/toplulukçu benlik kurgularını aynı model içinde değerlendirerek, sosyal desteğin kendini sansürleme üzerindeki etkisinin kültürel bağlamda nasıl farklılaştığını ortaya koymaktadır. Böylece literatürdeki teorik boşluğu doldurmakta ve sosyal psikoloji, iletişim çalışmaları ile kültürel psikoloji alanlarına özgün bir katkı sunmaktadır.

Bu çalışmada, benlik kurgusunun sosyal destek ile kendini sansürleme arasındaki ilişkide aracı bir değişken olarak etkili rol oynayabileceği öngörülmüştür. Çünkü bireyin sahip olduğu benlik kurgusu, sosyal çevresinden aldığı desteği nasıl algıladığı ve bu desteği ifade davranışlarına nasıl yansıttığı üzerinde belirleyici olabilir. Bu yaklaşım, Markus ve Kitayama'nın (1991) bireyin benlik anlayışının (bireyci ya da toplulukçu) bilişsel ve duygusal süreçleri nasıl etkilediğini açıklayan "kültürel benlik kuramı" ile temellendirilebilir. Bu kurama göre, bireyci benlik kurgusuna sahip bireyler, sosyal desteği kişisel güçlenme aracı olarak algılayabilirken, toplulukçu benlik yapısına sahip bireyler için sosyal destek daha çok grup içi dengeyi koruma ve uyum sağlama çabası ile ilişkilidir. Dolayısıyla sosyal desteğin kendini ifade etme davranışına etkisi, bireyin benlik yapılanmasına göre farklılaşmaktadır. Nitekim Singelis (1994) ve Kim ve arkadaşları (2008) gibi araştırmalar, benlik kurgusunun sosyal destek arayışını ve bu desteğin psikolojik etkilerini anlamada önemli bir değişken olduğunu göstermektedir. Bu bağlamda, benlik kurgusunun sosyal destekten kendini sansürlemeye giden süreçte işlevsel bir aracı değişken olup olmadığı araştırılmıştır.

Bu çerçevede araştırmada şu hipotezler test edilmiştir:

H1: Algılanan sosyal destek düzeyi, kendini sansürleme eğilimini negatif yönde yordar.

H2: Bireyci benlik kurgusu, sosyal destek ile kendini sansürleme arasındaki ilişkide aracı rol üstlenir.

H3: İlişkisel benlik kurgusu, sosyal destek ile kendini sansürleme arasındaki ilişkide aracı rol üstlenir.

H4: Toplulukçu benlik kurgusu, sosyal destek ile kendini sansürleme arasındaki ilişkide aracı rol üstlenir.

Yöntem

Benlik kurgusu, kendini sansürleme ve sosyal destek arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlayan bu çalışma, ilişkisel tarama desenine dayalı olarak yürütülmüştür. İlişkisel tarama desenleri, iki veya daha fazla değişken arasındaki ilişki düzeyini belirlemeyi amaçlayan, ancak nedensel çıkarım yapmayan betimsel araştırma modelleridir (Karasar 2012, Büyüköztürk ve ark. 2020). Bu tür desenler, mevcut değişkenler arasındaki ilişkileri ortaya koyarak araştırma problemlerinin anlaşılmasına katkı sağlar.

Uygulama

Veri toplama süreci Ocak ve Şubat 2021 tarihleri arasında çevrimiçi olarak yürütülmüştür. Google Forms kullanılarak hazırlanan anket, gönüllü katılımcılara WhatsApp ve sosyal medya platformları aracılığıyla ulaştırılmıştır. Veri toplama sürecinde çevrimiçi anket formları kullanılmış ve verilere kolayca örnekleme yöntemiyle ulaşılabilen gönüllü katılımcılardan elde edilmiştir. Çalışma, Düzce Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kurulu tarafından onaylanmış (17.12.2020 tarih ve 2020/256 Karar) araştırmanın etik standartlara uygun olarak tasarlanıp yürütüldüğü teyit edilmiştir. Veriler, bilgilendirilmiş onam formu ve ölçme

araçlarını içeren bağlantının çevrimiçi platformlarda katılımcılarla paylaşılması yoluyla toplanmıştır. Bu formda çalışmanın amacı ve kapsamı açıklanmış, katılımcıların araştırmanın amacı, kapsamı ve gizlilik ilkelerini içeren bilgilendirilmiş onam formunu okuyup anladıklarını onaylamaları istenmiştir. Tamamlanması yaklaşık 10 dakika süren anket dört bölümden oluşmuştur. Bu çalışmaya katılım için herhangi bir ödeme ya da teşvik sunulmamıştır. Toplam 400 adet tamamlanmış anket elde edilmiş ve bunların tamamı analize dahil edilmiştir.

Örneklem

Araştırma 16-56 yaş aralığında toplam 400 katılımcıyla gerçekleştirilmiştir. Verilerin analizi sırasında belirlenen 17 uç veri, veri setinden çıkarılmış ve analiz 383 katılımcıyla gerçekleştirilmiştir. Katılımcıların ($\bar{x}$ = 24,85; S = 5,85), 284'ü kadın (%74,2), 99'u erkektir (%25,8). Çalışma, Düzce Üniversitesi Etik Kurulu tarafından onaylanmıştır (Karar No: 2020/256, Tarih: 17.12.2020). Dahil edilme ölçütleri, 16 yaş ve üzerinde olmak, Türkçe okuryazarlığa sahip olmak ve çevrimiçi anketi eksiksiz doldurmaktır. Anketi tamamlamayan veya birden fazla yanıt gönderen katılımcılar çalışma dışında bırakılmıştır.

Veri Toplama Araçları

Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacılar tarafından geliştirilen kişisel bilgi formunda, katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin bilgiler toplanmıştır. Formda cinsiyet, yaş, medeni durum ve eğitim durumuna ilişkin sorular yer almaktadır. Bu form, örneklem özelliklerini tanımlamak ve analizlerde kontrol değişkeni olarak kullanılabilecek bilgileri elde etmek amacıyla düzenlenmiştir.

İlişkisel-Bireyci-Toplulukçu Benlik Ölçeği

Kashima ve Hardie (2000) tarafından geliştirilen ve Ercan (2011) tarafından Türkçeye uyarlanan ölçek, bireylerin benlik kurgularını değerlendirmeyi amaçlamaktadır. Ölçekte üç alt boyut bulunmaktadır:

1. Bireycilik: Kişinin kendini bağımsız, özerk ve kişisel özellikleri üzerinden tanımlaması,
2. İlişkisellik: Benliğin yakın ilişkiler bağlamında tanımlanması,
3. Toplulukçuluk: Grup üyeliği ve aidiyet temelinde benliğin yapılandırılması.

Ölçek, 7'li Likert tipinde 27 maddeden oluşmaktadır. Orijinal çalışmada alt ölçekler için Cronbach alfa katsayıları bireycilik için ,73, ilişkisellik için ,68, toplulukçuluk için ,77 ve toplam ölçek için ,86 olarak rapor edilmiştir. Bu çalışmada elde edilen güvenilirlik katsayıları bireycilik için ,79, ilişkisellik için ,79 ve toplulukçuluk için ,83'tür. Bu değerler, ölçeğin Türkçe uyarlamasında güvenilir bir şekilde kullanılabileceğini göstermektedir.

Kendini Sansürleme İsteği Ölçeği

Hayes ve arkadaşları (2005a) tarafından geliştirilen, Türkçe uyarlaması ise Coşkun ve arkadaşları (2008) tarafından yapılan Kendini Sansürleme İsteği Ölçeği (KSİÖ), bireylerin düşüncelerini ve duygularını sosyal baskı veya olumsuz değerlendirilme kaygısı nedeniyle açıklamaktan kaçınma eğilimlerini ölçmektedir. Ölçek tek boyutludur ve 5'li Likert tipinde 8 maddeden oluşmaktadır. Maddelerden ikisi ters puanlanmaktadır. Orijinal çalışmada Cronbach alfa katsayısı ,83 olarak bulunmuştur. Bu çalışmada elde edilen güvenilirlik katsayısı ,85 olup, ölçeğin geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı olduğunu göstermektedir.

Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği

Eker ve arkadaşları (2001) tarafından geliştirilen ölçek, bireylerin sosyal çevrelerinden algıladıkları desteği değerlendirmeyi amaçlamaktadır. Ölçekte üç alt boyut bulunmaktadır: aile desteği (4 madde), arkadaş desteği (4 madde) ve özel bir kişi desteği (4 madde). Toplam 12 madde, 7'li Likert tipinde yanıtlanmaktadır. Ölçekten alınan yüksek puanlar, bireyin sosyal destek algısının yüksek olduğunu göstermektedir. Orijinal çalışmada Cronbach alfa değerleri ,80 ile ,95 arasında değişmektedir. Bu çalışmada ise aile alt boyutu için ,92, arkadaş alt boyutu için ,91, özel kişi desteği için ,97, toplam ölçek için ,89 güvenilirlik katsayısı elde edilmiştir. Ölçeğin Türkçe versiyonu, orijinali ile aynı yapıyı korumakta ve bu çalışma bağlamında yüksek güvenilirlik göstermektedir.

İstatistiksel Analiz

Planlanan analizler için örneklem büyüklüğünü belirlemek amacıyla G*Power programı kullanılarak güç analizi yapılmıştır. Güç düzeyi ($1-\beta$) 0,80, anlamlılık düzeyi (α) 0,05 olarak alınmıştır. Analizlerde kullanılan varsayımlar temelinde; f^2 = ,15 için gerekli örneklem sayısı 85, f^2 = ,08 için 155, ve f^2 = ,05 için 244 olarak

hesaplanmıştır. Bu çalışmada 400 kişiden veri toplanmış ve uç verilerin çıkarılması sonucu 383 veriden oluşan örneklemin analizler için uygun olduğu sonucuna varılmıştır (Cohen vd. 2003). Öncelikli olarak veri setinin kullanılacak analiz yöntemine uygunluğunu test etmek amacıyla veri setinin normal dağılım varsayımını karşılayıp karşılamadığına bakılmıştır. Aynı zamanda veri setinde uç değer olup olmadığına mahalanobis uzaklığı (0,01'den küçük) ve z skorları hesaplanarak (-/+ 3'den büyük) bakılmış ve tespit edilen uç değerler veri setinden çıkarılmıştır. Değişkenler (kendini sansürleme, sosyal destek, bireysel benlik, ilişkisel benlik ve toplulukçu benlik) arasındaki ilişkileri ortaya koymak amacıyla Pearson Momentler Çarpımı Katsayısı kullanılmıştır. Sosyal destek ve benlik kurgusunun (bireysel, ilişkisel, toplulukçu) kendini sansürleme üzerindeki yordayıcı etkisini incelemek için hiyerarşik regresyon analizinden faydalanılmıştır. İlk adımda kendini sansürleme modele girmiş, ikinci adımda sosyal destek, üçüncü adımda ise benlik kurgusunun alt boyutları (bireysel, ilişkisel, toplulukçu) modele eklenmiştir. Benlik kurgusunun aracılık rolünü incelemek amacıyla ise Preacher ve Hayes (2004, 2008) tarafından geliştirilen SPSS-Macro programında Model 4 aracılığıyla 10.000 tekrarlı deneme (iteration) yeniden örnekleme yöntemi (bootstrapping) analizi yapılmıştır. Verilerin analizinde SPSS 24.0 paket programı kullanılmıştır.

Bulgular

Veri setinin analizler için uygun olup olmadığını test etmek amacıyla mahalanobis uzaklığına bakılmıştır ve ,01'den küçük değer alan 17 veri uç değer kabul edilerek veri çıkarılmasının ardından 383 veri ile analizler gerçekleştirilmiştir. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini ortaya koymak amacıyla basıklık, çarpıklık değerleri gibi betimsel istatistiklere bakılmış ve verilerin normal dağılım sergilediği sonucu elde edilmiştir. Değişkenler arasındaki ilişkileri ortaya koymak amacıyla korelasyon katsayıları incelenmiştir. Korelasyon katsayıları, betimsel istatistikler, ve basıklık, çarpıklık değerleri Tablo 1'de gösterilmiştir.

Tablo 1'deki korelasyon katsayıları verilmiştir. Tablo 1 incelendiğinde algılanan sosyal destek ile kendini sansürleme ($r = -.13$, $p < .05$) arasında negatif, bireyci benlik ($r = .40$, $p < .01$), ilişkisel benlik ($r = .40$, $p < .01$) ve toplulukçu benlik ($r = .25$, $p < .01$) arasında pozitif yönde ilişki olduğu görülmektedir. Kendini sansürleme ile benlik kurgularından ilişkisel benlik ($r = .04$, $p > .05$) ve toplulukçu benlik ($r = .09$, $p > .05$) arasında anlamlı bir ilişki olmadığı, bireyci benlik ($r = -.20$, $p < .01$) arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir.

Tablo 1: Değişkenlere ait betimsel istatistikler ve korelasyon katsayıları

	1	2	3	4	5
1. Algılanan sosyal destek toplam puan	-				
2. Kendini Sansürleme	-,13*	-			
3. Bireyci Benlik	,40**	-,20**	-		
4. İlişkisel Benlik	,40**	,04	,62**	-	
5. Toplulukçu Benlik	,25**	,09	,43**	,70**	-
X	67,27	12,36	54,25	51,52	47,38
SS	13,97	5,91	5,88	6,45	8,45
Çarpıklık (Skewness)	-,71	,17	-,92	-,48	-,55
Basıklık (Kurtosis)	-,16	-,29	1,42	,06	,17

** $p < .01$, * $p < .05$

Kendini Sansürlemenin Yordanması

Sosyal destek ve benlik kurgusunun kendini sansürlemeyi yordayıp yordamadığını anlamak üzere hiyerarşik regresyon analizi yapılmıştır. Kendini sansürlemenin yordanmasına ilişkin hiyerarşik regresyon analizi sonuçları Tablo 2'de verilmiştir. İlk adımda, toplam sosyal destek kendini sansürlemeyi negatif anlamlı şekilde yordamıştır ($F(1,381) = 6,51$, $p < .05$; $\beta = -.13$). İkinci adımda (adım 2a) modele bireysel benlik kurgusu eklenmiştir. Bireysel benlik kurgusu toplam sosyal destek ile birlikte kendini sansürlemeyi negatif yönde anlamlı şekilde yordamış ve modelin %4'ünü açıklamıştır. Modele ilişkisel benlik kurgusu eklenmiş (adım 2b) ve algılanan sosyal destek ile birlikte kendini sansürlemeyi pozitif yönde anlamlı şekilde yordamış ve modelin %2'sini açıklamıştır. Son olarak modele toplulukçu benlik kurgusu eklenmiş (adım 2c) ve toplam sosyal destek ile birlikte kendini sansürlemeyi pozitif yönde anlamlı şekilde yordamış ve modelin %3'ünü açıklamıştır.

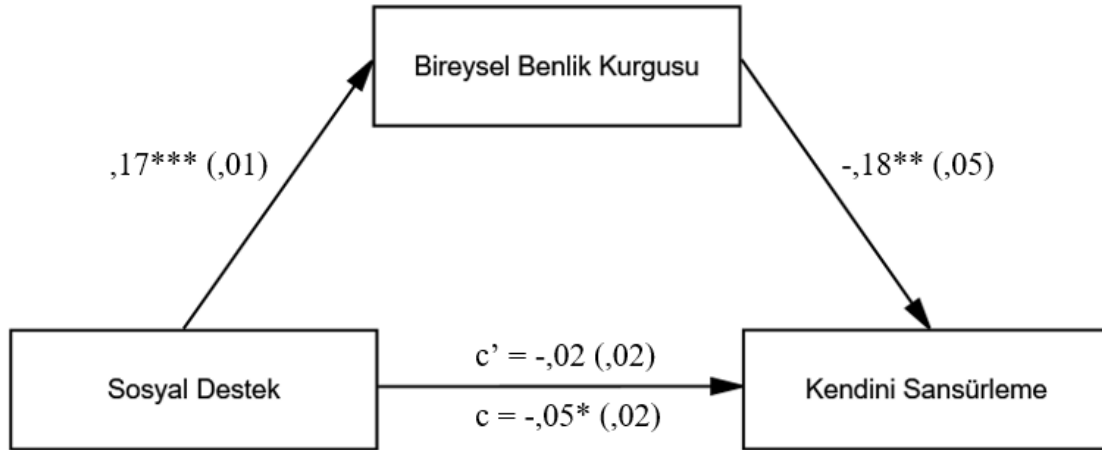
Regresyon analizi sonuçlarına bakıldığında ikinci adımda bireysel benlik kurgusu modele eklendiğinde sosyal desteğin kendini sansürleme üzerindeki etkisi düşmüştür ($\beta = -.13$ 'den $\beta = -.05$ 'e) ve anlamını yitirmiştir. Bu sonuç ise bireysel benlik kurgusunun kendini sansürleme ve sosyal destek arasındaki ilişkide aracı değişken rolüne sahip olabileceğine dair bir gösterge olarak değerlendirilmiştir. Bu etkinin test etmek amacıyla aracılık analizi yapılmıştır.

Tablo 2. Kendini sansürlemenin yordanmasına ilişkin hiyerarşik regresyon analizi sonuçları

Değişkenler	R2	ΔR2	B	Standart Hata	β	t	p	F
Adım 1	,01							6,51
Toplam sosyal destek			-,05	,02	-,13	-2,55	,01	
Adım 2a	,04	,039						8,77
Toplam sosyal destek			-,02	,02	-,05	-1,01	,30	
Bireysel benlik kurgusu			-,18	,05	-,18	-3,29	,001	
Adım 2b	,02	,02						5,70
Toplam sosyal destek			-,07	,02	-,17	-3,23	,001	
İlişkisel benlik kurgusu			,11	,05	,12	2,19	,029	
Adım 2c	,03	,029						6,79
Toplam sosyal destek			-,06	,02	-,16	-3,15	,002	
Toplulukçu benlik kurgusu			,96	,03	,13	2,64	,009	

Bireysel Benlik Kurgusunun Aracı Etkisi

Aracı etki analizi yapmak için sağlanması gereken bazı şartlar bulunmaktadır. Bağımsız değişkenin (sosyal destek) ve aracı değişkenin (bireysel benlik kurgusu) bağımlı değişkeni (kendini sansürleme) yordaması, bağımlı değişkenin bağımsız değişken ve aracı değişken ile beraber modelde anlamlı fark oluşturduğunda, aracı değişken bağımlı değişkeni yordamalı ve bağımsız değişkenin etkisi ortadan kalkmalı (tam aracı) şartları (Baron ve Kenny 1986) yapılan analizlerle sağlanmıştır. Bağımsız değişkenin aracı değişkeni yordaması şartını test etmek amacıyla bir doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Bu analiz sonucunda, sosyal destek bireysel benlik kurgusunu anlamlı ve pozitif yönde yordamıştır, $F(1,381) = 75,92$, $p < ,001$; $\beta = ,40$.

**Şekil 1. Bireysel benlik kurgusunun, sosyal destek ve kendini sansürleme arasındaki ilişkideki aracı rolü.**

Etki değerleri standartlaştırılmamış değerlerlerdir. Standart hatalar parantez içinde gösterilmiştir. c' değeri Sosyal destekten kendini sansürlemeye olan doğrudan etkiyi göstermekte; c değeri sosyal destekten kendini sansürlemeye olan toplam etkiyi göstermektedir. * $p < ,05$, ** $p < ,01$, *** $p < ,001$

Şekil 1'de elde edilen değerlere bakıldığında, Sosyal destekten bireysel benlik kurgusuna, bireysel benlik kurgusundan kendini sansürlemeye, sosyal destekten kendini sansürlemeye doğrudan ve toplam etkiler görülmektedir. Kendini sansürleme yordanırken, %95 güven aralığının sıfır değerini içermediği [-,09 ve -,01 aralığı] görülmüştür. Bu sonuç bireysel benlik kurgusunun anlamlı bir aracı etkisinin olduğu şeklinde yorumlanmıştır. Sosyal destek, kendini sansürlemeyi benlik kurgusunun aracılığı üzerinden yordamaktadır.

Tartışma

Bu çalışmada, algılanan sosyal destek ile kendini sansürleme arasındaki ilişkide benlik kurgusunun aracı rolü incelenmiştir. Elde edilen bulgular, algılanan sosyal desteğin kendini sansürlemeyi negatif yönde anlamlı bir şekilde yordadığını ortaya koymuştur. Bu sonuç, bireylerin sosyal çevrelerinden destek algıladıklarında kendilerini ifade etme konusunda daha özgüvenli davrandıklarını ve düşüncelerini bastırma eğilimlerinin azaldığını göstermektedir. Bu bulgu, sosyal desteğin psikolojik iyi oluşu artırıcı etkisini vurgulayan önceki çalışmalarla paralellik göstermektedir (Zimet ve ark. 1990). Ayrıca, sosyal çevredeki gözlemler ve normların bireylerin kendilerini sansürleme davranışını pekiştirdiği de vurgulanmaktadır (Mihailidis ve Viotty 2017, Yuen

ve Lee 2025). Benzer biçimde, Demaray ve Malecki (2002) tarafından yapılan çalışma da sosyal desteğin psikolojik iyi oluşla ilişkili olduğunu göstermiştir. Bu bulgu, Cohen ve Wills'in (1985) stresle başa çıkmada sosyal desteğin tamponlayıcı etkisine vurgu yapan "tamponlama hipotezi" (buffering hypothesis) ile uyumludur. Bu hipoteze göre, sosyal destek, stresli yaşam olaylarının birey üzerindeki olumsuz etkilerini azaltarak bir "tampon" işlevi görür (Çam ve Öğülmüş 2021). Birey, sosyal destek sayesinde kendisini psikolojik olarak daha güvende hissederek ifade davranışlarını sansürlemeden gerçekleştirebilir.

Ancak, araştırma bulguları sosyal desteğin her benlik kurgusunda aynı şekilde işlemediğini göstermektedir. Hiyerarşik regresyon analizi sonuçlarına göre, ilişkisel ve toplulukçu benlik kurguları, sosyal destekle birlikte kendini sansürlemeyi pozitif yönde yordamıştır. Bu durum, söz konusu benlik kurgularına sahip bireylerin sosyal desteği daha çok grup içi uyum, ilişkileri sürdürme ya da sosyal dengeyi koruma bağlamında değerlendirmelerinden kaynaklanabilir. Sosyal destek, bu bireylerde dışsal onay ihtiyacını artırabilir ya da grup normlarına uyumu önceleyerek kendini açıkça ifade etme eğilimini azaltabilir. Dolayısıyla, sosyal destek algısı ilişkisel ya da toplulukçu benlik kurgularında bireyin ifade davranışlarını desteklemek yerine sınırlayıcı bir işlev görebilmektedir. Bu bağlamda, sosyal destek her zaman ifade özgürlüğünü artırıcı değil, bazen sosyal kontrolü pekiştirici bir unsur olarak da rol oynayabilir.

Araştırmanın öne çıkan bir diğer bulgusu ise bireyci benlik kurgusunun, sosyal destek ile kendini sansürleme arasındaki ilişkide anlamlı bir aracı rol üstlenmesidir. Bu bulgu, Markus ve Kitayama'nın (1991, 2003) bireyci benlik kurgusuna sahip bireylerin kendilerini ifade etme konusunda daha bağımsız ve içsel motivasyonla hareket ettiklerine dair kuramsal açıklamalarıyla tutarlıdır. Bireyci benlik kurgusuna sahip bireylerin, sosyal desteği kişisel güçlenme olarak algılayarak ifade davranışlarını daha rahat bir şekilde gerçekleştirebildikleri görülmektedir. Literatürde de bireyci benlik yapısına sahip bireylerin kendini ifade etme özgürlüğüne daha fazla önem verdikleri belirtilmektedir (Singelis 1994). Ayrıca, Bar-Tal (2017) çalışmasında, kendini sansürlemenin daha çok kolektivist bağlamlarda güçlendiğini, bireyci yapılarda ise zayıfladığını göstermektedir. Benzer şekilde, Singelis (1994) ve Triandis (1995) de bireyci benliğin ifade özgürlüğüyle güçlü şekilde ilişkili olduğunu belirtmiştir. Ayrıca, benlik kurgusunun aracı rolüne dair bulgular, Ciarrochi ve arkadaşları (2007) sosyal destek, öz-yeterlik ve psikolojik sağlamlık ilişkisine yönelik bulgularıyla da örtüşmektedir. Onların çalışmasında da benlik kurgularının çevresel etkileri nasıl yapılandığı gösterilmiştir.

Araştırma bulguları, ilişkisel ve toplulukçu benlik kurgularının ise sosyal destek ve kendini sansürleme ilişkisi üzerinde anlamlı bir aracı etkisinin olmadığını ortaya koymuştur. Bu sonuç, ilişkisel ve toplulukçu benlik kurgularına sahip bireylerin sosyal desteği daha çok grup normlarına, aidiyete ve sosyal dengeye odaklı olarak değerlendirmelerinden kaynaklanabilir (Hofstede 2001, Kağıtçıbaşı ve Cemalcılar 2015). Bu bağlamda, bireysel ifade yerine grup uyumu öncelikli hale gelmekte ve bu da ifade davranışlarının sınırlandırılmasına neden olabilmektedir. McCrea ve Hirt (2001) de benliğini başkalarıyla tanımlayan bireylerin, olumsuz değerlendirilme riskine karşı kendilerini daha kolay sansürleyebildiklerini belirtmektedir.

Bu noktada, Türk kültürünün kolektivist yapısı dikkate alındığında bulguların özgül bir bağlam sunduğu söylenebilir. Literatürde, Türkiye gibi kolektivist toplumlarda bireylerin tutum ve davranışlarını grup normlarına uygun şekilde şekillendirdiği ve farklı görüş belirtilmesine karşı daha yüksek temkinlilik geliştirdiği ileri sürülmektedir (Noelle-Neumann 1974, Bar-Tal 2017, Yuen ve Lee 2025). Bu durum, sosyal destek algısı düşük bireylerde kendini sansürlemenin yükselmesine ve benlik kurgusunun etkisinin güçlenmesine yol açabilir. Özellikle bireyci benlik kurgusuna sahip bireyler, güçlü sosyal destek sistemleri içinde kendilerini daha özgürce ifade edebilirken; ilişkisel ya da toplulukçu benlik kurgusuna sahip bireyler, grup uyumunu koruma niyetiyle düşüncelerini sansürlemeye yatkın olabilir. Bu bağlamda çalışma hem teorik hem de pratik düzeyde, Türk kültürü özelinde sosyal psikoloji literatürüne özgün bir katkı sağlamaktadır.

Bu araştırma, benlik kurgusunun sadece bireysel psikolojik süreçlerde değil, sosyal destek gibi çevresel faktörlerin nasıl algılandığını ve bu algının davranışa nasıl yansıdığını anlamada da kritik bir değişken olduğunu göstermektedir. Bu doğrultuda, yalnızca sosyal desteğin miktarı değil, bireyin bu desteği nasıl yapılandığı ve anlamlandırıldığı da önem taşımaktadır. Özellikle bireyci benlik kurgusuna sahip bireylerin, sosyal desteği kişisel özerklik ve ifade alanı olarak değerlendirmeleri, kendini sansürleme davranışlarını azaltıcı bir etki yaratmaktadır. Bu durum, sosyal bilişsel kuram çerçevesinde Bandura'nın (1986) "öz düzenleme" ve "kişisel etki" kavramlarıyla da uyumlu bir biçimde açıklanabilir.

Sonuç olarak, bu çalışma sosyal destek düzeyi yüksek bireylerin kendini sansürleme eğilimlerinin daha düşük olduğunu ve bu ilişkinin özellikle bireyci benlik kurgusunda daha belirgin hale geldiğini ortaya koymuştur. Bireyci benlik kurgusu, sosyal destek ile ifade davranışları arasında dönüştürücü bir işlev üstlenmektedir. Bu sonuçlar, benlik kurgusunun sosyal psikolojik süreçlerde dikkate alınması gereken temel bir değişken olduğunu göstermektedir. Gerek bireysel psikolojik danışma süreçlerinde gerekse iletişim temelli müdahalelerde, bireyin

sosyal destek algısı ile birlikte benlik yapılanmasının da değerlendirilmesi, kendini sansürleme gibi içe dönük iletişim engellerini aşmada daha etkili ve işlevsel bir yaklaşım sağlayabilir.

Bu araştırmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. Öncelikle örneklem gönüllülük esasına göre seçildiği için bulguların genellenebilirliği sınırlıdır. Katılımcıların cinsiyet dağılımı dengeli değildir; bu nedenle bulgular cinsiyetler arası karşılaştırmalar açısından dikkatle yorumlanmalıdır. Verilerin çevrimiçi anket yöntemiyle toplanması, sosyal istenirlik yanlılığına yol açabilir ve aynı kişinin birden fazla katılımı tamamen engellenememiş olabilir. Ayrıca çalışma kesitsel bir desenle yürütülmüş olup, değişkenler arasındaki ilişkiler nedensellik açısından sınırlı biçimde yorumlanabilir. Tüm bu sınırlılıklara rağmen, bulgular sosyal destek, kendini sansürleme ve benlik kurgusu arasındaki ilişkilere dair önemli ipuçları sunmaktadır.

Sonuç

Bu çalışmada, algılanan sosyal destek ile kendini sansürleme arasındaki ilişkide benlik kurgusunun aracı rolü incelenmiştir. Araştırma bulguları, sosyal destek düzeyi yüksek bireylerin kendini sansürleme eğilimlerinin daha düşük olduğunu ve bu ilişkinin özellikle bireyci benlik kurgusunda belirginleştiğini ortaya koymuştur. Sosyal destek, bireylerin kendilerini psikolojik olarak daha güvende hissetmelerine ve düşüncelerini açık bir şekilde ifade etmelerine olanak tanımaktadır. Ancak bu etkinin, bireyin sahip olduğu benlik kurgusuna bağlı olarak değişiklik gösterdiği görülmüştür. Bireyci benlik kurgusunun, sosyal destek ile kendini sansürleme arasındaki ilişkide anlamlı bir aracı rol üstlenmesi, benliğe ilişkin algıların sosyal çevreyle olan etkileşimlerde ne derece önemli olduğunu göstermektedir.

İlişkisel ve toplulukçu benlik kurgusuna sahip bireylerde ise bu aracılık etkisi görülmemiştir. Bu durum, bu bireylerin sosyal desteği daha çok grup uyumu ve ilişkisel bağlamda değerlendirdiklerini ve bu nedenle düşüncelerini ifade etme konusunda daha temkinli davrandıklarını düşündürmektedir. Bulgular, benlik kurgusunun yalnızca bireyin içsel dünyasıyla değil, sosyal uyum ve iletişim süreçleriyle de güçlü biçimde bağlantılı olduğunu göstermektedir. Araştırma sonuçları, özellikle eğitim ortamlarında bireylerin kendini ifade etme becerileri, sosyal etkileşimleri ve psikolojik iyi oluşları açısından sosyal destek algısı ve benlik kurgularının dikkate alınması gerektiğini göstermektedir. Okul temelli uygulamalar aracılığıyla öğrencilerin sosyal destek algıları güçlendirildiğinde, kendini sansürleme eğilimlerinin azalabileceği öngörülmektedir. Rehberlik ve psikolojik danışma hizmetleri, bireylerin benlik kurgularını tanımlarına ve uygun ifade stratejileri geliştirmelerine katkı sağlayabilir. Öğretmenler ve akademisyenlerin sınıf içi etkileşimlerde ifade özgürlüğünü destekleyen, yargılayıcı olmayan bir iletişim ortamı yaratmaları öğrencilerin kendini sansürleme eğilimlerini azaltmada kritik rol oynayabilir. Eğitim kurumlarında uygulanacak psiko-eğitim programları, öğrencilerin sosyal destek kaynaklarını tanımlarını, benlik yapılanmalarını fark etmelerini ve kendini sansürleme davranışlarının olumsuz etkilerini azaltmalarını sağlayabilir.

Gelecek araştırmalar açısından, farklı yaş gruplarında ve kültürel bağlamlarda yürütülecek çalışmalar, bulguların genellenebilirliğini artıracaktır. Ayrıca boylamsal ve deneysel desenler kullanılarak nedensel ilişkiler daha güçlü biçimde test edilebilir. Eğitim ortamındaki öğretmen tutumları, okul iklimi ve akran ilişkileri gibi değişkenlerin çok düzeyli modellerle incelenmesi, sosyal destek ve kendini sansürleme arasındaki ilişkilerin daha kapsamlı biçimde anlaşılmasına katkı sağlayacaktır.

Kaynaklar

- Arazzini-Stewart M, De George-Walker L (2014) Self-handicapping, perfectionism, locus of control and self-efficacy: a path model. *Pers Individ Dif*, 66:160-164.
- Banaji MR, Prentice DA (1994) The self in social contexts. *Annu Rev Psychol*, 45:297-332.
- Bandura A (1986) *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory*. Englewood Cliffs, NJ, Prentice-Hall.
- Baron RM, Kenny DA (1986) The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: conceptual, strategic, and statistical considerations. *J Pers Soc Psychol*, 51:1173-1182.
- Bar-Tal D (2017) Self-censorship as a socio-political-psychological phenomenon: conception and research. *Polit Psychol*, 38:37-65.
- Büyüköztürk Ş, Kılıç Çakmak E, Akgün ÖE, Karadeniz Ş, Demirel F (2020) *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. 27. baskı. Ankara, Pegem Akademi.
- Boz HA (1999) Kitle iletişim araçları ve suskunluk sarmalı. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 32:42-48.
- Cassel J (1974) Psychosocial processes and stress: theoretical formulation. *Int J Health Serv*, 4:471-482.
- Clark CJ, Fjeldmark M, Lu L, Baumeister RF, Ceci SI, Frey K et al. (2024) Taboos and self-censorship among U.S. psychology professors. *Perspect Psychol Sci*, 20:941-957.
- Cohen S, Wills TA (1985) Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychol Bull*, 98:310-357.

- Coşkun H, Durak M, Elgin VM (2012) Kendini Sansürleme İsteği Ölçeği: geçerlilik ve güvenirlik çalışması. *Yeni Sempozyum*, 50:83-89.
- Ciarrochi J, Heaven PCL, Davies F (2007) The impact of hope, self-esteem, and attributional style on adolescents' school grades and emotional well-being: a longitudinal study. *J Res Pers*, 41:1161-1178.
- Cohen, J, Cohen, P, West, SG, Aiken, LS (2003). *Applied Multiple Regression/Correlation Analysis for the Behavioral Sciences* (3rd ed.). Mahwah, NJ, Lawrence Earlbaum Associates.
- Cross SE, Hardin EE, Gercek-Swing B (2011) The what, how, why, and where of self-construal. *Pers Soc Psychol Rev*, 15:142-179.
- Çam Z, Öğülmüş S (2021) Testing of a model on the school burnout among high school students and exploring the model's prediction level of grade retention. *International Journal of Curriculum and Instruction* 13:950-985.
- Das S, Kramer A (2013) Self-censorship on Facebook. *Proc Int AAAI Conf Weblogs Soc Media*, 7:120-127.
- Demaray MK, Malecki CK (2002) Critical levels of perceived social support associated with student adjustment. *Sch Psychol Q*, 17:213-241.
- Downey G, Feldman SI (1996) Implications of rejection sensitivity for intimate relationships. *J Pers Soc Psychol*, 70:1327-1343.
- Dülger Ö (2009) Ergenlerde algılanan sosyal destek ile karar verme davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yüksek lisans tezi). İstanbul, Marmara Üniversitesi.
- Ercan H (2011) İlişkisel-bireyci-toplulukçu benlik ölçeğinin psikometrik özellikleri ve uyarlama çalışması. *Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, 13:37-45.
- Eker D, Arkar H, Yıldız H (2001) Çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeğinin gözden geçirilmiş formunun faktör yapısı, geçerlik ve güvenirliği. *Türk Psikiyatri Derg*, 12:17-25.
- Feick DL, Rhodewalt F (1997) The double-edged sword of self-handicapping: discounting, augmentation, and the protection and enhancement of self-esteem. *Motiv Emot*, 21:147-163.
- Frost RO, Marten P, Lahart C, Rosenblate R (1990) The dimensions of perfectionism. *Cognit Ther Res*, 14:449-468.
- Hayes AF, Glynn CJ, Shanahan J (2005a) Willingness to self-censor: a construct and measurement tool for public opinion research. *Int J Public Opin Res*, 17:298-323.
- Hayes AF, Glynn CJ, Shanahan J (2005b) Validating the Willingness to Self-Censor scale: individual differences in the effect of the climate of opinion on opinion expression. *Int J Public Opin Res*, 17:443-455.
- Hayes AF, Uldall BR, Glynn CJ (2010) Validating the Willingness to Self-Censor Scale II: inhibition of opinion expression in a conversational setting. *Commun Methods Meas*, 4:256-272.
- Heine SJ, Lehman DR, Markus HR, Kitayama S (1999) Is there a universal need for positive self-regard? *Psychol Rev*, 106:766-794.
- Hirt ER, McCrea SM, Boris HI (2003) I know you self-handicapped last exam: gender differences in reactions to self-handicapping. *J Pers Soc Psychol*, 84:177-193.
- Hofstede G (2001) *Culture's Consequences: Comparing Values, Behaviors, Institutions and Organizations Across Nations*. 2nd ed. Thousand Oaks, CA, Sage.
- Kağıtçıbaşı Ç, Cemalcılar Z (2015) *Dünden Bugüne İnsan ve İnsanlar*. 17. baskı. İstanbul, Evrim Yayınları.
- Kağıtçıbaşı Ç (2007) *Benlik ve Kimlik: Kültürel Psikolojiye Giriş*. İstanbul, Koç Üniversitesi Yayınları.
- Karasar N (2012) *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. 23. baskı. Ankara, Nobel Yayıncılık.
- Kashima ES, Hardie EA (2000) The development and validation of the relational, individual, and collective self-aspects (RIC) scale. *Asian J Soc Psychol*, 3:19-48.
- Kearns H, Forbes A, Gardiner M, Marshall K (2008) When a high distinction isn't good enough: a review of perfectionism and self-handicapping. *Aust Educ Res*, 35:21-36.
- Kim HS, Sherman DK, Taylor SE (2008) Culture and social support. *Am Psychol*, 63:518-526.
- Leary MR (1983) A brief version of the Fear of Negative Evaluation Scale. *Pers Soc Psychol Bull*, 9:371-375.
- Lee RM, Ahn S (2011) Discrimination against Latina/os: a meta-analysis of individual-level resources and outcomes. *Couns Psychol*, 39:463-489.
- Markus HR, Kitayama S (1991) Culture and the self: implications for cognition, emotion, and motivation. *Psychol Rev*, 98:224-253.
- Markus HR, Kitayama S (2003) Culture, self, and the reality of the social. *Psychol Inq*, 14:277-283.
- McCrea SM, Hirt ER (2001) The role of ability judgments in self-handicapping. *Pers Soc Psychol Bull*, 27:1378-1389.
- Mihailidis P, Viotty S (2017) Spreadable spectacle in digital culture: civic expression, fake news, and the role of media literacies in postfact society. *Am Behav Sci*, 61:441-454.
- Noelle-Neumann E (1974) The spiral of silence: a theory of public opinion. *J Commun*, 24:43-51.
- Okazaki S (1997) Sources of ethnic differences between Asian American and White American college students on measures of depression and social anxiety. *J Abnorm Psychol*, 106:52-60.
- Preacher KJ, Hayes AF (2004) SPSS and SAS procedures for estimating indirect effects in simple mediation models. *Behav Res Methods Instrum Comput*, 36:717-731.

- Preacher KJ, Hayes AF (2008) Asymptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models. *Behav Res Methods*, 40:879-891.
- Singelis TM (1994) The measurement of independent and interdependent self-construals. *Pers Soc Psychol Bull*, 20:580-591.
- Strube MJ (1986) An analysis of the Self-Handicapping Scale. *Basic Appl Soc Psychol*, 7:211-224.
- Topbay Y (2016) Ortaokul öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin algılanan sosyal destek ve aile işlevleri açısından incelenmesi (Yüksek lisans tezi). İstanbul, Beykent Üniversitesi.
- Triandis HC (1995) *Individualism and Collectivism*. Boulder, CO, Westview Press.
- Van Dyne L, Ang S, Botero IC (2003) Conceptualizing employee silence and employee voice as multidimensional constructs. *J Manage Stud*, 40:1359-1392.
- Vignoles VL, Owe E, Becker M, Smith PB, Easterbrook MJ, Brown R, et al. (2016) Beyond the East-West dichotomy: global variation in cultural models of selfhood. *J Exp Psychol Gen*, 145:966-1000.
- Yang J, Jiang H, Dai M, Guo W (2025) Resilience under the chilling effect: how social support and digital media reshape online political participation among Chinese youth. *Front Psychol*, 16:1634604.
- Yıldırım İ (1998) Akademik başarı düzeyleri farklı olan lise öğrencilerinin bazı değişkenlere göre sosyal destek düzeyleri. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2:33-45.
- Yuen S, Lee FLF (2025) Echoes of silence: how social influence fosters self-censorship under democratic backsliding. *Democratization*, 32:1213-1238.
- Zhao D, Yang D, Bernstein MS (2025) Mapping the spiral of silence: surveying unspoken opinions in online communities. *arXiv:2502.00952*.
- Zimet GD, Dahlem NW, Zimet SG, Farley GK (1990) The multidimensional scale of perceived social support. *J Pers Assess*, 55:610-617.
- Zuckerman M, Tsai FF (2005) Costs of self-handicapping. *J Pers*, 73:411-442.

Yazarların Katkıları: Çalışmaya önemli bir bilimsel katkı sağlandığı ve makalenin hazırlanmasında veya gözden geçirilmesinde yardımcı olunduğu tüm yazar(lar) tarafından beyan edilmiştir.

Danışman Değerlendirmesi: Dış bağımsız

Çıkar Çatışması: Çıkar çatışması bildirilmemiştir.

Finansal Destek: Bu çalışma için finansal destek alındığı beyan edilmemiştir.

Authors Contributions: The author(s) have declared that they have made a significant scientific contribution to the study and have assisted in the preparation or revision of the manuscript

Peer-review: Externally peer-reviewed.

Conflict of Interest: No conflict of interest was declared.

Financial Disclosure: No financial support was declared for this study.