



Benlik Farkındalığı ve Kendini Düzenleme: Kişilik ve Sosyal Psikoloji Kuram ve Araştırmaları Üzerine Bir Tarama*

Stephen L. Franzoi
Marquette Üniversitesi

Özet

Geçtiğimiz 25 yılda sosyal psikologlar ve kişilik psikologları benlik farkındalığı ve kendini düzenleme konularını daha iyi anlayabilmek için çalışmalarını yoğunlaştırmışlardır. Bu tarama yazısında ilgili alandaki kuramsal yaklaşımlar ve görgül araştırmalar, Duval ve Wicklund'un (1972) nesnel benlik farkındalığı kuramı, Fenigstein, Scheir ve Buss'ın (1975) benlik farkındalığına kişilik özellikleri açısından yaklaşımı ve Carver ve Scheire'in (1981) kendini düzenlemede kontrol kuramı temelinde sunulmaktadır.

Anahtar sözcükler: Benlik farkındalığı, benlik bilinci, kendini düzenleme.

Benlik kafanın içine yerleştirilmiş küçük bir insan değildir. Kişinin kendisinden ayrı bir şey de değildir. Benlik, sosyalleşme ve olgunlaşma yoluyla edinilen, sembolik iletişim kurma ve benlik farkındalığında bulunma gibi nitelikleri olan sosyal bir varlık olarak tanımlanabilir. Benlik, insan toplumdan kopuk olarak gelişemediğinden, ancak ve yalnızca sosyal bir bağlamda varolabildiğinden, sosyal bir varlıktır. Sembol kullanma ve benlik farkındalığıyla ilgili bilişsel süreçler kendi davranışlarımızı düzenleme ve başkalarının davranışlarına ilişkin beklentiler geliştirmede kullandığımız planlı ve eşgüdümlü etkinlikler için gereklidir. Bu yüz-

den yukarıdaki tanımda bu kavramlara vurgu yapılmıştır (Schutz, 1931; Harré, 1984). Diğer bir deyişle, bu süreçler kendimizi ve sosyal dünyamızı aktif bir şekilde ve sürekli olarak yeniden yaratmamıza izin verirler. Bu tarama makalesinde, benliğin merkezi özellikleri olarak kabul edilen iki bilişsel süreç olan, benlik farkındalığı ve kendini düzenleme ele alınacaktır.

Benlik farkındalığı, kendimizi dikkatimizi yönelttiğimiz bir nesne olarak gördüğümüz psikolojik bir durumdur. Evrim psikologları benlik farkındalığının, sembolik iletişimle birlikte, karmaşık

* Türkçe çeviri Yrd. Doç. Dr. Nebi Sümer tarafından yapılmıştır.

sosyal çevre ile daha iyi baş edebilmek için gelişmiş olabileceğini ileri sürmektedirler (Cairns-Smith, 1996; Sedikides & Skowronski, 1997). Benlik farkındalığı atalarımıza yalnızca kendi davranışları hakkında bilgi sağlamakla kalmamıştır. Aynı zamanda, atalarımız bu içsel yaşantıyı düşmanlarının gelecekte (özellikle de savaşlarda ya da sosyal uyumsuzluklarda) nasıl davranabileceklerini kestirmek ve onlar üzerinde bir avantaj elde etmek için de kullanmış olabilirler. Sembolik iletişim ile birlikte benlik farkındalığı atalarımızın çevrelerine kolayca uyum sağlamalarına yardım etmiş ve böylece onların hayatta kalma ve üreme şanslarını artırış olabilir (Humphrey, 1986).

Bizler benlik farkındalığı becerisini doğuştan getirmiyoruz, ancak bunu daha sonra geliştirebiliyoruz. Psikologlar bu gerçeği bebeklerin burunlarına biraz boya sürüp onları bir aynanın önüne bırakarak keşfetmişlerdir (Lewis & Brooks, 1978). Yaşları 9-12 ayları arasında olan bebekler aynadaki imgelerini görünce sanki bu başka bir çocuğa aitmiş gibi davranmış ve burunlarındaki boyaya pek ilgi göstermemişlerdir. Yaklaşık 18 aylık bebekler ise aynaya sürekli bakarak ve burunlarındaki garip boyaya dokunarak kendilerini tanıdıklarını ve böylece benlik farkındalığı becerisi geliştirdiklerini göstermişlerdir. Bu tür çalışmalara dayanarak benlik farkındalığının yaklaşık 18 ay civarında, çocukların konuşmaya başladıkları zamanlarda geliştiği söylenebilir (Amsterdam, 1972; Johnson, 1983).

Gallup ve arkadaşları tarafından yürütülen araştırmalarda, benlik farkındalığı becerisine

sahip tek türün biz olmadığımız anlaşılmaktadır (Gallup, 1970; Suarez ve Gallup, 1981). Bir çalışmada Gallup (1977) ilaç ile uyutulan şempanzelerin kulak ve kaşlarından birini kokusuz bir boyayla kırmızıya boyanmıştır. Daha sonra şempanzeler aynaya baktıklarında aynadaki imgenin kendilerinin olduğunu bildiklerini göstererek hemen bedenlerindeki kırmızı işaretlere dokunmuşlardır. Bu ve benzeri çalışmalar bize yakın diğer bazı türlerinde (şempanze, goril ve orangutan ancak maymunlar değil) ve belki de yunusların benlik farkındalığı becerisine sahip olduğunu göstermektedir (Anderson, 1993; Gallup & Povinelli, 1993).

Nesnel Benlik Farkındalığı Kuramı

Günümüzde kişilik ve sosyal psikolojideki benlik farkındalığı çalışmalarının geçmişi Duval ve Wicklund'un (1972) *nesnel benlik farkındalığı kuramına* kadar uzanır. Duval ve Wicklund bir kişinin bilinçli dikkatinin iki yönden yalnızca birine; ya içeriye benliğe doğru ya da dışarıya çevreye doğru, odaklanabileceğini ileri sürmüşlerdir. Bu araştırmacılar, dikkat benlik odaklı olduğunda, o anda benliğin hangi yönü bizim için çok önemli ya da belirginse o yöne odaklandığımızı ve değerlendirdiğimizi öne sürmüşlerdir. Dahası, Duval ve Wicklund, dikkatin belirgin bir benlik yönüne odaklanması durumunda o boyutta gerçek benliğimiz (örneğin, ne kadar zeki olduğumuz) ile ideal benliğimiz (örneğin, ne kadar zeki olmayı arzu ettiğimiz) arasındaki bir farkı hemen fark edeceğimizi belirtmişlerdir. Gerçek-ideal ayrımı-

nın fark edilmesi hoşnutsuzluk duygusuna yol açar ve bir şekilde bu olumsuz duyguyu azaltmaya çalışırız. Kurama göre, bu nahoş güdüsel durumu azaltmanın iki temel yolu vardır: ya dikkatimizi yeniden çevreye odaklayarak benlik farkındalığı durumundan kaçınabiliriz ya da gerçek ile ideal arasındaki farkı azaltarak bu istenmeyen durumu hafifletebiliriz. Gözlenen farkı azaltmak bazen görece kolay olabilirken bazen de çok zor olabilir.

Nesnel benlik farkındalığı kuramı çevremizdeki bazı uyaranların benlik farkındalığını tetiklediğini ileri sürmektedir. Örneğin, kendimizi bir videoda seyretmek ve sesimizi duymak dikkatimizi çevreden ziyade kendi üzerimizde yoğunlaştırmaya sevk eder. Ancak benlik farkındalığına doğrudan hareket geçiren bir uyaran aynadır. Doğrudan yansıtma özelliği yüzünden aynaya baktığımızda dikkatimiz hemen kendimize yönelir. Bu nedenle, kuramı test etmeye çalışan bir çok deneyde benlik farkındalığını harekete geçirmek için ayna kullanılmıştır.

Çok sayıda araştırma kuramı destekleyici kanıtlar ortaya koymuştur. Bir çalışmada Duval, Wicklund ve Fine (1972) gerçek ve ideal benlikler arasındaki farkın olumsuz olması durumunda kişilerin benlik farkındalığından kaçacağı denencesini test etmişlerdir. Bu çalışmada önce, üniversite öğrencilerine dönemin başında doldurdıkları bir kişilik testine dayanıldığı söylenerek zeka ve yaratıcılık düzeyleri hakkında yanlış bilgi verilmiştir. Öğrencilerin yarısına testlerde çok yaptıkları ve puanlarının sınıfta en iyi % 10 içinde olduğu belirtilerek gerçek benliklerinin oldukça

başarılı olduğu söylenmiştir. Diğer yarısına ise testlerde kötü sonuç aldıkları ve puanlarının en kötü % 10 içinde olduğu söylenmiş ve böylece bu öğrenciler, gerçek benliklerinin pek başarılı olmadığına inandırılmışlardır. Daha sonra öğrenciler ikinci ve tamamen ilişkisiz bir deney için ayrı bir odaya alınmışlardır. Deneklerin yarısının alındığı odada tam karşılına konulmuş bir ayna ve üzerlerine yönetilmiş bir kamera, diğer yarısının alındığı odaya ise arkası dönük bir ayna ve başka bir yere yöneltmiş bir kamera konulmuştur. Böylece öğrencilerin yarısı benlik farkındalığı durumunda iken (ayna ve kameradan dolayı) ve diğer yarısı ise benlik farkındalığı durumunda değildi. Daha sonra öğrencilere ikinci bir araştırmacıyı beklemeleri, fakat 5 dakika içinde gelmezse onu başka bir odada aramaları söylenmiştir. Bu çalışmada bağımlı değişken, doğal olarak, öğrencilerin odada ne kadar beklemek isteyecekleridir. Nesnel benlik farkındalığı kuramı ile tutarlı olarak, kişilik testlerinde kötü yaptıklarına inandırılan (gerçek ve ideal benlik arasında yüksek farklılık olan) ve ayna ile kameraya karşı karşıya olan öğrenciler rahatsızlıklarından dolayı odayı ilk önce terk eden kişiler olmuşlardır.

Dikkatlerini benlik üzerine odaklayan kişilerin gerçek benliklerini ideal benlikleri ile aynı çizgiye getirmeye çalışacaklarına ilişkin yordama hakkında ne diyebiliriz? Carver (1975) bu yordama ilişkin aşağıdaki kanıtları sunmuştur. Carver, önce, dönemin başında öğrencilere eğitimde katı ceza uygulamanın haklı gerekçelerinin olup olamayacağına ilişkin soruların yer aldığı bir anket

dağıtmıştır. Araştırmacı daha sonra ankete verilen cevapları kullanarak ceza lehinde ve aleyhinde güçlü tutumları olan iki grup öğrenciyi saptamıştır. Dönem içinde daha sonra bu iki gruptaki öğrencilere bir deneyde hem öğretmen rolü oynama fırsatı vermiş ve hem de başka öğrencilere (deneyde öğrenen konumundaki kişilere) daha iyi öğrenebilmeleri için elektrik şoku verme yetkisi tanımıştır. Öğrenciler başkalarına gerçek elektrik şoku verdiklerini zannetmelerine rağmen, gerçekte hiç şok verilmemiştir. Şok verirken öğrencilerin yarısının önünde bir ayna bulunmaktayken diğer yarısında ayna kullanılmamıştır. Kurama göre, önlerinde ayna olan kişiler daha fazla benlik farkındalığı yaşayacak ve böylece ideal benlikleri (dönemin başında ifade ettikleri tutumlar) ile gerçek benlikleri (gerçekte verdikleri şok miktarı) arasındaki farkı daha çok fark edeceklerdir. Gerçek ve ideal benlikler arasındaki farkı düşük düzeyde tutmak için bu öğrencilerin tutumlarıyla tutarlı davranacakları beklenmektedir. Diğer bir deyişle, bu öğrencilerin gerçek benliklerini ideal benliklerine uyduracakları beklenebilir. Karşılığında ayna bulunmayanlar ise benlik farkındalığında olmayacaklardır. Bu nedenle onların davranışlarını tutumlarına uydurmak için daha az baskı hissedecekleri beklenmiştir. Sonuçta yukarıda belirtilen hipotezler desteklenmiştir. Gerçekten de aynaya bakan ceza yanlısı katılımcılar en yoğun şoku uygularken, aynaya bakan ceza karşıtı katılımcılar en zayıf düzeyde şok uygulamışlardır. Bu genel örüntü defalarca çok farklı tutum ve davranışlar için de tekrarlanmıştır (bakınız, Gibbons, 1983).

Geçtiğimiz 25 yıl içinde çok sayıda çalışmada genellikle bu kuramı destekleyici sonuçlar elde edilmiştir. Ancak kuramın benlik farkındalığının kaçınılmaz olarak olumsuz duygu yaşanmasına yol açacağına ilişkin denencesi genellikle pek desteklenmemiştir (örneğin, Carver ve Scheier, 1978; Franzoi ve Brewer, 1984; Hull ve Levy, 1979; Steenbarger ve Aderman, 1979). Bu görgül eleştiriler karşısında Wicklund orijinal kuramını benlik farkındalığının olumsuz duygulara yol açmayacağı durumları da kapsar şekilde kısmen yeniden biçimlendirmiştir (Wicklund ve Frey, 1980). Fakat, Wicklund hala insanlar kendilerini değerlendirdikleri durumlarda genellikle kendilerinden pek hoşnut olmadıklardan, benlik farkındalığının sıklıkla hoş olmayan duygulara yol açacağına iddia etmektedir.

Farklı Benlik Farkındalığı Durumlarının ve Özelliklerinin Tanımlanması

Nesnel benlik farkındalığı kuramı benlik farkındalığına ilişkin psikolojik yapının durumunun kişilerin duygu, düşünce ve davranışlarının nasıl etkilediğini ortaya koymaktadır. Duval ve Wicklund bu kuramı geliştirirken genel benlik farkındalığının dışındaki olasılıkları ve benlik farkındalığındaki bireysel farklılıklara ilişkin olasılıkları pek tartışmamışlardır. Fenigstein, Scheier ve Buss, 1975 yılında bu tartışmayı bir kişilik özelliği olarak benlik farkındalığına odaklanma eğilimini ölçmeyi amaçlayan Benlik Bilincinde Olma Ölçeği ile (Self-Consciousness Scale-

SCS) benlik farkındalığındaki bireysel farklılıkları belirleyerek başlatmışlardır.

Bu araştırmacılara göre insanlarda iki farklı benlik farkındalığı vardır. *Özel benlik farkındalığı* benliğin özel ve gizli yönlerinin geçici olarak farkında olma olarak tanımlanırken, *kamusal (genel) benlik farkındalığı* benliğin herkesçe gözlenen kamusal yönlerinin geçici olarak farkında olma hali olarak tanımlanmaktadır. Nasıl olduğunuz sorulması, aynada yüzünüzü görmeyiz ya da aklıktan midenizin kazanması duygusu büyük olasılıkla sizin özel benlik farkındalığında olmanıza yol açacaktır. Başkaları tarafından izlenmek, resminizin çekilmesi ya da büyük bir boy aynasında tüm bedeninizi görmeyiz kamusal benlik farkındalığına yol açabilir (Buss, 1980).

Özel ve kamusal benlik farkındalığı dikkatin geçici olarak benlik üzerinde yoğunlaştığı psikolojik durumları tanımlamasına karşın, Fenigstein, Scheier ve Buss (1975) bir adım daha ileri giderek benlik farkındalığını görece kalıcı bir eğilim olarak ele alınan ve *benlik bilinçliliğini* yansıtan bir kişilik özelliği olarak tanımlamışlardır. Bu araştırmacılar iki çeşit benlik farkındalığı olduğu gibi iki farklı benlik bilinçliliği olduğunu ileri sürmüşlerdir. *Özel benlik bilinçliliği* özel benlik farkındalığında bulunma eğilimini yansıtırken (SCS'den örnek madde: "Daima kendimi anlamaya çalışırım."), kamusal benlik bilinçliliği kamusal benlik farkındalığında bulunma eğilimini yansıtır (SCS'den örnek madde: "çoğunlukla nasıl görüldüğümün farkındayım"). Bu özellikler iki farklı eğilimi yansıtır. Bu nedenle, bir kişi ya

benliğin hem özel hem de kamusal yönüne çok dikkat edebilir, ya sadece bir yönünde dikkat edip diğerini dikkate almaz ya da görece her ikisini birden dikkate almaz.

Çok sayıda çalışma SCS'nin faktör yapısını desteklemiş (örn., Bissonnette ve Bernstein, 1990) ve ölçeğin özel ve kamusal benlik bilincini geçerli ve tutarlı bir şekilde ölçtüğünü göstermiştir (örn., Davis ve Franzoi, 1991) Aynı zamanda ölçek çok sayıda dile çevrilmiş ve farklı kültürlerde kullanılmıştır (Örn., Merz; 1984; Shek, 1994). Scheier ve Carver (1985) ölçeğin öğrenciler dışındaki gruplar için kullanılan yeni bir versiyonunu geliştirmişlerdir.

Psikolojide İçsel-Dışsal İkilemi

Benliğin iki ayrı (özel ve kamusal) ayrıştırılmış yönünün tanımlanması psikolojide yeni bir şey değildir. Ashında bu sosyal ve kişilik psikolojisinde *içsel-dışsal* ikilemine dayanan zengin bir geleneği yansıtır (Hogan ve Cheek, 1983). Örneğin, Jung'un (1923) kişilik kuramı kişilerin psikik enerjilerini içeriye iç dünyalarına doğru (içedönük olarak bilinen kişilik türü) ya da dışarıya dış dünyaya doğru (dışadönük olarak bilinen kişilik türü) yönelmeleri temelinde birbirlerinden farklılaştıkları görüşünü savunmaktadır. Freud'un (1933) kişilik kuramı da benliğin içsel, özel ve gizli yönüne vurgu yaparken, Mead'in (1934) ve Cooley'in (1902) *sembolik etkileşimci* yaklaşımı kamusal benliğimizin başkaları tarafından nasıl değerlendirildiğini ve bu konudaki farkındalığın bizim daha sonraki davran-

nırlarımızı nasıl biçimlendirdiği ile ilgilenmiştir. Kişilik konusundaki daha yeni yaklaşımlar ise alana bağımlı ya da alandan bağımsız (Witkin ve ark., 1954), denetim odağı (Rotter, 1966) ve benlik izlenimi ayarlaması (self-monitoring) gibi kavramlarla dikkat ve bilginimizin içsel konular ya da dışsal etmenler üzerinde yoğunlaşmasını tanımlayan ayrımlar getirmiştir. İçsel-dışsal ikileminin bu şekilde yaygın olarak kullanılması bu ayrımın benliğimizin hem özel hem de kamusal bir varlık olduğunu vurgulamasından kaynaklanabilir.

Günümüzde çok yaygın olmasına rağmen, benliğin özel ve kamusal yönleri arasındaki ayrımın insanlık tarihinde görece yeni olduğunu gösteren bazı kanıtlar vardır. Baumeister (1986) Avrupa'da 10. yüzyıldan önce özel ve kamusal benlik yönlerinin eşit görülüyor olabileceğini ileri sürmektedir. Baumeister'a göre benliğin özel yönlerinin ayrı ve kamusal davranışlardan farklı olmasına dayanan çağdaş anlayışımızdan dolayı geçtiğimiz birkaç yüzyıl içinde günlük yaşam özel ve kamusal alanlar içinde ayrılmış bulunmaktadır.

Özel Benlik Yönlerine Yönelik Dikkat

Araştırmacılar özel benlik farkındalığına yönelik durumsal ya da kronik dikkatin kamusal benlik farkındalığına gösterilen dikkatten çok farklı sonuçlara yol açtığını göstermiştir. Hatta benlik farkındalığı durumları ile kişilik özelliği olarak benlik bilincinin benzer etkilere sahip olduğu bulunmuştur (Örn., Carver ve Scheier, 1978).

Aşağıda bu farklı durum ve kişilik özelliklerinin benzer etkilerinden bazıları özetlenmektedir.

Özel benlik farkındalığında olmanın bir etkisi özel benlik farkındalığı yaşandığı zaman hissedilen olumlu ya da olumsuz duyguların abartılması anlamına gelen *duyguların yoğunlaşması* etkisidir (Scheier ve Carver, 1977). Buss'ın (1980) belirttiği gibi, özel benlik dikkati "melankoliyi derinleştirir, sevinci artırır, acıyı daha acı verici ve zevki de daha zevk verici yapar..." (s. 14). Dolayısıyla, özel benlik farkındalığı hissetmekte olduğumuz duyguyu abartmamıza neden olur, ancak, duygusal olarak nötr bir olayı yoğunlaştırılmaz. İkinci sonuç ise özel olayların daha açık ve belirgin hale gelmesi anlamına gelen ve böylece onları daha doğru anlatmamızı sağlayan *bilginin netleşmesi* etkisidir (Davis, 1994). Bu nedenle özel benlik farkındalığı, ağrıyan bir adalemizin daha belirgin olarak farkında olmamıza, tutumlarımızı daha doğru anlamamıza ve anılarımıza ya da fantezilerimize daha da fazla odaklanmamıza yol açar. Yaşanan özel olayların duygusal bir yönünün olup olmamasına bakılmaksızın özel benlik farkındalığı sonucunda, bütün içsel olaylar net ve belirgin bir şekilde yaşanır. Sonuncusu, özel benlik farkındalığı bireysel davranış *standartlarımıza daha güçlü şekilde uymamızı* sağlar (Carver, 1975; Froming ve ark., 1998). Böylece, özel benlik farkındalığında olduğumuzda, sosyal baskılara boyun eğmek yerine büyük olasılıkla bireysel inançlarımızla tutarlı olmaya çalışırız.

Bu bulgulara dayanarak sorulması gereken bir soru kronik olarak özel benlik yönlerinin farkında olmanın mı yoksa olmamanın mı daha iyi olduğudur. Kendimiz hakkında daha çok şey bildiğimizde daha iyi bir insan olacağımız doğru mudur? Yoksa bazen duygu ve düşüncelerimizi fazla kurcalamamız gerektiğini söyleyenler haklı mıdır? Bunun olumlu tarafı, Davis ve Franzoi'nin gösterdiği gibi, yüksek özel benlik bilincine sahip olanlar arkadaşlarına ve romantik ilişkide oldukları kişilere özel benlik yönlerini daha fazla açmakta ve bu kendini açma davranışı uzun vadede yalnızlığı azaltmakta ve ilişki doyumunu artırmaktadır (Örn., Davis ve Franzoi, 1986). Ayrıca, Suls ve arkadaşlarının araştırmasında, düşük özel benlik bilincine sahip olan kişilere oranla, yüksek özel benlik bilincine sahip olan kişilerin fiziksel sağlığının stres yaratan yaşam olaylarından daha az etkilendiği gösterilmiştir (Örn., Suls ve Fletcher, 1985). Bu bulgular, fizyolojik durumlarına düzenli olarak dikkat sarf eden kişilerin, büyük olasılıkla, hastalığa yol açan stresin erken uyarılarının daha çok farkında oldukları ve böylece hastalıktan kaçınmak için ihtiyatlı davrandıkları şeklinde yorumlanabilir.

Olumsuz tarafı ise, bazı çalışmaların özel benlik farkındalığına dikkat etmenin alışkanlık haline getirilmesinin depresyona katkıda bulunan bir faktör olduğunu göstermesidir (Ingram, 1990). Bu özel benlik farkındalığına daha fazla dikkat edilmesi sonucu kişinin o an içinde bulunduğu duygu durumunu daha da yoğunlaştırmasından kaynaklanmaktadır. Böylece, kişilik özelliği olarak özel benlik bilinci ya da özel benlik farkındalığı

durumu özellikle hali hazırda depresyon yaşayanların duygularını daha da artırabilir (Nix ve ark., 1995).

Bu çalışmalar göz önüne alındığında, özel benliğe dikkat etmenin hem yararları hem de bazı sakıncaları olduğu görülmektedir. Yüksek ya da düşük benlik farkındalığında olan kişilerin birinin diğerinden daha sağlıklı olmasından çok bu kavramlar benliğe yönelik farklı güdüsel eğilimleri temsil etmektedir.

Kamusal Benlik Yönlerine Dikkat

Özel benlik farkındalığında olduğu gibi, kamusal benlik farkındalığı ve kişilik özelliği olarak kamusal benlik bilinci çoğu zaman benzer etkiler göstermektedir. Bu benzer etkilerden biri, başkalarının dikkatini üzerimizde hissettiğimizde yaşadığımız *değerlendirilme kaygısıdır* (Örn., Fenigstein ve Vanable, 1992). Değerlendirilme endişesi önemli bir konuşma yapmadan önce ya da özel biriyle bir davete çağrıldığımızda neden kendimizde bir rahatsızlık hissettiğimizi açıklamaktadır. İkinci etkisi, gerçek ve ideal kamusal benliklerimiz arasında bir farklılık olduğunu anladığımızda hissettiğimiz *geçici özsaygı yitimidir*. Bu da kötü bir sunuş yaptıktan ya da arkadaşlık kurma teklifimiz reddedildikten sonra kendimizi neden kötü hissettiğimizi açıklar. Son olarak, kamusal benlik farkındalığı, yüksek düzeyde uyum anlamına da gelen, *davranışın sosyal standartlara daha fazla uydurulması* etkisine yol açmaktadır (Örn., Yoshitake, 1990).

Özel ve Kamusal Benlik Bilincinin Etkileşimi

Kamusal benlik bilinci ile ilgilenen çoğu araştırmacı aynı zamanda özel benlik bilinciyle de ilgilenmiştir (Örn., Carver ve Humshries, 1981). Bunun nedeni çoğu durumunda kamusal ve özel benlik farkındalığının farklı, hatta bazen zıt davranışlara yol açmasıdır. Özellikle, özel benlik farkındalığında bulunmak bizi özel inançlarımızı korumamız yönünde etkilerken, kamusal benlik, dikkati bizi başkalarının onaylayacağı bir tarzda davranmaya yönlendirir. Bu mantığa göre, o zaman, yüksek özel benlik bilincine ve düşük kamusal benlik bilincine sahip olan insanların gerçek tutumlarıyla tutarlı olarak davranması beklenir; bu kişiler gerçek tutumlarını daha iyi bilebilirler (belirginlik) ve başkalarına nasıl göründükleriyle pek ilgilenmezler. Özel ve kamusal benlik bilincinin yüksek ve düşük düzeylerinden oluşan diğer kombinasyonlarda bireysel tutumlarla kamusal davranışlar arasında daha az tutarlılık gösterilmesi beklenir. Örneğin, düşük düzeyde özel benlik bilincine sahip birisi tutumları hakkında açık bir bilgiye sahip olmayabilirken, yüksek özel ve kamusal benlik bilincine sahip birisi gerekli bilgiye sahip olabilir, ancak başkalarının yargılarını göz önüne alarak tutarlı bir şekilde davranmayabilir.

Scheier (1980) bu görüşü doğrudan sınavdığı bir araştırmasında öğrencilerin bir öğrenme yöntemi olarak fiziksel ceza kullanılmasına ilişkin bireysel tutumları anket kullanarak ölçmüştür.

Birkaç ay sonra aynı kişiler 2, 3, veya 4 kişilik gruplar halinde laboratuvara gelmişler ve çocuk yetiştirmede cezanın kullanımına ilişkin bir kompozisyon yazmaları istenmiş ve daha sonra görüşlerini diğer grup üyeleri önünde açıkça tartışmaları istenmiştir. Kompozisyonlar daha sonra bağımsız değerlendirmeciler tarafından ceza kullanımını ne ölçüde desteklediği dikkate alınarak değerlendirilmiştir. Böylece, Scheier hem bir bireysel (özel) tutum ölçümü hem de o tutumun kamusal (açık) ifadesini içeren bir ölçüm (kompozisyon) almıştır. Beklendiği gibi, yüksek özel fakat düşük kamusal benlik bilincine sahip olanlar önceki tutumları ile sonraki kompozisyonları arasında çok yüksek bir korelasyon göstermişlerdir ($r = .64$). Özel ve kamusal benlik bilincinin diğer kombinasyonlarına sahip olanlarda ise bu iki ölçüm arasında hemen hemen hiç ilişki gözlenmemiştir. Bu sonuçlar, özel benlik farkındalığı alışkanlığı nedeniyle insanların kendi tutumlarına ilişkin doğru bilgiye sahip oldukları zaman bile, sayet aynı zamanda yüksek düzeyde kamusal benlik bilincine de sahip iseler, tutumlarının tersi davranışlar sergileyebilme eğiliminde olduklarını göstermektedir. Basitçe söyleyecek olursak, bu durumda sosyal değerlendirilme endişesi çok güçlü bir eğilim olarak davranışı yönlendirmektedir.

Benlik Bilincindeki Bireysel Farklılıkların Nedenleri Nelerdir?

Özel ve kamusal benlik bilinci konusundaki araştırmaların hepsi bu özelliklere farklı düzey-

lerde sahip olmamanın biliş, duygu ve davranışlar üzerine ne tür etkiler gösterdiğini anlamaya çalışmıştır. Ancak, neden bazılarımız sürekli olarak özel ve/veya kamusal benlik yönlerine dikkat ederken, kimilerimiz bu benlik yönlerinin birini ya da ikisini birden kronik olarak yadsımaktadır? Bunun nedenleri nelerdir? Bu durumun zeka ile bir hiçbir ilişkisi bulunamamıştır. İlk yıllardaki önemli yaşantılar olası bir açıklama olarak ileri sürülmektedir (Buss, 1980). Yüksek özel benlik bilincinin annenin sıcaklığı ile, yüksek kamusal benlik bilincinin de çok katı ebeveyn disiplini ve başarı beklentisi ile ilişkili olduğunu gösteren kanıtlar mevcuttur (Klonsky ve ark., 1990). Benlik bilincinde kültürel etkilere ilişkin olarak da, bireyci kişilerin toplulukçu (kollektifist) kişilerden daha yüksek düzeyde özel benlik bilincine sahip oldukları bulunmuştur (Oyserman, 1993). Bu farklılıklar büyük olasılıkla bireyci kültürlerde benliğin, farklı bireysel ihtiyaçları ve arzuları tanımlar şekilde görülmesi ve buna odaklanması ile ilintilidir. Bu kültürel farklılıklara rağmen, günümüzde, kişilik psikologları ve sosyal psikologlar benlik bilincinin nedenlerinden çok sonuçları hakkında daha çok şey bilmektedirler.

Kendini Düzenleme (Self-Regulation)

Benlik farkındalığı ile yakından ilişkili olarak, *kendini düzenleme*, davranışlarımızı kontrol etmede ve yönlendirmede kullandığımız yöntemlere karşılık gelmektedir. Kendimizi düzenleyebilmek için kendimizin farkında olmamız gerektiğinden, kendini düzenleme ve kendilik

farkındalığı birbiriyle ilişkili kavramlardır. Mischel ve arkadaşları, kendini düzenlemenin kişilere nasıl daha sonra büyük bir ödül almak için hemen alacağı küçük hazlardan vazgeçme kapasitesi sağladığını incelemişlerdir (Mischel, 1974, 1996). İsteksizce yapılan fakat önemli bir görev uğruna çalışmak için baştan çıkarıcı kısa dönemli ödüllerden vazgeçmiş olanlar bu özel kendini düzenleme sürecini daha iyi anlayacaklardır. Erken yaşlarda, çocukluklarında zevki/hazzı nasıl erteleyebileceğini öğrenen kişiler, düşük kendini düzenleme kapasitesine sahip kişilere oranla, hem akademik hem de sosyal açıdan, çok daha iyi uyum göstermektedirler (Mischel ve ark., 1996).

Kendini Düzenlemede Kontrol Kuramı

Carver ve Scheier'in kendini düzenlemede kontrol kuramı, hem Duval ve Wicklund'un nesnel benlik farkındalığı kuramını hem de Fenigstein, Scheier ve Buss'in durumluk ve sürekli kişilik özellikleri arasındaki ayırım yaklaşımını daha da geliştirmek için kendini düzenleme kavramından yararlanmıştır (Carver, 1979; Carver ve Scheier, 1981, 1986). Bu kuramda araştırmacılar, kendilik farkındalığının amaç ve ideallerimizi gerçekleştirmede ne kadar başarılı olduğumuzu belirlemede bize yol gösterdiğini ileri sürmektedirler. Bu belirleme sürecinin merkezinde bilişsel geribildirim döngüsü yer almaktadır. Bu kendini düzenlemede atılması gereken adımlara karşılık gelen Sına-İşleme-Sına-Çık-SİSÇ (Test-operate-test-exit; TOTE) sürecinde özetlenmektedir (Miller ve ark., 1960). Kendini düzenlemede benlik farkındalığını kullanmak, kendimizi bazı standartlarla karşıla-

trarak değerlendirmemize izin verir. Bu ilk test aşamasıdır. Özel benlik farkındalığında olduğumuz zaman kendimizi özel standartlarla karşılaştırırız (örneğin, bireysel değer ve inançlarımız); fakat kamusal benlik farkındalığında olduğumuz durumlarda kendimizi kamusal standartlara göre değerlendiririz (örneğin, başka insanların neye değer verdiğine göre). Birinci sınama aşamasında, standartları karşılayamadığımızı keşfedersek (örneğin yeterince çalışmadığımız sonucuna varırsak) o zaman kendimizi değiştirmek için *işlemleriz* (daha sıkı çalışırız). Hemen ardından, standartlara yaklaşıp yaklaşmadığımızı kontrol etmek için yeniden kendimize döneriz (ikinci sınama aşaması). Bu sınama ve işleme döngüleri davranışımız ve standartlar arasında hiç bir fark kalmayınca kadar tekrar eder. Standartları karşıladığımızda kontrol süreci sona erer, kendimizi mutlu hissederiz ve geri bildirim döngüsü sona erer. Şayet standartları yakalama çabalarımız başarısızlıkla sonuçlarsa mutsuz olur ve sonuçta döngüden çıkarız (Carver ve Scheier, 1990b).

Kontrol kuramı hangi yönleriyle Duval ve Wicklund'ın nesnel benlik farkındalığı kuramından farklılaşmaktadır? Duval ve Wicklund gibi Carver ve Scheier de benlik farkındalığının şimdiki zamanda var olan durumu (gerçek benlik) önceden belirlenen standartlara (ideal benlik) uydurma girişimine yol açtığı ileri sürmektedir. Ancak iki kuramın ayrıldığı en önemli nokta şimdiki durumla standartlar arasındaki farkın davranış değişikliğine neden yol açtığı konusundaki açıklamalarında yatmaktadır. Nesnel benlik farkındalığı kuramı güdüsel bir yaklaşımdır ve gerçek ile ideal benlik

arasındaki farklılığın nafoş güdüsel bir duruma yol açacağını ve bizim de bunu azaltma yolları arayacağımızı öne sürmektedir. Buna karşın, Carver ve Scheier birinin gerçek ve ideal benliği arasında bir fark olmasının, kişinin zorunlu olarak negatif bir duygu yaşayacağı anlamına gelmeyeceğini iddia etmektedirler. Sonuç olarak, gerçek-ideal farklılığını azaltarak bu duygulardan kurtulmak gibi bir baskı söz konusu değildir. Aslında, bu araştırmacılar standartlarla aynı çizgiye getirmek için davranışın değişmesi genellikle otomatik olarak gerçekleşir. Bu kendini düzenlemedeki bilişsel süreçlerin doğal bir sonucudur. Dolayısıyla, Carver ve Scheier'in kuramı güdüsel olmaktan çok bilişsel temelli bir kendini düzenleme yaklaşımıdır.

Her iki kuram da insanların hasil davranacakları konusunda aynı kestirimlerde bulunmalarına karşın, Carver ve Scheier kendi yaklaşımlarının daha üstün olmasının nedenleri olduğunu söylemektedirler. Özellikle, nesnel benlik farkındalığı kuramının gerçek ile ideal arasındaki farkın her zaman olumsuz duyguya yol açacağı konusundaki varsayımına dikkat çekmektedirler. Daha öncede belirtildiği gibi çok sayıda çalışmada benlik farkındalığı durumunun nafoş duygulara yol açtığı bulunamamıştır. Benlik farkındalığı kaçınılmaz olarak olumsuz güdüsel duruma yola açıyorsa neden bu çalışmalarda bulunamamıştır? Carver ve Scheier'in buna ilişkin açıklamalarında yalnızca varolan durumla standartlar arasındaki farkın azaltılmadığı durumlarda benlik farkındalığının olumsuz duyguya yol açacağını belirtmektedirler. Yani, sadece üstesin-

den gelemeyeceğimiz bir kusurumuzun farkında olduğumuz zaman nahoş duygular yaşarız.

Kendini Düzenleme Başarısızlığı

Kendini düzenleme girişimimiz sonunda standartlarımızı karşılamazsak gerçekten bize ne olur? Higgins (1987, 1989) bu tür azaltılamayan benlik farklılıklarının güçlü duygulara yol açtığını öne sürmektedir. Gerçek ve ideal benliklerimiz arasında bir farklılık fark ettiğimizde (örneğin, “keşke fiziksel olarak daha çekici olsaydım”), hayal kırıklığı, engellenme ve depresyon gibi *keder verici duygular* (dejection-related emotion) yaşarız. Diğer taraftan, gerçek benliğimiz ile sahip olmamız gerektiğini düşündüğümüz, *olması beklenen* benliğimiz (ought self) arasında, yükümlülük ve sorumluluklarımızı yerine getirme açısından bir farklılık gözlediğimizde (örneğin, “Aileme mali yönden daha fazla yardım etmeliyim.”) kaygı ve suçluluk gibi *sıkıntı içeren duygulara* (agitation-related emotions) maruz kalırız. Çok sayıda çalışmada yüksek düzeyde benlik farklılıklarına sahip olan kişilerin yalnızca olumsuz duygular yaşamadıkları, aynı zamanda davranışlarında kararsızlığa düştükleri, belirsiz benlik kavramına sahip oldukları ve özsaygı yitimi yaşadıkları bulunmuştur (Dana ve ark., 1997; Van Hook ve Higgins, 1988). Bu farklılıklar ne kadar fazla benliğe atfedilirse yaşanan olumsuz duygular da o oranda artmaktadır (Higgins ve ark., 1994).

Daha önceki tartışmamıza dayanarak, araştırmaların yüksek düzeyde özel benlik bilincine sahip kişilerin düşük düzeyde benlik bilincine

sahip kişilerden daha fazla olumsuz duygular yaşadığını göstermesi sürpriz sayılmamalıdır. Örneğin, Hull ve arkadaşları (1990) üniversite öğrencilerinin ne ölçüde bir üniversite öğrencisinin olması gerektiği gibi yaşadıklarına inandıklarını araştırmışlardır. Beklendiği gibi, yüksek özel benlik bilincine sahip öğrenciler gerçek ve ideal benlikleri arasındaki farka daha fazla dikkat sarf ettiklerinden, öğrenci rolünü yaşayamadıklarını düşündükleri durumda daha fazla depresif duygular göstermişlerdir. Doğal olarak bu bulgular yüksek özel benlik bilincine sahip kişilerin kendilerini başarılı bir şekilde düzenleyemedikleri zaman kaçınılmaz olarak depresif duruma girecekleri anlamına gelmemektedir. Ancak bazı durumlarda, kişi bireysel standartlarını karşılayamadığında, alışkanlığa dönüşmüş benlik farkındalığı depresif benlik farkındalığına yol açarak işlevsel olmayan davranışlar gösterme riskini artırabilir (Pyszczynski ve Greenberg, 1987; 1992).

Kendini Düzenleme Yitimi

Şimdiye kadarki tartışmamıza dayanarak, standartlarımıza dikkat etmenin ve bunları karşılamamanın benliğin önemli bir işlevi olduğunu görüyoruz. Yüksek benlik düzenleme kapasitesinin hayatta başarıma şansımızı artırıyor görünmesine rağmen, bir görevde kendini düzenlemenin hemen ardından yapılan ilgisiz başka konularda kendini düzenlemeyi zorlaştırdığını gösteren kanıtlar vardır. Örneğin Muraven ve arkadaşları (1998) araştırmalarında, katılımcılardan çevre tahribatı konulu bir film izlerken duygusal tepkilerini bastırarak üzerlerinde benlik kontrolü deneme-

lerini istemişlerdir. Bunun tersine bir grup katılımcıya da ya duygusal kontrole ilişkin hiçbir yönerge verilmemiş ya da “kendilerini iyice filme vererek” duygusal tepkilerini artırmaları istenmiştir. Bu çalışmada kendini düzenleme, daha sonra bir el yayını mümkün olduğu kadar uzun süre sıkmayı içeren zor bir fiziksel görevi deneklerin ne kadar süreyle yapabildikleri belirlenerek ölçülmüştür. Bu şekilde yayı sıkma davranışı, vazgeçmemek ve yayı bırakmaya karşı direnmek için benlik kontrolü gerektirmektedir. Katılımcılardan hem filmi izlemeden önce (*ön test*) hem de izledikten sonra (*son test*) yayı sıkmaları istenmiş ve ön test ile son test arasındaki farklılık benlik düzenlemedeki azalmayı ölçen bağımlı değişken olarak kullanılmıştır. Benlik kontrolü uygulandıktan sonra kendini düzenleme gücünün yitmesi veya zayıflayacağı denencesiyle tutarlı olarak, üzücü filmi izlerken duygularını kontrol etmeleri istenilen grup yay sıkmayla ölçüldüğü şekliyle kendini düzenleme yitimi göstermişlerdir. Diğer katılımcılarda hiçbir yitim gözlenmemiştir.

Başka çalışmalarda da bu yitim etkisini destekleyen bulgular elde edilmiştir. Bir çalışmada Baumeister ve arkadaşları, önceden gösterilen benlik kontrolü davranışının (lezzetli bir yiyecek teklifine karşı direnme şeklinde gösterilmektedir) daha sonra katılımcıların zor ve engellenme içeren bir görevdeki dirençlerini azaltacağını varsayımlardır (Baumeister ve ark., 1998). Bu denenceyi sınamak için katılımcılardan tat algılama deneyi olarak sunulan bir çalışmada, kendi seanslarına gelmeden önceki öğünlerini yememeleri söylenmiştir. Katılımcılar laboratuvara geldiklerinde ken-

dilerine fırından yeni çıkmış nefis kokan bir çikolatalı kurabiye ikram edilmiştir. Daha sonra kendilerine ya bir kutu kurabiyeye birlikte biraz çikolata verilmiş ya da bir kap dolusu beyaz ve kırmızı turp verilmiştir. Deneyci çikolata ve turpun birbirinden çok farklı keskin tatlara sahip oldukları için tat algılama çalışmasında bunların seçildiğini açıklamıştır. Daha sonra da ertesi gün bu tatlardan birisi için kendilerinin duyum belleğinin test edileceği söylenmiştir (bir kandırma).

“Turp” koşulundaki katılımcılardan deneyci dışında iken beş dakika içinde iki ya da üç turp yemeleri ve çikolatalı yiyeceklere dokunmamaları istenmiştir. “Çikolata” koşulundaki katılımcılara da kurabiye ve çikolataya ilişkin benzer yönergeler verilmiştir. Bu çalışmada, cazip çikolataların bulunduğu durumda turp yemenin yüksek düzeyde benlik düzenlemesi gerektirirken, turplar varken çikolata yemenin düşük benlik düzenlemesi gerektirdiği varsayılmıştır (daha sonra katılımcıların raporları da bunu doğrulamaktadır). Katılımcıların yeme davranışları, yalnızca yönergede belirtilenleri yediklerinden emin olmak, tek yönlü aynadan sürekli izlenmiştir. Beş dakika sonra deneyci geri dönmüş ve katılımcılardan başka araştırmalara yardımcı olmak için üniversite öğrencilerinin lise öğrencilerinden daha üstün problem çözme becerilerine sahip olduğunu gösterecek biraz veri sağlamalarını istemiştir. Katılımcılara farketirmeden, geometrik bilmecelerden oluşan problem çözme görevleri çözümü olmayacak bir şekilde desenlenmiştir. Bunun amacı katılımcılarda engellenme duygusu yaratmaktır.

Problem çözme çalışmasının tat algısı çalışmasından bağımsız olduğu söylenmesine karşın, katılımcıların bilmeceler üzerinde çalıştıkları süre deneyde bağımlı değişken ölçümü olarak kullanılmıştır. Bu çalışmada aynı zamanda, katılımcıların yiyecek kısmına hiç katılmadıkları yalnızca problem çözme görevini yaptıkları "yiyeksiz" kontrol koşulu da mevcuttur.

Yitim denencesiyle tutarlı olarak, bulgular turp koşulundaki katılımcıların problem çözme görevini kısa sürede terk ettiklerini ve çikolata ve kontrol koşullarındaki katılımcılardan da daha az sayıda bilmece çözdüklerini göstermiştir. Çikolata ve kontrol koşulları arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır. Problem çözme görevi ardından, turp koşulunda olanlar kendilerini çok yorgun hissettiklerini de söylemişlerdir. Bu bulgular turp yerine çikolata yemenin (*düşük benlik düzenleme*) daha uzun süre dayanmaya yol açtığı şeklinde açıklanamaz, çünkü çikolata yiyen katılımcılar problem çözme görevinde hiçbir şey yemeyen kontrol koşulundakilerden daha uzun süre zaman harcamamışlardır. Aksine, çikolata yemek istediği halde kendini turp yemeye zorlama (*yüksek benlik düzenleme*) kendini düzenlemeyi besleyen bazı psikolojik kaynakları azaltmaktadır.

Baumeister ve arkadaşları (1994) bu tür bulguları kendi davranışımızı kontrol etmek ve düzenlemenin, *kendini düzenlemede güç modeli* kapsamında ve aşağıdaki ilkeler temelinde daha iyi açıklanabileceğini belirtmektedirler: (1) Verilen bir zaman süresinde kendimizi düzenleyebilmek için yalnızca sınırlı miktarda bir enerjiye sahibiz.

(2) Her bir kendini düzenleme uygulaması bir zaman süreci içinde bu sınırlı kaynağı azaltır.
(3) Bir alanda kendini düzenleme uygulamasından hemen sonra, ilgisiz bir alanda davranışımızı çok daha zor düzenleyebiliriz.

Bu kendini düzenleme modeline göre, örneğin, diyet yapan bir kişi aynı zamanda bir sınav için çok fazla çalışıyorsa, kendisini arkadaşlarıyla partiye gitmek yerine ders çalışmaya zorlandığında, büyük olasılıkla akşam geç saatte kendisini aşırı abur cubur yerken bulabilir. Gerçek anlamda, bu kişinin yiyeceklerle baş etme konusundaki irade eksikliği daha önce akademik alanda benlik kontrolü kaynaklarını ne ölçüde kullandığı ve tükettiğinin doğrudan bir sonucudur.

Kendini düzenleme yitimi yalnızca diyetini bozan kişilerde görünseydi psikologların buna bu kadar ilgi göstermesi gerekmezdi. Ne yazık ki dünyada bir çok kültür suç, madde bağımlılığı, ergen gebeliği, aile içi şiddet gibi kendini düzenleme başarısızlığından kaynaklanan geniş boyutlu problemlerle karşı karşıyadır. Genellikle kendini düzenleme zor ve istenmeyen bir etkinlik olmasına karşın, bunun nasıl uygulanacağını öğrenmek sadece bizim değil bütün toplumun çıkarına olacaktır.

Özet

Bu makalede benlik farkındalığı ve kendini düzenleme konularındaki son kuram ve araştırmalar gözden geçirilmiştir. Duval ve Wicklund'un nesnel benlik farkındalığı kuramı öne sürülen

çağdaş kuramların başında gelmektedir. Bu kurama göre, çevredeki bir şey (ayna gibi) benlik farkındalığına yol açtığı anda bu durum bizi gerçek davranışlarımızla sahip olduğumuz ideal standartlar arasında her zaman var olan farkı fark etmeye sevk eder. Eksiklerimizin farkında olmak nahoş bir duygusal durum yaratır ve bu da, bizi ya benlik odaklı dikkatten kaçmaya yönlendirir ya da gerçek ideal farkını azaltmak için bir çaba sarfetmeye sevk eder. Bu durumda benlik farkındalığının genel bir sonucunun kişinin gerçek davranışları ile davranışsal standartları arasında bir yakınlığa ulaşmak olduğu söylenebilir. Çok sayıda araştırma bulgusu bu kuramı desteklemektedir.

Fesigstein, Scheier ve Buss'ın 1975 yılında Benlik Bilinci Ölçeğinin (BBÖ) yayınlanması ile birlikte araştırmacılar, özel ve kamusal benlik yönlerine ilişkin dikkati birbirinden ayırmışlar ve farklı benlik farkındalığı türlerinden kaynaklanan farklı davranış biçimlerini incelemeye başlamışlardır. Ayrıca BBÖ, araştırmacıların benlik farkındalığı düzeylerindeki kişilik farklılıklarını saptama olanağı da sağlamıştır.

Benlik farkındalığıyla yakından ilişkili bir konu da kendini düzenlemedir. Carver ve Scheier'in kendini düzenlemede kontrol kuramı hem Duval ve Wicklund'un nesnel benlik farkındalığı kuramı hem de Fenigstein, Scheier ve Buss'ın durumluk ve sürekli kişilik özellikleri arasındaki ayırım yaklaşımına dayandırılmış ve bu kuramları daha da genişletmiştir. Kendini düzenleme kuramında, yazarlar davranışın önceden belirlenen standartlarla o andaki davranış arasındaki karşılaştırmaya dayanan bir takım içsel süreçler tarafından düzenlendiğini ve olası farkı azaltma yönünde çaba sarfetildiğini öne sürmektedirler. Bu kuram nesnel benlik farkındalığı kuramı ile bazı açık benzerlikler göstermesine karşın, olumsuz duyguların davranış değişiminin temel güdüleyicisi olduğu görüşünü reddetmesi bakımından ilgili kuramdan farklılaşmaktadır. Son çalışmalar, yüksek kapasitede bir kendilik düzenlemesinin hayattaki başarı ile bağlantılı olduğunu ve bir görev üzerinde benlik kontrolü sağlamanın hemen sonraki başka görevlerde kendini düzenlemeyi çok daha zorlaştırdığını göstermektedir.