

T.C.
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI



İSTANBUL KENT
ÜNİVERSİTESİ

GENÇ YETİŞKİNLERDE ÖZ ŞEFKAT VE KENDİNİ SABOTAJ
ARASINDAKİ İLİŞKİDE BİLİŞSEL ÇARPITMALARIN ARACI ROLÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

KÜBRA UZEL

İSTANBUL – 2023

T.C.
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

GENÇ YETİŞKİNLERDE ÖZ ŞEFKAT VE KENDİNİ SABOTAJ
ARASINDAKİ İLİŞKİDE BİLİŞSEL ÇARPITMALARIN ARACI ROLÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

KÜBRA UZEL

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Ahmet SAPANCI

İSTANBUL – 2023

KABUL VE ONAY

Kübra Uzel tarafından hazırlanan “Genç Yetişkinlerde Öz Şefkat ve Kendini Sabotaj Arasındaki İlişkide Bilişsel Çarpıtmaların Aracı Rolü” adlı tez çalışmasının savunma tarihi 02.08.2023 tarihinde yapılmış olup aşağıda verilen jüri tarafından oy birliği/oy çokluğu ile İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı, Klinik Psikoloji Bilim Dalı Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri

İmza

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi Ahmet Sapancı

.....

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Volkan Demir

.....

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Rukiye Köroğlu

.....

İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Yönetim Kurulu’nun tarih ve sayılı kararıyla onaylanmıştır.

BEYAN

Bu tezin yazılmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğunu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğunu, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez çalışması olarak sunulmadığını beyan ederim.

Kübra UZEL

02.08.2023



ÖN SÖZ

Tez sürecinde bana her konuda yardımcı olan, tüm bilgi ve deneyimlerini benimle paylaşan, zaman fark etmeksizin her an desteği için hazır olan kıymetli hocam, tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Ahmet Sapancı'ya bu süreçte bana destek olduğu için çok teşekkür ederim.

Sevgili canım aileme bana bu yolda sunmuş oldukları her türlü maddi ve manevi destekleri için çok minnettarım. Sizin sayenizde bu mesleği seçtim ve bu yolda ilerledim. Onlara sonsuz teşekkür ediyorum. İyi ki benim ailemsiniz. Sizensiz bir gelecek düşünemiyorum.

Yüksek Lisans eğitimim boyunca tanıştığım sevgili arkadaşım Melis Sirim'e bu süreçte ve mesleki hayatımda bana sağlamış olduğu destekleri için, hep yanımda olduğunu hissettirdiği için çok teşekkür ederim. Ayrıca bu zorlu süreçte manevi anlamda her zaman yanımda olan, en stresli anlarımda beni hep rahatlatan canım arkadaşım Ebru Şen'e çok teşekkür ederim.

Bu araştırmaya katılım gösteren ve anket sorularına içtenlikle cevap veren tüm katılımcılara ve anketime katılmaları için çevresindeki kişilerden benim adıma destek isteyen herkese teşekkür ederim.

Eğitim hayatım ve iş hayatım boyunca tanıştığım, bana her zaman yapabileceklerimi tekrar tekrar hatırlatan sevgili dostlarıma teşekkür ediyorum. Siz olmasanız bu zorlu süreçlerde motivasyonumu sağlayamazdım.

Ve son olarak kendine inanmayı bırakmayan, bu süreçte defalarca kez pes etse de sonunda istediğini başarmak için çabalayan kendime teşekkür ederim.

Kübra UZEL

02.08.2023

İÇİNDEKİLER

TABLolar LİSTESİ	i
ŞEKİLLER LİSTESİ	ii
ÖZET	iii
ABSTRACT	iv
GİRİŞ.....	1
BÖLÜM 1: KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	8
1.1. Öz-Şefkat	8
1.1.1. Öz-Şefkatin Tanımlanması	8
1.1.2. Öz-Şefkat ile İlgili Kuramsal Yaklaşımlar	9
1.1.2.1. Psikanalitik Kurama Göre Öz-Şefkat	9
1.1.2.2. Hümanistik Kurama Göre Öz-Şefkat	10
1.1.2.3. Bilişsel Davranışçı Kurama Göre Öz-Şefkat.....	11
1.1.3. Öz-Şefkat Gelişimini Etkileyen Faktörler	11
1.1.4. Öz-Şefkatin Bileşenleri.....	13
1.1.4.1. Öz Nezaket	13
1.1.4.2. Ortak Paydaşım	14
1.1.4.3. Bilinçli Farkındalık.....	14
1.1.6. Öz-Şefkatle İlgili Alanyazında Yapılan Araştırmalar	15
1.2. Kendini Sabotajın Tanımlanması	18
1.2.1. Kendini Sabotajın Türleri	20
1.2.2. Kendini Sabotajı Etkileyen Faktörler	22
1.2.3. Kendini Sabotajın Sonuçları.....	23
1.2.4. Kendini Sabotajla İlgili Alanyazında Yapılan Araştırmalar.....	25
1.3. Bilişsel Çarpıtma	27
1.3.1. Bilişsel Çarpıtmaların Tanımlanması	28
1.3.2. Bilişsel Çarpıtmaların Türleri.....	28
1.3.2.1. Kutuplaşmış Düşünce	29
1.3.2.2. Aşırı Genelleme	29
1.3.2.3. Seçici Soyutlama	29
1.3.2.4. Olumluyu Yok Sayma	29
1.3.2.5. Keyfi Çıkarsama	30
1.3.2.6. Abartma ve Küçümseme	30

1.3.2.7. Duygusal Akıl Yürütme.....	30
1.3.2.8. Zorunluluk Algılama	30
1.3.2.9. Etiketleme	31
1.3.2.10. Kişiselleştirme	31
1.3.2.11. Felaketleştirme	31
1.3.2.12. Zihin Okuma.....	31
1.3.2.13. Tünel Bakışı.....	32
1.3.3. Bilişsel Çarpıtmayla İlgili Alanyazında Yapılan Araştırmalar.....	32
1.4. Öz-Şefkat ve Kendini Sabotaj Arasındaki İlişki.....	34
BÖLÜM 2: YÖNTEM.....	36
2.1. Araştırmanın Deseni	36
2.2. Araştırmada Test Edilecek Hipotetik Model	36
2.3. Araştırmanın Evren ve Örneklemi.....	37
2.4. Katılımcılara Ait Demografik Bulgular.....	37
2.5. Veri Toplama Araçları.....	39
2.6. Veri Toplama Süreci.....	41
2.7. Verilerin Analizi	41
BÖLÜM 3: BULGULAR	42
3.1. Normallik Analizi ve Betimsel İstatistikler	42
3.2. Araştırma Sorularının Yanıtlanmasına İlişkin Analizler	43
BÖLÜM 4: TARTIŞMA	52
3.1. Öz Şefkat Düzeylerinin Demografik Özelliklere Göre farklılaşmasıyla İlgili Bulguların Tartışılması.....	52
3.2. Bilişsel Çarpıtmalar Düzeylerinin Demografik Özelliklere Göre farklılaşmasıyla İlgili Bulguların Tartışılması.....	52
3.3. Kendini Sabotaj Düzeylerinin Demografik Özelliklere Göre farklılaşmasıyla İlgili Bulguların Tartışılması.....	53
3.4. Öz Şefkat ve Kendini Sabotaj Arasındaki İlişki ve Bu İlişkide Bilişsel Çarpıtmaların Aracı Rolüyle İlgili Bulguların Tartışılması	53
SONUÇ VE ÖNERİLER	56
KAYNAKÇA.....	58
EKLER	69
ÖZGEÇMİŞ	69

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1: Katılımcılara Ait Demografik Bulgular	37
Tablo 2: Katılımcıların Öz Değerlendirmelerine İlişkin Bulgular	38
Tablo 3: Normallik Analizi ve Betimsel İstatistikler.....	42
Tablo 4: Cinsiyet Açısından Katılımcıların Öz Şefkat, Bilişsel Çarpıtma ve Kendini Sabotaj Düzeylerindeki Farklılaşmaya İlişkin Bağımsız Örneklem t Testi Sonuçları	44
Tablo 5: Eğitim Düzeyi Açısından Katılımcıların Öz Şefkat, Bilişsel Çarpıtma ve Kendini Sabotaj Düzeylerindeki Farklılaşmaya İlişkin Tek Yönlü ANOVA Sonuçları	45
Tablo 6: Sosyo-Ekonomik Düzey Açısından Katılımcıların Öz Şefkat, Bilişsel Çarpıtma ve Kendini Sabotaj Düzeylerindeki Farklılaşmaya İlişkin Tek Yönlü ANOVA Sonuçları.....	46
Tablo 7: Yaş Açısından Katılımcıların Öz Şefkat, Bilişsel Çarpıtma ve Kendini Sabotaj Düzeylerindeki Farklılaşmaya İlişkin Tek Yönlü ANOVA Sonuçları	48
Tablo 8: Kendini Sabotaj, Öz Şefkat ve Bilişsel Çarpıtmalar Arasındaki İlişkilerin Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Testi İle Analizi.....	49

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1: Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi Piramidi.....	10
Şekil 2: Araştırma Modeli.....	36
Şekil 3: Öz Şefkat Düzeyleri İle Kendini Sabotaj Arasındaki İlişkide Bilişsel Çarpıtmaların Aracı Rolüne İlişkin Model Şeması	50



ÖZET

İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Genç Yetişkinlerde Öz Şefkat ve Kendini Sabotaj Arasındaki İlişkide Bilişsel

Çarpıtmaların Aracı Rolü

Kübra UZEL

Yüksek Lisans Tezi

Psikoloji Anabilim Dalı / Klinik Psikoloji Bilim Dalı

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Ahmet SAPANCI

Ağustos, 2023 – 75

Bu araştırmada genç yetişkinlerde öz şefkat, kendini sabotaj ve bilişsel çarpıtma olgularının, bu olgular arasındaki ilişkilerin ve bilişsel çarpıtmaların bu iki değişken üzerindeki aracı etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Ayrıca, öz şefkat, kendini sabotaj ve bilişsel çarpıtma düzeylerinin cinsiyete, yaşa, eğitim düzeyine ve sosyo-ekonomik düzeye göre farklılaşıp farklılaşmadığı da incelenmiştir. Bu araştırma nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modelinden yararlanılarak gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın örneklemini 18-35 yaş aralığındaki 423 genç yetişkin oluşturmuştur. Araştırmanın verileri Kişisel Bilgi Formu, Öz Duyarlık Ölçeği, Kendini Sabotaj Ölçeği ve Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği kullanılarak çevrimiçi olarak toplanmıştır. Toplanan verilerin analizi SPSS 26 programında yapılmıştır. Verilerin analizi aşamasında Bağımsız Örneklem t-Testi, Tek Yönlü Varyans Analizi, Pearson Korelasyon analizi ve Bootstrap tekniğini temel alan regresyon analizi yapılmıştır. Araştırma sonucunda, öz şefkat ve kendini sabotaj arasındaki ilişkide bilişsel çarpıtmaların aracılık rolü oynadığı saptanmıştır. Öz şefkatin yabancılaşma ve aşırı özdeşleşme alt boyutlarının bilişsel çarpıtma üzerinden dolaylı olarak kendini sabotajı pozitif yönlü olarak etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Kendini sabotaj düzeylerinin cinsiyete, yaşa, eğitim düzeyine ve sosyo-ekonomik düzeye göre farklılaşmadığı bulunmuştur. Bilişsel çarpıtmalar düzeyinin cinsiyete ve eğitim düzeyine göre farklılaşmadığı ancak yaşa ve sosyo-ekonomik düzeye göre farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Öz şefkatin ise eğitim düzeyine göre farklılaşmadığı ve öz yargılama hariç cinsiyete göre de farklılaşmadığı ancak yaşa ve sosyoekonomik düzeye göre farklılaştığı tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Öz Şefkat, Kendini Sabotaj, Bilişsel Çarpıtma, Genç Yetişkin.

ABSTRACT

Istanbul Kent University Postgraduate Education Institute

The Mediating Role of Cognitive Distortions in the Relationship Between Self-Compassion and Self-Sabotage in Young Adults

Kübra UZEL

Master's Thesis

Division: Psychology / Discipline: Clinical Psychology

Supervisor: Assoc. Prof. Dr. Ahmet SAPANCI

August, 2023 – 75

In this study, it was aimed to examine the cases of self-compassion, self-handicapping and cognitive distortions, the relationships between these phenomena and the mediating effect of cognitive distortions on these two variables in young adults. In addition, it was also examined whether the levels of self-compassion, self-handicapping and cognitive distortions differed according to gender, age, education level and socio-economic level. This research was carried out using the relational screening model, one of the quantitative research methods. The sample of the study consisted of 423 young adults between the ages of 18-35. The data of the study were collected online using the Personal Information Form, the Self-Compassion Scale, the Self-Sabotage Scale and the Cognitive Distortions Scale. The analysis of the collected data was made in SPSS 26 program. During the analysis of the data, Independent Sample t-Test, One-Way Analysis of Variance, Pearson Correlation analysis and regression analysis based on the Bootstrap technique were performed. As a result of the research, it was determined that cognitive distortions played a mediating role in the relationship between self-compassion and self-handicapping. It was concluded that the alienation and over-identification sub-dimensions of self-compassion indirectly affect self-handicapping positively through cognitive distortion. It was found that self-handicapping levels did not differ according to gender, age, education level and socio-economic level. It was concluded that the level of cognitive distortions did not differ according to gender and education level, but differed according to age and socio-economic level. It has been determined that self-compassion does not differ according to education level and does not differ according to gender, except for self-judgment, but differs according to age and socioeconomic level.

Keywords: Self-Compassion, Self-Sabotage, Cognitive Distortion, Young Adult.

GİRİŞ

Bireyler belirli bir görevi yerine getirirken veya yapacakları bir işe yönelik performans sergilerken benliklerine yönelik karşılaşılabilecekleri olumsuz bir durumdan dolayı benlik saygılarını koruma amacı güderler (Rosenberg, 1965) Coopersmith (1967) benlik saygısını bireylerin kendilerini yetenekli, başarılı, değerli ve önemli görme derecesi olarak açıklamaktadır (Coopersmith, 1967). Benlik saygısı yüksek olan bireylerin kendilerine güvenlerinin, iyimserlik düzeylerinin, başarıya yönelik inançlarının ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin de yüksek olduğunu söyler. Bu bireyler iyi oluşlarını sürdürmeye, sağlıklı bir hayat geçirmeye, üretken ve başarılı olabilmek için karşılaşılabilecekleri zorlukların üstesinden gelmeye çalışırken kendilerini de korumayı başarabilen kişilerdir. Benlik saygısı düşük olan bireylerin ise kendilerine güvenleri daha az, endişeli, sinirli, kaygılı ve geleceğe yönelik olumsuz düşünceleri bulunmaktadır. Bundan dolayı karşılaşılabilecekleri olumsuz durumlarla başa çıkmakta zorlanabilir ve başarısız olma eğilimi gösterebilirler. Rosenberg (1965) bireylerin bu hususta benlik saygılarını korumak amacıyla karşılaşılabilecekleri olumsuz durumlarda kullandıkları çeşitli stratejilerin olduğu belirtilmektedir. Kendini sabotaj bu stratejiler arasında en fazla tercih edilen strateji olarak ifade edilmektedir (Rosenberg, 1965).

Kendini sabotaj, bireylerin yapabilecekleri veya üstesinden gelebilecekleri bir göreve yönelik olarak kapasiteleri olmasına rağmen işi veya görevi yapamayacaklarına yönelik belirsizlik yaşamaları durumunda kendilerini yeterli görmeyerek benlik saygılarını koruma çabasına girmeleri olarak tanımlanabilmektedir (Özçetin ve Hiçdurmaz, 2016). Bireyler kendilerini sabotaj davranışı gösterirken yapabilecekleri bir göreve ilişkin başarılı olmalarının önüne engel koymaktadırlar. Bireylerin koydukları bu engellerin kısa vadede yaşayabilecekleri olumsuz duygularla başa çıkabilmelerini sağladığı ve benlik saygılarını arttırdığı belirtilmektedir (Anlı, vd., 2015). Ancak kendini sabotaj davranışının tekrarlanması uzun vadede bireylerin daha fazla stres ve kaygı yaşamasına ve ilerleyen süreçte depresyon ve alkol ve madde bağımlılığı gibi patolojilere neden olabilmektedir (Sahranç, 2011; Tsai ve Zuckerman, 2005).

Bireylerin karşılaşılabilecekleri olumsuz durumlar ve başarısız tecrübelerle başa çıkabilmesi ve yaşamını sağlıklı şekilde sürdürebilmesi için kullandıkları koruyucu stratejilerden en önemlisi şüphesiz öz-şefkattir (Akın ve Akın, 2015). Öyle ki öz-şefkat düzeyi yüksek olan bireylerin kapasiteleri olmasına rağmen bir görevi yaparken başarısız olma düşüncelerinden dolayı performans göstermeyen bir diğer ifadeyle kendini sabote eden bireylere göre yaşadıkları tecrübeleri kendilerine atfetme, başarılarını ve becerilerini diğer bireylerle karşılaştırmama ve

hatalarını kabul ederek düzeltmeye çalışma eğilimi gösterdikleri görülmektedir (Neff, 2011). Bununla birlikte öz-şefkat düzeyi yüksek olan bireylerin, karşılaştıkları olumsuz durumlarda benlik saygılarını kaybetmediği belirtilmektedir. Bu bireyler benlik saygılarını koruma çabası gözetmek yerine tecrübe kazanmayı daha önemli görmektedir (Neff ve Vonk, 2009). Bu yüzden kendini sabotajla karşılaştırıldığında öz-şefkatin bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin korunmasında ve kendilerini gerçekleştirmelerinde daha işlevsel bir başa çıkma stratejisi olduğu düşünülmektedir. Kişinin yaşayacağı başarısızlık ve yetersizlik gibi hislerden kaçınmak için sergilediği kendini sabotaj davranışı, o olumsuz deneyimin dışsallaştırılmasına neden olur. Aynı zamanda bireyin kendini yadırgamaktan kaçınması ve kendisine şefkat ya da nezaket ile yaklaşması, olumsuz deneyimleri içselleştirmesine sebep olmaktadır. Tüm bunların toplamı ise kişinin kendini gerçekleştirmesine ortam hazırlamaktadır. Bundan dolayı bireylerdeki öz-şefkat düzeyinin artmasının kendini sabotaj davranışında azalmaya neden olabileceği düşünülmektedir. İlgili alanyazında da bu görüşü destekleyen çalışmalara rastlanmaktadır. Petersen (2014) tarafından yapılan çalışmada öz-şefkatin kendini sabotajı anlamlı düzeyde yordadığı görülmektedir. Benzer şekilde Akın ve Akın (2015) tarafından yapılan çalışmada da öz-şefkatin kendini sabotajın anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmektedir. Yapılan çalışmalarda bireylerdeki öz-şefkat düzeyinin artmasının kendini sabotaj davranışının azalmasını sağladığı görülmektedir.

Bireylerin kendini sabotaj davranışlarının temelinde kapasiteleri bulunmasına rağmen bir işi başarabileceğine ilişkin belirsizlik yaşamaları yatmaktadır. Bireyler kendilerini ve yeteneklerini yetersiz görmek yerine benlik saygılarını korumak amacıyla olası başarısızlık durumunu çeşitli nedenlere ve engellere bağlı olarak açıklamaya çalışmaktadırlar. Bireylerin öne sürdükleri engellerin işlevi de bireylerin başarısız olmaları durumunda başarısızlığı dışsallaştırma, başarılı oldukları durumda ise başarıyı içselleştirme imkânı sağlamasıdır (Akın, 2012). Böylece kendini sabotaj davranışı, bireylerin başarısızlıkla sonuçlanan tecrübelerini açıklarken başarısızlığın kendisinden ve yeteneklerinin yeterliliğinden dolayı olmadığı konusunda kendisini ikna etmesini sağlamaktadır (Alaoğlu, 2020).

Bireylerin kendilerine, yaşam tecrübelerine ve karşılaştıkları durumlara yönelik yaptıkları olumsuz değerlendirmeler bilişsel çarpıtma veya bilişsel hata olarak ifade edilmektedir. Bireylerin karşılaştıkları durumlarda olumsuz yaşam deneyimlerinden dolayı mantık hatası yaparak değerlendirmede bulunması duygu durumlarını ve davranışlarını olumsuz etkilemektedir (Özcan ve Çelik, 2017). Bireylerin yaptıkları olumsuz değerlendirmeler de kendini sabotaj davranışlarına neden olabilmektedir. İlgili alanyazında Yavuzer (2015)

tarafından yapılan üniversite öğrencilerinin benlik saygıları üzerinde bilişsel çarpıtma ve kendini sabotaj davranışlarının etkisinin incelenmesi çalışmasında kendini sabotaj ile bilişsel çarpıtma arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu ve bireylerin bilişsel çarpıtmayı kullanım düzeylerinin artmasının kendini sabotaj eğiliminin de artmasına neden olduğu görülmektedir.

Bireylerin olumsuz yaşam deneyimleri doğrultusunda karşılaştıkları olumsuz durumlardaki bilişsel çarpıtmalarının kendilerini sabotaj davranışı geliştirmelerine sebep olurken, bu durumun bireylerin öz-şefkat düzeylerinde azalmaya sebep olacağı düşünülebilir. Bununla ilgili öz-şefkatin bireylerin kendini sabotaj davranışının yordayıcısı olduğuna dair ilgili alanyazında çeşitli araştırmalara rastlanmaktadır (Akın ve Akın, 2015; Petersen, 2014). Yakın zamanda yapılan başka bir çalışmada da Barutçu Yıldırım ve Demir (2020) kendini sabotaj üzerinde sınav kaygısı ve erteleme kaygısı ile öz-şefkat ve benlik saygısının etkilerini incelemiş ve öz-şefkatin kendini sabotaj üzerinde olumsuz bir etkiye sahip olduğu sonucuna ulaşmıştır. Ancak kendini sabotaj ve öz-şefkat arasındaki ilişkide bilişsel çarpıtmanın aracı rolünün incelendiği herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu hususta bu çalışmada kendini sabotaj ve öz-şefkat arasındaki ilişkide bilişsel çarpıtmanın aracı rolü belirlenmeye çalışılmaktadır. Araştırmanın problem cümlesi olarak ise “*Genç yetişkinlerin öz şefkat düzeyleri ile kendini sabotaj arasındaki ilişkide bilişsel çarpıtmaların aracı rolü*” incelenmiştir.

Araştırma Soruları

1. Cinsiyete göre katılımcıların öz şefkat, bilişsel çarpıtma ve kendini sabotaj düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark var mıdır?
2. Öğrenim düzeyine göre katılımcıların öz şefkat, bilişsel çarpıtma ve kendini sabotaj düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark var mıdır?
3. Sosyo göre katılımcıların öz şefkat, bilişsel çarpıtma ve kendini sabotaj düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark var mıdır?
4. Yaşları göre katılımcıların öz şefkat, bilişsel çarpıtma ve kendini sabotaj düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark var mıdır?
5. Öz şefkat, bilişsel çarpıtma ve kendini sabotaj arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
6. Genç yetişkinlerin öz şefkat düzeyleri ile kendini sabotaj arasındaki ilişkide bilişsel çarpıtmaların aracılık rolü var mıdır?

Araştırmanın Önemi

Bireyler genellikle etrafında bulunan kişilerin zorlu zamanlarında onlara nazik ve anlayışlı davranma güdüsü sergilemektedir. Ancak bireylerin çoğunun etrafındaki kişilere sergilediği bu merhametli tavrı kendilerine göstermediği gözlenmektedir. Bireyin yaşadığı zorlu deneyimlerde kendine karşı sergilediği nezaket ve merhamet tamamıyla öz şefkat kavramı ile alakalı olmaktadır. Etraftakilerin acısının farkına varabilmek ve yargılamaksızın onlara yardım etmeyi tanımlayan şefkat kavramından yola çıkılarak, Neff (2003) tarafından geliştirilen öz şefkat kavramının temelleri ise Budizm'e kadar dayanmaktadır. Kişinin hissettiği olumsuz duygularda kendinden kaçmadan nazik bir şekilde davranması ve hissettiği duyguya karşı yargısız bir anlayış sergilemesi, öz şefkati tanımlamaktadır. Öz şefkat aynı zamanda kişinin kendini önemseyerek etrafındaki bireylere sergilediği desteği kendisine göstermesidir. Bu açıdan dikkat edilmesi gereken en önemli nokta, kendini önemsemenin bencillikle ilişkili olmamasıdır. Dolayısıyla bu bağlamda kendine karşı anlayışlı davranmanın kendine acımak anlamını içermediği de algılanmalıdır (Neff, 2003). Öz şefkat bireyin kendini etrafında bulunan diğerlerinden daha üstün görmesi ya da daha aşağılık görmesi gibi bir durumla ilişkili değildir. Öz şefkat yalnızca yaşanan acının iç görü ile değerlendirilmesine dayanmaktadır. Dolayısıyla öz şefkat kişinin acısıyla yüzleşmesi ile de ilintilidir (Neff vd., 2007). Kişi nasıl etrafında bulunanların farkına varıyorsa kendi varlığını ve arzularını da fark etmelidir. Oldukça doğal bir şekilde ortaya çıkan bu durum kendine şefkat göstermenin oldukça sağlıklı bir tutum olduğunu vurgulamaktadır. Bireyin hatalarına ve yetersizliklerine karşı anlayışlı olması ve aynı zamanda kendine karşı sergilediği yargı mekanizmasının destekleyici olması da tamamıyla öz şefkati ile alakalıdır (Neff, 2011).

Budizm felsefesi kişinin acı içeren deneyimlerinde bu acıyı içselleştirmemesi ve kendine karşı daha şefkatli davranması gerektiğini öne sürmektedir. Yaşanan acı tek bir kişiye özgü olmamakla birlikte kişinin bu acıyı kendine özgü zannetmesi tamamıyla bir yanılsama olarak görülmektedir. Bu yanılsama beraberinde yenilgi ve acıyı getirmekte, dolayısıyla da bireyin utanç duymasına ve beraberinde izole olmasına sebep olmaktadır. Bu noktada başarısız olma ya da acı hissetme duygusunun bütün insanlığa has bir özellik olduğunu algılayabilmek ve kendini de insanlığın bir parçası şeklinde değerlendirebilmek, izole olmayı engellemektedir (Barnard ve Curry, 2011). Yaşanan farkındalık, kişinin dengeli bir şekilde yaşadığı anı deneyimlemesi ve kendine ait duyguları kabullenmesini içermektedir. Dolayısıyla öz şefkat düzeyi yüksek olan kişilerin başarısızlığı tıpkı başarı gibi kabul edebileceği ve meydana gelebilecek herhangi bir başarısızlık durumunda benlik saygısını korumak için kendini sabote edecek herhangi bir eylemi

gerçekleştirmeyeceği düşünülebilir. Yine buradan yola çıkıldığında öz şefkat düzeyi düşük olan kişilerin kendini sabote edecek farklı stratejilere başvurması da muhtemeldir.

Kendini sabotaj kavramı bireyin öz saygısını koruyabilmek için meydana gelebilecek herhangi bir başarısızlık durumunda çabalamayı bırakması anlamını içermektedir (Kolditz ve Arkin, 1982). İlk kez Adler (1929) tarafından kavramsallaştırılan kendini sabotaj kavramı, başarıyı içselleştirmeye ek olarak başarısızlığı dışsallaştırma stratejileri şeklinde tanımlanabilir. Tamamıyla bilinçdışı düzeyde kişinin egosu tarafından öz saygıyı korumak için ortaya çıkan kendini sabote etme eylemi, kişinin kendini güvende hissetmesine yol açan stratejileri kapsamaktadır. Bu açıdan birey başarıyı elde etme ihtimalinin önüne geçecek çeşitli engeller meydana getirerek temelde öz yeterliliğini muhafaza etmeyi amaçlamaktadır. Böylece birey başarısız olsa dahi başarısızlığının tüm nedenlerinin kendi tarafından oluşturulan engeller olduğunu düşünerek bu başarısızlığı dışsallaştırma şansı elde etmektedir. Öte yandan bireyin başarılı olması gibi bir durumda kendi kendine oluşturduğu engellere rağmen başarı elde ettiğini düşünerek daha kazançlı hissettiği de söylenebilir. Snyder ve Smith (1982) yapmış oldukları bir araştırmada kendini sabotaj kavramının yetkinlik ve yetenek gerektiren bir performans esnasında kişinin özsaygı kaybını öngörmesi ile meydana gelen bir tepki olduğunu ifade etmiştir. Yani kişi sergileyeceği performans neticesinde başarısızlık öngördüğü durumlarda, başarı ihtimalini azaltacak çeşitli engeller oluşturmaktadır. Bireyin hazırladığı tüm bu engeller benlik saygısını korumayı amaçlamaktadır (Üzar Özçetin ve Hiçdurmaz, 2016). Bu amaca ne derece ulaşıldığı düşünüldüğünde ise kısa vadede benlik saygısının korunabildiği ancak uzun vadede ciddi psikolojik sıkıntıların ortaya çıktığı söylenebilir (Berglas ve Jones, 1978).

Araştırmaya konu olan bilişsel çarpıtma kavramı ise ilk kez 1967 yılında Psikiyatrist Aaron Beck tarafından ortaya koyulmuştur. Araştırmacıya göre bu kavram kişinin belli bir bilgiyi nasıl işlediği ile alakalı bir kavramdır. Kişinin daha önceki deneyimleri yüzünden şimdiki gerçekliği yorumlanırken ortaya çıkan pek çok olumsuz duygu ve düşünce birbirini kovalamaktadır. Tüm bu birbirini kovalayan düşünceler sonucunda ise zaman içerisinde daha keskin bir hal alan ön yargılar oluşmaktadır (Beck, 1967). Bilişsel davranışçı terapi için oldukça önemli bir kavram olan bilişsel çarpıtma, kişinin sahip olduğu duyguların, duygularla bağlantılı bir şekilde ortaya çıkan davranışların ve yine duygularla bağlantılı olarak oluşan tepkilerin etkilendiği bir düşünce şeklidir (Beck, 2001). Tüm bireylerde belirli dozlarda bulunan bilişsel çarpıtmaların sık sık kullanılmaması durumu ise zihnin normal bir şekilde işlediğini göstermektedir. Bilişsel çarpıtmaların sıklıkla tercih edildiği durumlarda ise kişinin gerçeklik algısı değişmekte ve bu durum da farklı psikolojik problemlerin ortaya çıkmasına yol açmaktadır (Chen ve Giblin,

2020). Bilişsel çarpıtma ile alakalı gerçekleştirilen tanımlar incelendiğinde kişinin herhangi bir durum ya da olaya dair sahip olduğu işlevsel olmayan ve gerçeklikten uzak düşüncelerin tamamının bilişsel çarpıtma olarak kabul gördüğü dikkat çekmektedir. Yavuzer (2015) kendini sabotaj ve bilişsel çarpıtma arasında bulunan ilişkinin oldukça anlamlı olduğunu ifade etmiştir. Araştırmacı, bireylerde yüksek düzeyde bilişsel çarpıtmanın yüksek düzeyde kendini sabotaj eylemi ile ilişkili olduğu ifade etmektedir. Literatür incelendiğinde kendini sabotaj ve öz şefkat arasında bulunan ilişkide bilişsel çarpıtmanın aracı rolünün ne olduğuna dair herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Genç yetişkinlik dönemi kişinin hislerini en yoğun yaşadığı dönem olduğundan çalışma sonuçlarının hem klinisyenler hem de araştırmacılar için oldukça önemli olduğu söylenebilir. Araştırmadan elde edilecek sonuçlarla birlikte öz şefkatin genç yetişkinler için ne düzeyde önemli olduğunun ortaya koyulacağı düşünülmektedir. Öz şefkatin öneminin genç yetişkinlik döneminde anlaşılması ise bireyin alacağı psikolojik destek için oldukça önemlidir. Yine benzer şekilde araştırma sonucunda bilişsel çarpıtmaların kendini sabotaj üzerindeki etkisinin ortaya koyulması beklenmektedir. Bu durum da genç yetişkinlik döneminde bilişsel çarpıtma düzeyinin hangi yönde geliştiğini ortaya koyacaktır. Farklı demografik özelliklere sahip olan genç yetişkinler üzerinde hazırlanan bu çalışmada öz şefkat ve kendini sabotaj arasında kurulan ilişkide bilişsel çarpıtmanın aracı rolünün belirleneceği düşünülmektedir. Araştırma sonucunda elde edilecek veriler literatüre katkı sağlamanın yanında bu alanda çalışmayı arzu eden tüm araştırmacılar için de önemli bir bilgi kaynağı niteliğindedir.

Araştırmanın Sayıtları

Araştırmaya katılan genç yetişkinlerin araştırma kapsamında kullanılan ölçeklere içten ve samimi cevaplar verdikleri varsayılmıştır.

Araştırmanın Sınırlılıkları

- Araştırmaya katılan genç yetişkinler 18-35 yaş aralığı ile sınırlıdır.
- Araştırma kapsamında genç yetişkinlerin kendini sabotaj, öz şefkat ve bilişsel çarpıtmalarına ilişkin özellikleri “Öz Duyarlılık Ölçeği”, “Kendini Sabotaj Ölçeği” ve “Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği” nin ölçtüğü özellikler ile sınırlıdır.

Araştırmanın Tanımları

Öz Şefkat: Bireylerin karşılaştıkları başarısızlık, yetersizlik vb. olumsuz durumlarda olumsuz duygularının kabul ederek kendilerine karşı sevecen, nazik ve anlayışlı olmaları olarak ifade edilebilmektedir (Neff, 2003a).

Kendini Sabotaj: Bireylerin bir işe yönelik başarısız olacaklarına ilişkin inanca sahip olmalarından dolayı başarısızlıklarını dışsal bir nedene bağlı olarak, başarılı olmaları durumunda ise başarılarının kendi beceri ve özelliklerine bağlı olarak açıklama stratejisi olarak ifade edilmektedir (Berglas ve Jones, 1978).

Bilişsel Çarpıtma: Gerçek olmayan veya doğruluğu ispatlanamayan olayların yorumu yapılırken yapılan davranışları haklı gösterebilmek adına geliştirilen bir düşünce hatası ve olumsuz ön yargı olarak tanımlanmaktadır (Pereira vd., 2012).

BÖLÜM 1: KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

1.1.Öz-Şefkat

Budist felsefeyi temeline alan öz-şefkat kavramı, ilk kez 2003 yılında Neff tarafından kavramlaştırılarak psikoloji alanyazında kullanılmaya başlanmıştır. Öyle ki Budist felsefede bireylerin diğer bireylere karşı şefkat göstermesi ve duyarlı olabilmesi için ilk olarak kendisine şefkat göstermesi gerektiğine inanılmaktadır. Bir başka ifadeyle bireylerin kendilerine şefkat duyguları gelişmeden çevresindeki diğer bireylere karşı şefkat gösteremeyecekleri belirtilmektedir (Neff, 2004). Bu doğrultuda öz-şefkat ile şefkat kavramının yakın bir ilişkisi olduğu düşünülmektedir. Nitekim Gilbert (2005) de Budist felsefeye göre yaşam içerisinde acıdan kurtulabilmenin yolunun bireylerin hem kendilerine hem de diğerlerine yönelik şefkat göstermeleri gerektiği için öz-şefkatten geçtiğini belirtmektedir.

1.1.1. Öz-Şefkatin Tanımlanması

Öz-şefkatin daha iyi anlaşılabilmesi için öncelikle şefkatin kavramsal olarak bilinmesi gerektiği düşünülmektedir. Buna göre Neff (2003a) şefkati, bireylerin diğerlerinin üzüntü, stres ve acılarına yönelik açık olarak anlayışlı davranma olarak tanımlamaktadır. Leary ve diğerlerine (2007) göre ise şefkat bireylerin diğer bireylerin hataları olabileceğini anlayıp kusursuz olmadıklarını fark ederek onlara karşı sabırlı ve yargısız bir tutum sergilemek olarak tanımlanmaktadır. Barad (2007)'a göre ise şefkat, bireylerin diğer bireylerin yaşadıkları üzüntü ve sıkıntıyı anlayarak yaşadıkları sıkıntıya karşı duyarlılık gösterme ve acıları birlikte hissetme olarak tanımlanmaktadır.

Şefkat ile ilgili yapılan tüm tanımlarda şefkatin bireylerin diğer bireylerin sahip oldukları acıya karşı duyarlı olarak sabırlı ve yargısız bir tutumla yaşadığı durumu tecrübe etme olduğu düşünülmektedir. Öz-şefkat ise bireylerin herhangi bir duruma ilişkin yaşadıkları yetersizlik ve başarısızlıkta kendilerine yönelik yargılayıcı bir tutum takınmadan yaşanabilecek olumsuz deneyimlerin yaşamın içerisinde olan doğal bir durum olduğunu kabul ederek üzüntü ve sıkıntılarına neden olan duyguları fark etmesi ve kendilerine anlayışlı olması olarak tanımlanmaktadır (Neff, 2003a). Şefkat ile aralarındaki ilişki düşünüldüğünde şefkatin diğer bireylere yönelik yargılayıcı bir tavır takınmadan yaşanan sıkıntı veren duyguyu anlama olduğu, öz-şefkatin ise bireylerin kendilerinin tecrübe ettikleri sıkıntı veren durumun doğal “olarak kabul edilerek kendilerine yönelik nazik ve anlayışlı olmaları olduğu görülmektedir.

İlgili alanyazında öz-şefkat ile ilgili olarak çeşitli tanımlamaların yapıldığı görülmektedir. Goldstein ve Kornfield (2001)'e göre öz-şefkat, bireylerin yaşadıkları acı veren yaşam olayını inkâr etmek veya acıyı yok saymak yerine acıyı kabul ederek başarısızlığın ve yetersizliğin yaşamın içerisinde var olduğunun ve bu durumun deneyim olarak kabul edilmesi gerektiğinin farkında olunması olarak tanımlanmaktadır. Neff (2003b)'e göre öz-şefkat, bireylerin deneyimledikleri üzüntü veren yaşam olayından kaçmayıp bu duygunun diğer bireyler tarafından da yaşanabileceğini fark ederek yapılan bir duygu düzenleme stratejisi olarak tanımlanmaktadır. Neff ve McGeehee (2010)'a göre ise öz-şefkat bireylerin sıkıntı ve acı veren yaşam olayını yok sayarak ve kaçınarak değil de acıyı ve sıkıntıyı kabul edip mutlu olmaya çalışma olarak tanımlanmaktadır. Neff ve Germer (2013)'e göre öz-şefkat bireylerin olumsuz yaşam olayından sonra yaşadıkları duygu ve düşünceleri bilinçli bir şekilde kabul etme süreci olarak tanımlanmaktadır.

Öz-şefkat ile ilgili yapılan tüm tanımlamalar dikkate alındığında öz-şefkatin bireylerin yaşadıkları acı veren yaşam olayı birlikte duygu ve düşüncelerinde kendilerini yargılamadan, yaşadıkları deneyimin insanların ortak deneyimlerinden birisi olduğunu fark ederek duygu ve düşüncelerini işlevsel şekilde düzenleme şekli olduğu düşünülmektedir.

1.1.2. Öz-Şefkat ile İlgili Kuramsal Yaklaşımlar

Psikoloji alanyazında sıklıkla kullanılan bir kavram olan öz-şefkat ile ilgili olarak psikanalitik, hümanistik ve bilişsel davranışçı yaklaşım olmak üzere pek çok yaklaşımın değerlendirmesi bulunmaktadır (Daşçı, 2022).

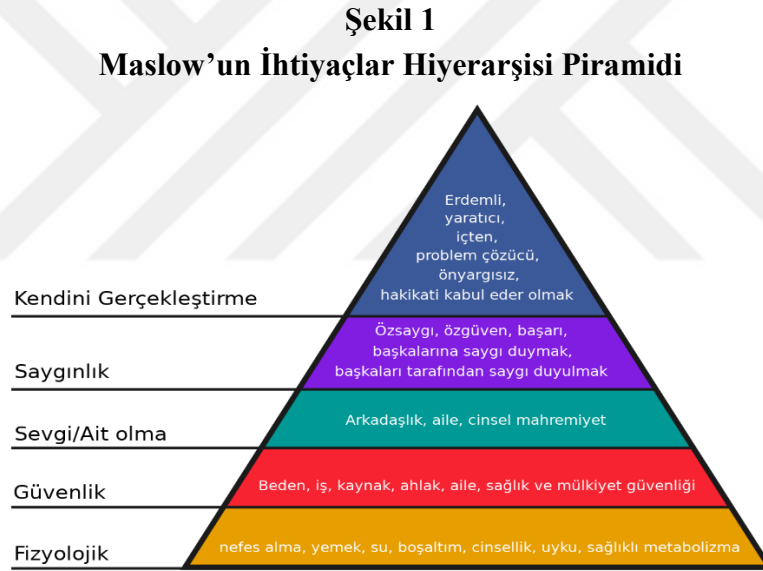
1.1.2.1. Psikanalitik Kurama Göre Öz-Şefkat

Donalt Winnicott tarafından psikanalitik yaklaşım temel alınarak 1953 yılında geliştirilen nesne ilişkileri kuramında belirtilen gizil boşluk kavramı öz-şefkat kavramı ile ilişkilendirilmektedir (Winnicott, 1953). Öyle ki gizil boşluk kavramı, bebeklerin nesne gelişiminde anneleri ile birbirleri arasındaki bağımlılık ilişkisinden anne ve çocuk olarak her ikisinin de birey olma arasındaki süreç olarak belirtilmektedir. Bu süreç içerisinde çocuklarda ben duygusunun yerine ben değil duygusu gelişerek farkındalık kazanımı başlamaktadır. Çocukların artık tüm ihtiyaçlarının karşılanmayacağını fark etmeleri ve hem kendisinin hem de bakımını üstlenen ebeveynlerinin farklı bireyler olduğunu anlamaları bu süreç içerisinde yer almaktadır. Çocukların olgunlaşması ile gizil boşluklarını kendilerinin yönetebileceği farkındalığı da oluşmaya başlamaktadır (Kirkpatrick, 2005).

Öz-şefkat, çocukların ben ve ben değil duygusunun gelişmesi ile başlamaktadır. Çocukların benliklerini tarafsız bir şekilde değerlendirme becerisi bu dönemde geliştiğinden öz-şefkat ile ilgili bileşenleri de kazanmaları beklenmektedir (Avcı, 2023).

1.1.2.2. Hümanistik Kurama Göre Öz-Şefkat

Hümanistik kuram, diğer kuramlara göre öz-şefkat kavramı ile ilişkisinin en fazla olduğu kuram olarak kabul edilmektedir (Kirkpatrick, 2005). Öyle ki hümanistik yaklaşım, bireylerin gelişiminin kendi potansiyeline bağlı olarak açıklanabildiğini belirtmektedir. Bu yaklaşımın öncülerinden olan Maslow'a göre bireylerin yaşamı içerisinde sahip olmaları gereken çeşitli ihtiyaçlarının olduğu ve bu ihtiyaçların hiyerarşik olarak karşılanması gerektiği aksi takdirde bireylerin gelişimin sekteye uğrayacağı belirtilmektedir. Bu ihtiyaçlar fizyolojik, güvenlik, sevgi, saygı ve kendini gerçekleştirme olarak şekillenmektedir. Şekil 1.'de Maslow (1943) tarafından oluşturulan ihtiyaçlar hiyerarşisine yer verilmiştir.



Kaynak: Maslow, A. (1943)

İhtiyaç hiyerarşisi piramidinin en tepesinde yer alan kendini gerçekleştirme ihtiyacının gerçekleşmesi ve bireylerin gelişiminin sürdürülebilmesi için yaşam içerisinde karşılaştıkları olumsuz deneyimlerin ve başarısızlıkların kabul edilmesinin gerekli olduğu düşünülmektedir. Öyle ki bireylerin kendilerini kabul edebilmeleri ve acılı yaşam olaylarında kendilerini yargısız ve eleştirel olmayan bir tutumla değerlendirmeleri kendilerini gerçekleştirme adına önemli bir adım olarak görülmektedir (Neff, 2003b).

Hümanistik kuramın bir diğer temsilcisi olan Rogers da, geliştirdiği birey merkezli terapide danışanla kurulan terapötik ilişkinin etkililiğini arttıran koşulsuz olumlu saygı ile öz-şefkat

arasında yoğun bir ilişki olduğunu belirtmektedir (Kirkpatrick, 2005). Koşulsuz olumlu saygı kavramı bireylerin olumlu ve olumsuz tüm yönleriyle koşulsuz olarak kabul edilmesi olarak tanımlanmaktadır (Karahan ve Sardoğan, 2016). Öz-şefkat ile ilişkili olan bu kavrama göre bireylerin kendilerine ilişkin farkındalığının artmasının, kendilerini kabul etmelerinin ve kendilerini yalın bir şekilde ifade edebilmelerinin yaşadıkları sıkıntılı durumlarda öz-şefkatlerinin daha fazla olmasını sağladığı düşünülmektedir (Neff, 2003b).

1.1.2.3. Bilişsel Davranışçı Kurama Göre Öz-Şefkat

Bilişsel davranışçı kuram içerisinde öz-şefkat genellikle teşvik edici bir tutum olarak kullanılmaktadır. Özellikle Gestalt terapide de kullanılan çift sandalye tekniği kullanılırken danışanların uyumsuz ve zorlayıcı bakış açılarını değiştirmek ve danışanların kendilerini daha az eleştirmesini ve daha fazla anlayış göstermesini sağlamak amacıyla öz-şefkate yer verilmektedir (Kirkpatrick, 2005).

Geleneksel bilişsel davranışçı yaklaşımların aksine üçüncü dalga bilişsel davranışçı yaklaşımlar arasındaki Kabul ve Kararlılık Terapisinde öz-şefkat daha fazla kendine yer bulmaktadır (Hayes, 2002). Öyle ki kabul ve kararlılık terapisinde tüm bireylerin acı çekebileceğine ilişkin inanışın olması ve varoluşun bir parçası olarak görülmesi öz-şefkatle oldukça ilişkili görülmektedir. Öz-şefkate yaşanabilecek olumsuz bir yaşam olayının tüm bireylerin başına gelebileceği ve bu hususta bireyin kendisini yargılayıcı ve eleştirel olmaktan ziyade nazik ve anlayışlı olması gerektiği kabul ve kararlılık terapisinin temel ilkelerinden görülmektedir (Daşçı, 2022).

1.1.3. Öz-Şefkat Gelişimini Etkileyen Faktörler

İlgili alanyazın incelendiğine öz-şefkat gelişimini etkileyen çeşitli faktörlerin olduğu görülmektedir. Bu faktörlerin en önemlisi ise çocukluk döneminde algılanan ebeveyn tutumları olarak ifade edilmektedir (Daşçı, 2022). Öyle ki bireylerin çocukluk döneminde ebeveynleri ile gelişimlerini destekleyici şekilde ilişki kurması ve aile sıcaklığını hissetmesi yetişkinlik döneminde öz-şefkat düzeylerinin yüksek olmasına, çocukluk döneminde ebeveynleri ile gelişimlerini desteklemeyen ve eleştirel bir ilişki kurması ve soğuk bir aile ortamında büyümesi yetişkinlik döneminde öz-şefkat düzeylerini düşük olmasına neden olmaktadır (Brown, 1999). İlgili alanyazında bu görüşü destekleyen çalışmalara rastlanmaktadır. Özyeşil (2011) tarafından yapılan üniversite öğrencilerinin öz-şefkat düzeyleri ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi çalışmasında çocukluk döneminde algıladıkları ebeveyn tutumu demokratik olan bireylerin otoriter, koruyucu ve tutarsız ebeveyn tutumuna sahip olan bireylere göre öz-şefkat düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmektedir. Miron ve diğerleri (2016)

tarafından yapılan üniversite öğrencilerinin çocukluk dönemi yaşantılarının travma sonrası stres bozukluğuna etkisinin belirlenmesi çalışmasında da çocukluk döneminde ihmal, istismar gibi travmatik yaşantıya sahip olan bireylerin öz-şefkat düzeylerinin diğerlerine göre daha düşük olduğu görülmektedir. Dartar (2020) tarafından yapılan çalışmada da çocukluk döneminde herhangi bir travma yaşayan bireylerin öz-şefkat düzeylerinin diğerlerine göre daha düşük olduğu görülmektedir.

Bireylerin öz-şefkat gelişimlerini etkileyen bir diğer faktör bağlanma stilleri olarak belirtilmektedir (Daşçı, 2022). Öyle ki güvenli bağlanma stiline sahip olan yetişkin bireylerin sahip oldukları değer duygusunun öz-şefkat gelişimlerini desteklemesinden dolayı öz-şefkat düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmektedir. Tam tersi şekilde korkulu bağlanma stiline sahip olan yetişkin bireylerin öz-şefkat düzeylerinin düşük olduğu, kaçınma bağlanma stiline sahip olan yetişkin bireylerin öz-şefkat ile herhangi bir ilişkisini bulunmadığı ve kayıtsız bağlanma stiline sahip olan yetişkin bireylerin öz-şefkati tanımlamakta güçlük yaşadıkları görülmektedir (Neff ve McGehee, 2010).

Bireylerin öz-şefkat gelişimlerini etkileyen bir diğer faktörün bireylerin demografik özellikleri olduğu bilinmektedir. Öyle ki ilgili alanyazında yaş değişkeninin öz-şefkat ile ilişkili olduğunu belirten çalışmalara rastlanmaktadır. Neff (2003a) tarafından yapılan çalışmada bireylerin gelişim dönemleri dikkate alındığında öz-şefkatin en düşük olduğu gelişim döneminin ergenlik dönemi olduğu ve ergenlik döneminde bireylerin sahip oldukları benmerkezciliğin bireylerin kendilerine yönelik değerlendirmelerinin artmasına neden olduğundan öz-şefkat düzeylerinin azalmasına neden olduğu görülmektedir. İlgili alanyazında cinsiyet değişkeninin de öz-şefkatle ilişkili olduğunu belirten çalışmalara rastlanmaktadır. Neff (2003b) tarafından yapılan çalışmada erkeklerin öz-şefkat düzeylerinin kadınlara göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Öyle ki kadınların öz-şefkat düzeyinin daha yüksek olması beklenirken erkeklerin öz-şefkat düzeylerinin daha yüksek olmasında kadınların kendilerini daha fazla yargılayan ve eleştirel bir tutuma sahip olmalarının ve olumsuz duygu durumunun etkisinde daha fazla kalmalarının etkili olduğu düşünülmektedir (Kır Demirhan, 2020).

Bireylerin öz-şefkat gelişimlerini destekleyen bir diğer faktör ise kültür olarak belirtilmektedir (Daşçı, 2022). Öz-şefkatin Budist felsefeden ortaya çıktığı düşünüldüğünde Asya kültürünün Batı kültürüne göre öz-şefkat düzeylerinin daha yüksek olduğu öngörülmektedir (Neff vd., 2008). İlgili alanyazında bu görüşü destekleyen çalışmalara rastlanmaktadır. Neff (2003b) tarafından yapılan Budist ve Budist olmayan üniversite öğrencilerinin öz-şefkat düzeylerinin karşılaştırılması çalışmasında Budist olan üniversite öğrencilerinin öz-şefkat düzeylerinin daha

yüksek olduğu görülmektedir. Atlı (2019) tarafından yapılan çalışmada da Doğu kültürünün bireyleri bir gruba ait olmaya yönelik bir anlayış geliştirdiği için öz-şefkatin yüksek olmasına, Batı kültürünün ise bireyleri bireyselleşmeye yönelttiği için öz-şefkat düşük olmasına neden olduğu görülmektedir.

1.1.4. Öz-Şefkatin Bileşenleri

Öz-şefkat kavramını geliştiren Neff (2003a)'e göre öz-şefkatin üç temel bileşeni bulunmaktadır. Bu üç temel bileşen öz nezaket, ortak paydaşım ve bilinçli farkındalık olarak sıralanabilir (Neff, 2003a).

Öz nezaket, bireylerin kendilerini katı bir şekilde yargılaması yerine kendisine karşı anlayışlı ve nazik olması olarak, ortak paydaşım, bireylerin yaşadıkları acı veren deneyimleri, yetersizlikleri ve başarısızlıkları tüm insanların yaşayabileceklerine inanmaları olarak ve bilinçli farkındalık bireylerin yaşadıkları olumsuz tecrübe sonrası acı veren duygu ve düşüncelere aşırı kapılması yerine yaşadıkları olumsuz deneyimi dengeli tutması olarak tanımlanmaktadır. Bu üç bileşen her ne kadar kavramsal olarak farklı anlamlara gelse de birbirlerini geliştirdiği için ilişki halindedir (Neff, 2003a).

1.1.4.1. Öz Nezaket

Bireylerin yaşadıkları acı veren olumsuz deneyimleri sonrası kendileri yargılayıcı ve eleştirel bir tutum takınmak yerine kendilerine karşı nazik ve anlayışlı olmaları gerekmesi öz nezaket olarak tanımlanmaktadır (Neff, 2003a). Ancak pek çok bireyin yaşadıkları olumsuz deneyim sonrası acı veren duygu ve düşünceden uzaklaşamayarak kendilerini sert bir şekilde eleştirdikleri görülmektedir. Bireylerin kendilerini sert bir şekilde eleştirmesi de yaşadıkları acı veren duyguları sürdürmesine ve kendisini rahatlamamasına neden olmaktadır (Gilbert vd., 2006). Öz şefkatin öz nezaket bileşeni, bireylerin kendilerini sert bir şekilde eleştirmeden uzaklaştırarak kendilerine yönelik daha nazik, anlayışlı ve destekleyici olmasını sağlamaktadır. Böylece bireyler yaşadıkları olumsuz deneyimi kendi yetersizliklerinden dolayı kendilerini cezalandırarak değil yeterlilikleri dahilinde yapabileceklerinin en iyisini yaptıkları için anlayışlı bir şekilde kabul etmektedirler (Neff ve Germer, 2013).

1.1.4.2. Ortak Paydaşım

Bireylerin yaşadıkları sıkıntı veren olumsuz yaşam deneyimi sonrası yaşadıkları olayın ve hissettikleri duyguların sadece kendisinin yaşamadığı ve tüm insanların yaşayabileceğine ilişkin inanç geliştirmeleri ortak paydaşım olarak tanımlanmaktadır (Neff ve Germer, 2013). Bireylerin yaşadıkları olumsuz deneyimi tüm insanların yaşayabileceğini anlamaları kendilerini soyutlanma ve yalnızlık duygularından kurtarmaktadır. Bu hususta öz-şefkat hem kendimizi hem de yaşamı daha geniş bir bakış açısıyla değerlendirmemize yardımcı olmaktadır. Aynı şekilde yaşanan olumsuz deneyimin diğer bireylerle de paylaşıldığını hatırlatarak sıkıntı ve acı yaşarken daha az toplumdan uzaklaşmalarını sağlamaktadır (Germer, 2021).

1.1.4.3. Bilinçli Farkındalık

Bireylerin yaşadıkları sıkıntı ve acı veren yaşam olayları ile birlikte hissettikleri duygu ve düşünceleri, yetersizlikleri ve başarısızlıkları açık bir şekilde görmesine rağmen dengeli bir yaklaşım gözetmesi bilinçli farkındalık olarak tanımlanmaktadır (Neff, 2003b). Bir başka deyişle bireylerin yaşadıkları acıyı yok saymayıp veya inkar etmeyip dengeli bir şekilde kendisine şefkat göstermesi bilinçli farkındalık olarak değerlendirilmektedir. Öyle ki bireyler yaşadıkları zorluklara rağmen kendilerini rahatlatma ihtiyacını göz ardı ederek doğrudan yaşadıkları zorluğu gidermeye çalışmaktadırlar. Ancak bireylerin yaşadıkları zorluk sonrası duygu ve düşüncelerini dengeli bir şekilde yaşayabilmesi için yaşadığı acının farkında olması gerekmektedir (Neff ve Germer, 2013). Bununla birlikte bireylerin acı veren yaşam olayı sonrası olumsuz duygu ve düşüncelerle aşırı şekilde özdeşim kurmasını ve bu duygu ve düşünceleri yoğun şekilde yaşamasını önlemek amacıyla bilinçli farkındalık kullanılmaktadır. Bireylerin olumsuz duygu ve düşüncelerle birlikte refleks tepkiler verebileceği düşünüldüğünde bilinçli farkındalığın bireyleri yüzeysellikten kurtaracağı ve tepkilerini ayrıntılı olarak vermesini sağlayacağı belirtilmektedir (Germer, 2021).

1.1.5. Öz-Şefkatli Bireylerin Genel Özellikleri

İlgili alanyazın incelendiğinde öz-şefkatli bireylerin genel özellikleri ile ilgili olarak farklı görüşlerin olduğu görülmektedir. Buna göre öz-şefkatli bireylerin genel özellikleri şunlardır:

- Öz-şefkatli bireylerin kendilerine yönelik olumsuz duygu ve düşünceleri kendilerini daha az etkilemektedir (Deniz vd., 2008).
- Öz-şefkatli bireylerin yaşadıkları başarısızlık sonrası yeniden deneme eğilimleri daha yüksektir (Neely vd., 2009).

- Öz-şefkatli bireylerin başkaları tarafından değerlendirilme korkusu az olduğundan kendilerine yönelik tutumları olumludur (Neff, 2003a).
- Öz-şefkatli bireylerin kendi güçsüz yönlerini, eksiklerini ve yanlışlarını bilmeleri kendilerine yönelik sert eleştiri yapmaktan kaçınmalarını ve kendilerine daha anlayışlı ve nazik olmalarını sağlamaktadır (Deniz vd., 2012).
- Öz-şefkatli bireyler özsaygı düzeyleri yüksek olduğundan kendilerini daha fazla motive edebilmektedirler (Neff ve Germer, 2013).
- Öz-şefkatli bireyler yaşam doyumları yüksek olduğundan depresyon, anksiyete ve stres gibi problemleri daha az yaşamaktadırlar (Germer, 2021).
- Öz-şefkatli bireyler romantik ilişkide partnerlerinin özerkliğini destekleyen, olduğu gibi kabul eden ve duygusal bağlılık yaşayan bir tutum sergilemektedirler (Neff ve Beretvas, 2013).

1.1.6. Öz-Şefkatle İlgili Alanyazında Yapılan Araştırmalar

Budist felsefeyi temeline alan ve pek çok kuram ve araştırmacı tarafından çeşitli kavramlarla ilişkilendirilerek açıklanmaya çalışılan öz-şefkatle ilgili olarak hem yurt içi hem de yurt dışındaki ilgili alanyazında çok sayıda araştırmaya rastlanmaktadır.

Öz-şefkatle ilgili ilk çalışmalar Neff tarafından 2003 yılında yapılmaya başlanmıştır. Buna göre Neff (2003a) tarafından yapılan öz-şefkat ölçeğinin geliştirilmesi çalışmasında üniversite öğrencilerinin öz-şefkat düzeyleri ile depresyon, anksiyete, yaşam doyumu, benlik saygısı, kendini kabul ve ruminasyon düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonucunda üniversite öğrencilerinin öz-şefkat düzeyleri ile depresyon, anksiyete ve ruminasyon düzeyleri arasında negatif yönlü anlamlı ve yaşam doyumu, benlik saygısı ve kendini kabul düzeyleri ile pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir.

Kirkpatrick (2005) tarafından yapılan üniversite öğrencilerinin benlik saygısı, anksiyete ve depresyon düzeylerinin belirlenmesi çalışmasında Gestalt terapi yaklaşımının öğrencilerin öz-şefkat düzeylerine etkisi de incelenmiştir. Deneysel yöntemle yapılan çalışmada Gestalt terayipi yaklaşımında kullanılan iki sandalye tekniğinin üniversite öğrencilerinin öz-şefkat düzeylerinin artmasını sağladığı görülmektedir. Bununla birlikte yapılan çalışmada üniversite öğrencilerinin öz-şefkat düzeyleri ile benlik saygısı arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki, depresyon ve anksiyete ile ise negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir.

Neff ve McGehee (2010) tarafından yapılan ergen ve genç yetişkinlerin öz-şefkat ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin karşılaştırılması çalışmasında hem ergenlerin hem de genç yetişkinlerin öz-şefkat düzeylerinin yüksek olduğu ve psikolojik sağlamlıkla arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Bununla birlikte aynı çalışmada öz-şefkatin depresyon ve anksiyeteyi negatif yönde yordadığı, güvenli bağlanma ve sosyal bağlılık duygusunu ise pozitif yönde yordadığı da görülmektedir.

Neff ve Beretvas (2013) tarafından yapılan evli çiftlerin romantik ilişkilerinde öz-şefkat düzeylerinin etkisinin belirlenmesi çalışmasında öz-şefkat düzeyi ile ilişki doyumu arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu ve çiftlerin öz-şefkat düzeyi arttıkça ilişki doyumlarının da arttığı görülmektedir. Aynı şekilde öz-şefkat düzeyi yüksek olan bireylerin partnerlerine yönelik yaklaşımlarının daha şefkatli olduğu görülmektedir.

Long ve Neff (2018) tarafından yapılan üniversite öğrencilerinin öz-şefkat düzeyleri ile akademik iletişim ve değerlendirilme korkusu arasındaki ilişkinin belirlenmesi çalışmasında öz-şefkat ile değerlendirilme korkusu arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu, akademik iletişim ile ise pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Öyle ki öz-şefkat düzeyinin artmasının üniversite öğrencilerinin değerlendirilme korkusunu azalttığı ancak akademik iletişimlerdeki uyumluluklarını arttırdığı görülmektedir. Yapılan çalışmada öz-şefkat düzeyi yüksek olan üniversite öğrencilerinin derse katılımlarının, arkadaşlarına ve öğretmenlerine sorma düzeylerinin ve konuşma eğilimlerinin daha yüksek olduğu görülmektedir.

Hablado ve Clark (2020) tarafından yapılan üniversite öğrencilerinin öz-şefkat düzeyleri ile öznel iyi oluş ve stres düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi çalışmasında öz-şefkat ile öznel iyi oluş arasında pozitif yönlü anlamlı, stres ile ise negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Aynı çalışmada üniversite öğrencilerinin öz-şefkat düzeylerinin duygusal empatiyi pozitif yönde yordadığı da görülmektedir.

Liu ve diğerleri (2020) tarafından yapılan ergenlerin öz-şefkat ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkide olumsuz değerlendirilme korkusu ve sosyal kaygının aracı rolünün etkisinin belirlenmesi çalışmasında öz-şefkat ile olumsuz değerlendirilme korkusu ve sosyal kaygı arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Yapılan çalışmada öz-şefkat ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkide olumsuz değerlendirilme korkusu ve sosyal kaygının aracı rolünün olduğu ve negatif yönde ilişkinin artmasının sağladığı görülmektedir.

Öz-şefkat ile ilgili olarak yurt içinde de çok sayıda yapılan araştırmaya rastlanmaktadır. Öveç (2007) tarafından yapılan üniversite öğrencilerinin öz-şefkat ile stres, depresyon ve anksiyete

düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi çalışmasında öz-şefkatin bileşenlerinden olan öz nezaket ile depresyon ve stres arasında negatif yönlü anlamlı, öz şefkatin bilinçli farkındalık ve ortak paydaşım bileşenleri ile ise depresyon, stres ve anksiyete arasında ise pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir.

Deniz ve Sümer (2010) tarafından yapılan üniversite öğrencilerinin öz-şefkat düzeyleri ile depresyon, stres ve anksiyete düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi çalışmasında üniversite öğrencilerinin öz-şefkat düzeyleri ile depresyon, kaygı ve stres düzeyleri arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu ve öz-şefkat düzeyi azaldıkça depresyon, stres ve kaygı düzeyinin de azaldığı görülmektedir.

Özyeşil (2011) tarafından yapılan üniversite öğrencilerinin öz-şefkat düzeyleri ile kişilik özellikleri ve bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi çalışmasında öz-şefkat ile bilinçli farkındalık arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu, kişilik özellikleri arasındaki dışa dönüklük, deneyime açıklık, sorumluluk ve yumuşak başlılıkla öz-şefkat arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu ancak kişilik özelliklerinden nevrotizmle öz-şefkat arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir.

Bolat (2013) tarafından yapılan üniversite öğrencilerinin öz-şefkat düzeyleri ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi çalışmasında psikolojik sağlamlığın alt boyutları olan girişimcilik, iyimserlik, güçlü olma, öngörülü olma, iletişim iyi olması, liderlik, amaca yönelilik ve araştırmacılık ile öz-şefkat arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir.

Alibekiroğlu (2017) tarafından yapılan üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide öz-şefkatin aracı rolünün belirlenmesi çalışmasında üniversite öğrencilerinin öz-şefkat düzeyleri ile yaşam doyumları ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arasına pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Yapılan çalışmada psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide öz-şefkatin pozitif yönde aracılık ettiği görülmektedir.

Ayhan (2020) tarafından üniversite öğrencilerinin öz-şefkat ve bağlanma stillerinin psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinin belirlenmesi çalışmasında öz-şefkat ve psikolojik iyi oluşun bağlanma stilleri arasındaki güvenli bağlanma ile arasında pozitif yönlü anlamlı, kayıtsız ve saplantılı bağlanma ile arasında ise negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Yapılan çalışmada öz-şefkatin psikolojik iyi oluş üzerinde pozitif yönlü anlamlı bir etkisi olduğu görülmektedir.

Deniz ve Gündüz (2021) tarafından yapılan üniversite öğrencilerinin öz-şefkat düzeylerinin bilişsel esneklik ve psikolojik katılık üzerindeki etkisinin belirlenmesi çalışmasında üniversite öğrencilerinin öz-şefkat düzeyleri ile bilişsel esneklik arasında pozitif yönlü anlamlı, psikolojik katılık ile ise negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Aynı çalışmada demografik özelliklere de yer verilmiştir. Buna göre üniversite öğrencilerinin öz-şefkat düzeylerinin cinsiyetlerine göre farklılık göstermediği ancak sınıf düzeyi ve ebeveyn tutumlarına göre öz-şefkat düzeylerinin farklılaştığı görülmektedir.

1.2.Kendini Sabotajın Tanımlanması

Berglas ve Jones (1978) tarafından ilk kez kavramsal bir şekilde ele alınan kendini sabotajın temelde bireylerin kendilerine engel oluşturarak yaşadıkları başarısızlıklarının özsaygılarına zarar vermesini önlemek amacı taşıdığı ortaya atılmıştır. Kavram olarak geliştirildiği dönemde çeşitli kuramsal yaklaşımlardan yararlanıldığına dair tartışmalar başlamıştır. İlk olarak Adler'in 1924 yılında geliştirdiği bireysel psikoloji yaklaşımında, bireylerin karşılaştıkları zorluklarla başa çıkmaya çalışırken yaşadıkları başarısızlıkların egoları tarafından ortaya çıktığı üzerinde durmuştur. Adler'e göre bu durum kişinin özsaygısını korumak için gelişen ve temelde egosu tarafından farkında olmadan gelişen bir semptomdur (Adler, 1924). Öyle ki Adler'in yaklaşımında bireylerin yaşadıkları zorluklarda başarısızlıklarının özsaygılarına zarar vermesini engellemek amacıyla saldırganlık veya geri çekilme davranışı gösterdikleri ifade edilmiştir. Özellikle geri çekilme davranışının kendini sabotaja oldukça benzer bir savunma davranışı olduğu görülmüştür. Bireyler geri çekilme davranışı ile kendilerine engeller oluşturarak olumlu veya olumsuz tüm sonuçların önüne geçebilmektedirler. Bir başka ifadeyle bireyler kendini sabotaj davranışında olduğu gibi kendisine engel oluşturarak karşılaşılabileceği başarı veya başarısızlık durumlarına yönelik kendilerini korumaya almaktadırlar.

Kendini sabotaj kavramının gelişimini destekleyen ilk yaklaşımın sosyal psikoloji yaklaşımı olduğu düşünülmektedir. Özellikle Festinger (1954) tarafından geliştirilen sosyal karşılaştırma kuramının kendini sabotaj yaklaşımına öncü olduğu söylenebilir (Festinger, 1954). Sosyal karşılaştırma kuramının bireylerin düşünce ve yeteneklerine ilişkin öz değerlendirme güdüsüne sahip olmasının davranışları üzerinde etkili olduğunu belirtmesi bireylerin benliklerinin, yeterliliklerinin ve yeteneklerinin birbirleriyle bağlantılı olduğunu göstermektedir. Buna göre bireylerin kendi benliklerine ilişkin algılarının olumsuz olması yeterliliklerine ilişkin inanışlarını da olumsuz etkileyebileceğinden bireylerin bu inanıştan kendilerini korumak amacıyla kendini sabotaj davranışı sergiledikleri ifade edilmektedir (Berglas ve Jones, 1978).

Festinger (1954)'in sosyal karşılaştırma kuramının yanı sıra kendini sabotaj kavramının gelişimine destek olan bir diğer sosyal psikoloji yaklaşımı da Heider (1958) ve Kelly (1973) tarafından geliştirilen atıf kuramlarıdır. Bu kuramlara göre bireylerin yaptıkları atıflarla birlikte davranışları şekillenmektedir. Öyle ki bireylerin yaptıkları atıflarla birlikte çevrelerini kontrol etme ve dengelerini sağlama gereksinimleri karşılanmaktadır. Yaptıkları içsel ve dışsal atıflarla birlikte bireyler çevrelerinde bulunan diğer bireyler üzerinde etki bırakmaya ve diğer bireylerin davranışlarını öngörmeye çalışmaktadırlar (Kağıtçıbaşı ve Üskül, 2013). Özellikle yapılan içsel atıflarla bireylerin performans göstermeden önce bahane bularak olası başarısızlık durumunda başarısızlığın yeteneklerinden kaynaklanmadığına ilişkin düşünce geliştirdikleri görülmektedir. Böylece bireylerin yeteneklerine yönelik olarak gelebilecek olumsuz eleştirileri önleyebilmektedir (Aydın, 2022). Kendini sabotajın da bu yönüyle özellikle çevreden gelebilecek olumsuz atıfları önlemek amacıyla bireylerin çevre düzenlemesi yapmaları konusunda motivasyon sağladığı belirtilmektedir (Berglas ve Jones, 1978).

Kuramsal gelişimi dikkate alındığına sosyal psikoloji yaklaşımlarını temele alan kendini sabotaj kavramı ile ilgili olarak yapılan çok sayıda tanımlama olduğu görülmektedir. Öyle ki ilk kez Berglas ve Jones (1978) tarafından tanımlanan kendini sabotajın bireylerin bir işe yönelik başarısız olacaklarına ilişkin inanca sahip olmalarından dolayı başarısızlıklarını dışsal bir nedene bağlı olarak, başarılı olmaları durumunda ise başarılarının kendi beceri ve özelliklerine bağlı olarak açıklama stratejisi olduğu ifade edilmektedir. Kolditz ve Arkin (1982)'e göre kendini sabotaj bireylerin yaşayabilecekleri başarısızlık durumunun sorumluluğunu kendisinden uzaklaştırmalarına yardımcı olan bir eylem olarak tanımlanmaktadır. Leary ve Shepperd (1986)'e göre kendini sabotaj bireylerin herhangi bir durumda gösterebilecekleri performanslarına ilişkin sonuçların belirsiz olmasından dolayı başarısız olma ihtimaline karşı başarısızlığı açıklayabilmek için performansını engellemesi olarak tanımlanmaktadır.

Yurt içinde yapılan araştırmalarda da son yıllarda üzerinde oldukça durulan kendini sabotaj kavramına ilişkin olarak Budak (2000), kendini sabotajın bireylerin yapacakları bir işte veya görevde başarısız olacaklarını anlamaları durumunda performanslarını engelleyerek başarısızlığının özsaygılarına zarar vermesini önlemek amacıyla bahaneler üretmesi olduğunu belirtmektedir. Akın (2013)'a göre kendini sabotaj, bireylerin benlik saygılarını koruyabilmek amacıyla olası başarısızlık durumunda çevresindeki diğer bireylerin başarısızlığın kendi yeteneklerinden kaynaklanmadıklarını düşünmelerini sağlamak amacıyla kullanılan bir strateji olarak tanımlanmaktadır. Özçetin ve Hiçdurmaz (2016)'a göre ise kendini sabotaj, bireylerin yapabilecekleri veya üstesinden gelebilecekleri bir göreve yönelik olarak kapasiteleri olmasına

rağmen işi veya görevi yapamayacaklarına yönelik belirsizlik yaşamaları durumunda kendilerini yeterli görmeyerek benlik saygılarını koruma çabasına girmeleri olarak tanımlanabilmektedir.

Kendini sabotaj kavramı ile ilgili olarak gelişimini destekleyen kuramlar ve açıklanmasını destekleyen tanımlanmalar dikkate alındığında kendini sabotaj davranışının bireylerin herhangi bir işte veya görevde olası başarısızlık durumunu yaşayacakları anda performanslarını engelleyerek başarısızlığın yeterlilik ve yeteneklerinden kaynaklanmadığını göstermek ve kendi öz saygısını ve çevresine yönelik imajını korumak amacıyla kullanılan bir strateji olduğu düşünülmektedir.

1.2.1. Kendini Sabotajın Türleri

Kendini sabotaj ile ilgili olarak ilgili alanyazında iki türün olduğu belirtilmektedir. Bunlar elde edilen kendini sabotaj ve iddia edilen kendini sabotaj olarak ifade edilmektedir (Baumgardner vd., 1985). Elde edilen kendini sabotaj türü, bireylerin herhangi bir işte, görevde veya durumda başarı sağlamalarını azaltan engeller olarak tanımlanabilirken iddia edilen kendini sabotaj türü bireylerin var olduğunu iddia ettiği engeller olarak tanımlanabilmektedir (Baumgardner, 1991). Elde edilen kendini sabotaj türüne ilişkin olarak bir tenis maçında sporcunun maçı kaybetmesini düşük seviyede bir tenis raketi kullanmasını mazeret göstermesi veya alkol alarak sahneye çıkan bir oyuncunun düşük performans göstermesini alkol almasına bağlaması örnek olarak gösterilmektedir. Bununla birlikte bireylerin sınavda motivasyonunu sağlayamadığı veya tam olarak odaklanamadığı için başarısız olduğunu belirtmesi var olduğu iddia edildiği ve gerçek davranış olmadığından iddia edilen kendini sabotaja örnek olarak gösterilmektedir (Akın, 2012).

İlgili alanyazında kendini sabotaj ile ilgili olarak genel olarak kabul edilen iki türün elde edilen ve iddia edilen kendini sabotajdan ziyade davranışsal ve sözel kendini sabotaj olduğu görülmektedir (Leary ve Shepperd, 1986). Davranışsal kendini sabotaj, bireylerin herhangi bir iş veya göreve ilişkin performans gösterirken gözlenebilen ve bireyin kendisi tarafından kasıtlı olarak yapılan engel davranışlar olarak tanımlanırken sözel kendini sabotaj, bireylerin bir iş veya görevde gösterdikleri performanslarının başarıya yetmemesi durumunda başarısızlığının çevresel koşullara bağlı olarak gerçekleştiğinde ilişkin sözel mazeretler oluşturması olarak tanımlanmaktadır (Akın, 2012). Bir başka ifadeyle davranışsal kendini sabotajda bireylerin performanslarını olumsuzluk etkileyecek koşulların bireyin kendisini tarafından kasıtlı olarak oluşturulması söz konusuysa sözel kendini sabotajda bireylerin performans göstermeden önce gerekli olan fiziksel ve ruhsal koşulların olumsuz olduğuna ilişkin mazeretler geliştirilerek başarısızlığın açıklanması söz konusudur (Leary ve Shepperd, 1986).

İlgili alanyazın incelendiğinde sözel ve davranışsal kendini sabotaj türlerine ilişkin bireylerin gösterdikleri temel davranışların şunlar olduğu görülmektedir (Akın vd., 2011).

Davranışsal kendini sabotaj türleri arasında;

- Bireylerin belirli görev ve sorumluluklarını ertelemeye çalışması
- Bireylerin görev ve sorumlulukları haricindeki diğer faaliyetlere fazla zaman ayırması
- Bireylerin kendilerine aşırı yüklenmesi
- Bireylerin ulaşması mümkün olmayan hedefler oluşturması
- Bireylerin ilaç, alkol ve madde kullanımı yapması
- Bireylerin yeteri kadar alıştırma ve pratik yapmaması
- Bireylerin görev ve sorumlulukları yerine getirebilmesi için gerekli olan çabayı göstermemesi
- Bireylerin mevcut fırsatları görmezden gelmesi
- Bireylerin yeteneklerini ve performanslarını olumsuz etkileyebilecek ortamları daha fazla kullanması yer almaktadır (Akın vd., 2011).

Sözel kendini sabotaj davranışları arasında ise;

- Bireylerin sınavda yoğun kaygı ve stres yaşadığını belirtmesi
- Bireylerin performans öncesi fiziksel ve ruhsal anlamda problemler yaşadığını ifade etmesi
- Bireylerin yoğun sosyal kaygı yaşadığını belirtmesi
- Bireylerin performans öncesi olumsuz duygulara sahip olduğunu ifade etmesi
- Bireylerin görev ve sorumluluklarına ilişkin öncesinde travmatik bir yaşantıya sahip olduğu belirtmesi
- Bireylerin tıbbi bir nedeni olmaksızın sürekli kendilerini hasta olduklarına ilişkin belirtiler göstermesi
- Bireylerin performans göstermeden önce yoğun utanma duygusu yaşadığını belirtmesi yer almaktadır (Akın vd., 2011).

Kendini sabotaj türleri arasındaki sözel kendini sabotajda bireylerin mazeret olarak belirttikleri koşulların bireylerin kendi yaşantılarından ve iç dünyalarından kaynaklandığı görülmektedir. Böylece bireylerin belirttikleri koşulların çevresi tarafından gözlemlenebilmesi daha zor olmaktadır. Ancak davranışsal kendini sabotajda bireylerin performanslarını olumsuz etkileyecek şekilde gözlemlenebilir ve açık engelleri kasıtlı olarak koyması başarı üzerinde daha fazla etkiye sahip olduğunu göstermektedir (Hirt vd., 1991). Bu durumun başarısızlığın açıklanmasından davranışsal kendini sabotajın sözel kendini sabotaja göre çevresindeki

bireylerin ikna etmede daha fazla olanak sağlamasından kaynaklandığı düşünülmektedir (Aydın, 2022). Üzbe (2013)'ye göre de bireylerin davranışsal kendini sabotaj türünü kullanırken gösterdikleri davranışlar bireylerin hem başarısızlığını açıklamada hem de başarısız olmalarında etkili olurken sözel kendini sabotaj türünü kullanırken yalnızca engelin varlığından söz edilebilmesi ve başarısız olmalarına neden olacak davranışı gösterememeleri benliğin korunmasında davranışsal kendini sabotaj türüne göre daha az etkili olmaktadır.

1.2.2. Kendini Sabotajı Etkileyen Faktörler

Bireylerin herhangi bir iş veya sorumluluklarına ilişkin performans sergilerken olası başarısızlık durumunda başarısızlığının yetenek ve yeterliliklerinden kaynaklanmadığına ilişkin çeşitli mazeretler oluşturma ve performansı üzerinde engel oluşturma olarak kabul edilen kendini sabotaj davranışlarının ortaya çıkmasına ve kullanılmasına neden olan pek çok faktör olduğunu görülmektedir (Alaloğlu, 2020). Bireylerin kendini sabotaj davranışları üzerinde etkili olan ilk faktörün öz saygı olduğu belirtilmektedir (Berglas ve Jones, 1978). Öyle ki bireylerin öz saygı düzeylerine göre kendini sabotajı kullanma eğilimleri farklılık gösterebilmektedir. Yüksek öz saygı düzeyine sahip olan bireylerin mevcut başarılarının değerini arttırmak, düşük öz saygı düzeyine sahip olan bireylerin ise başarısızlıkta özsaygılarını korumak amacıyla kendini sabotaj davranışlarını kullandıkları görülmektedir (Tice, 1991). Özellikle öğrencilerin yaşanabilecek akademik başarısızlığa yönelik olarak çevrelerinden gelebilecek olumsuz eleştirilerin özsaygılarını ve özgüvenlerini azaltmasını engellemek amacıyla kendini sabotaj davranışlarını sıklıkla kullandıkları görülmektedir (Debus vd., 2003). Bununla birlikte düşük özsaygı düzeyine sahip olan bireylerin yüksek olan bireylere göre kendini sabotaj davranışını kullanma eğilimlerinin daha fazla olduğu görülmektedir. Bu durumun düşük özsaygıya sahip olan bireylerin yeterlilik ve yetenekleri doğrultusunda başarı sağlayabileceklerine ilişkin daha fazla belirsizlik yaşamalarından kaynaklandığı ve başarısızlığa ilişkin inanç geliştiren bireylerin kendini sabotaj davranışını daha fazla kullandıkları görülmektedir (Coudevylle vd., 2011).

Kendini sabotaj davranışları üzerinde etkili olan bir diğer faktörün mükemmeliyetçilik olduğu belirtilmektedir (Georger Walker ve Stewart 2014). Bireylerin yapmış oldukları hataları kabul etmek istememeleri ve kendi yetenek ve yeterliliklerine ilişkin şüphe duymaları çevrelerinden gelebilecek olumsuz değerlendirmeler ve olası başarısızlık kaygıları ile başa çıkmalarına ilişkin performans geliştirmelerine neden olmaktadır. Özellikle yetenekleri ve yetenekleri doğrultusunda gösterdikleri davranışları hakkında yoğun şüphe duyan bireylerin kendilerine ilişkin sağlıklı bir değerlendirme yapmaları mümkün olmadığından hata yapmaktan daha fazla kaçınmaya çalıştıkları ve bu durumun yoğun kaygı oluşturduğu görülmektedir (Suddart ve

Slaney, 2001). Bireylerin sahip oldukları kaygılarının da kendini sabotaj davranışlarını arttırdığı gözlemlenmektedir. Karner Hu (2014) tarafından üniversite öğrencileri örneklemini ile yapılan bir araştırmada üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik eğilimleri ile kendini sabotaj davranışları arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Alaloğlu (2020) tarafından yapılan 18-50 yaşları arasındaki bireylerin mükemmeliyetçilik ve kendini sabotaj davranışları arasındaki ilişkinin belirlenmesi çalışmasında da mükemmeliyetçilik ve kendini sabotaj davranışları arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir.

Kendini sabotaj davranışları üzerinde etkili olan bir diğer faktörün bireylerin kendi yetkinlik ve başarısından emin olamaması olduğu belirtilmektedir (Fairfield ve Rhodewalt, 1991). Öyle ki bireylerin zor bir görevle karşılaşacaklarına ilişkin inanç geliştirmelerinden dolayı başarısız bir performans göstereceklerini tahmin etmeleri başarı sağlayabilmek için yeterli çaba harcamamalarına neden olmaktadır. Bu durumda bireyler olumsuz beklentiden kaynaklı olarak performanslarını sabote etmektedirler (Arkin ve Kolditz, 1982). Bununla birlikte bireylerin başarı beklentisinin kaynağının da performanslarına ilişkin davranışları üzerinde etkili olmaktadır. Bireylerin başarılı olacaklarına ilişkin kendilerinin beklentiye girdikleri durumlarda gösterdikleri performansının arttığı ancak çevreleri tarafından başarı beklentisine girdikleri durumlarda performansının azaldığı görülmektedir (Baumeister vd., 1985). Özellikle çevresinin kendisine yönelik beklentisinin daha fazla olduğunu fark eden bireylerin daha fazla kendini sabotaj davranışı gösterme eğilimine sahip oldukları görülmektedir (Arkin ve Shepperd, 1989).

1.2.3. Kendini Sabotajın Sonuçları

Bireylerin yapabilecekleri veya üstesinden gelebilecekleri bir göreve yönelik olarak kapasiteleri olmasına rağmen işi veya görevi yapamayacaklarına yönelik belirsizlik yaşamaları durumunda kendilerini yeterli görmeyerek benlik saygılarını koruma çabasına girmeleri kendini sabotaj olarak ifade edilmektedir (Özçetin ve Hiçdurmaz, 2016). Bireylerin kendini sabotaj davranışlarını kullanmalarında başarısızlık duygusundan kurtulmak ve kendi imajını ve özsaygısını koruma amacı gütmeleri rol oynamaktadır. Bireylerin kendilerini daha iyi hissetmeleri için kullandıkları bu davranış bireylerin duygu durumlarının olumlu kalmasına yardımcı olmaktadır. Ancak bireylerin başarısızlık duygusundan kaçmak için sıklıkla kendini sabotaj davranışını kullanması pek çok patolojinin ve bozuklukların yaşanmasına neden olmaktadır (Feick ve Rhodewalt, 1997).

Kendini sabotaj davranışının sıklıkla kullanılması bireylerin uyum sağlama yeteneğinin azalmasına neden olmaktadır. Öyle ki bireylerin günlük yaşamın içerisinde karşılaşabilecekleri başarısızlık duygusu ile yüzleşmekten kurtulmak amacıyla kendini sabotaj davranışını

kullanması bireylerin günlük yaşamını uyumunu engellemektedir. Bir diğer ifadeyle bireyleri kısır döngüde tutmakta ve benlik gelişimine zarar vermektedir (Özçetin ve Hiçdurmaz, 2016).

Kendini sabotaj davranışının sıklıkla kullanılmasının bireylerin yaşam doyumunun azalmasına neden olduğu belirtilmektedir. Öyle ki bireylerin başarısızlıkları ile yüzleşmekten kurtulmak amacıyla kullandıkları kendini sabotaj davranışı ile bireylerin kendilerini geliştirmelerini engellemeleri zaman içerisinde yeterlilikleri konusunda da olumsuz duygu duruma sahip olmalarına neden olabilmektedir. Bununla birlikte olumsuz duygu durumun ruhsal sağlığını ve içsel motivasyonunu da düşürdüğü de görülmektedir (Zuckerman ve Tsai, 2005).

Kendini sabotaj davranışının bireylerin uyum yeteneğine zarar vermesinden dolayı çeşitli anksiyete ve depresyon belirtilerinin görülmesine neden olduğu belirtilmektedir (Sahranç, 2011). Özellikle bireylerde kendini sabotaj davranışının görülmeye sıklığını artmasının sosyal anksiyeteye yol açtığı ve anksiyete duyarlılığını artırarak depresyon belirtilerinin görülmesine neden olduğu görülmektedir (Dadandı vd., 2016).

Kendini sabotaj davranışının bireylerde neden olduğu bir diğer olumsuz sonuç da bireylerde erteleme davranışının görülmeye sıklığının artmasıdır. Ferrari ve Tice (2000)'ye göre bireylerin başarısızlık inancı geliştirdikten sonra özellikle davranışsal kendini sabotaj stratejisi geliştirerek görev ve sorumluluğunu erteleme davranışı gösterdikleri görülmektedir. Bireylerin yaptıkları erteleme davranışı ile olumsuz bir değerlendirmeye karşılaşma ihtimalleri azalacağından özsaygılarını ve benlik imajlarını korudukları düşünülmektedir. Öyle ki herhangi bir görev ve sorumluluğa yönelik olarak hazırlıksız olmanın yeteneksiz olarak algılanmaktan daha avantajlı olduğu algısının erteleme davranışına yönlendirdiği ve başarı olasılığını düşürdüğü belirtilmektedir (Akın vd., 2011).

Kendini sabotaj davranışı bireylerin akademik başarıları üzerinde de olumsuz bir etkiye sahiptir. Öyle ki bireylerin akademik anlamda başarısız olacaklarına ilişkin algıya sahip olmalarının performans göstermek için yeterince çabalamamalarına veya hazırlık yapmamalarına neden olmaktadır (Akça, 2012). Alanyazında akademik erteleme olarak da ifade edilen bu durumun kendini sabotaj davranışının artmasına neden olduğu ve aralarında bir döngü şeklinde devam ettiği görülmektedir (Söyleyen, 2018).

1.2.4. Kendini Sabotajla İlgili Alanyazında Yapılan Araştırmalar

Kendini sabotaj davranışı ile ilgili olarak ilgili alanyazında çok sayıda araştırma yapıldığı ve kendini sabotajla ilişkili pek çok faktörün olduğu görülmektedir. Yapılan araştırmalarda kendini sabotajla ilişkili olarak en fazla cinsiyet değişkeninin ortaya koyulduğu görülmektedir. Buna rağmen ilgili alanyazında cinsiyet ve kendini sabotaj değişkenine yönelik farklı bulgulara rastlanmaktadır. Üzbe (2013) tarafından yapılan üniversite öğrencilerinin benlik saygıları ve akademik başarılarının kendini sabotaj davranışları üzerindeki etkisinin belirlenmesi çalışmasında üniversite öğrencilerinin cinsiyet değişkeni ve kendini sabotaj davranışları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir. Benzer şekilde Dadandı, Kalyon ve Yazıcı (2016) tarafından yapılan öğretmen adaylarının öz yeterlilik ve kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi çalışmasında da öğretmen adaylarının cinsiyetleri ile kendini sabotaj davranışları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir. Ancak ilgili alanyazında kadınların kendini sabotaj davranışlarının erkeklere göre daha yüksek olduğunu belirten çalışmalara da rastlanmaktadır. Yavuzer (2015) tarafından yapılan üniversite öğrencilerinin benlik saygısı ve kendini sabotaj davranışları arasındaki ilişkinin belirlenmesi çalışmasında kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha fazla kendini sabotaj davranışı sergiledikleri görülmektedir. Bununla birlikte ilgili alanyazında tam tersi şekilde yani erkeklerin kendini sabotaj davranışlarının kadınlara göre daha yüksek olduğunu belirten çalışmalara da rastlanmaktadır. Anlı ve diğerleri (2015) tarafından yapılan üniversite öğrencilerinin kendini sabotaj ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi çalışmasında erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre daha fazla kendini sabotaj davranışı sergiledikleri görülmektedir. Kendini sabotaj türlerinin de cinsiyetlere göre belirgin farklılıklara neden olduğunu belirten çalışmalara da ilgili alanyazında rastlanmaktadır. Öyle ki davranışsal kendini sabotaj davranışını erkeklerin kadınlara göre daha fazla kullandıkları, sözel kendini sabotaj davranışının da her iki cinsiyette de sıklıkla kullanıldığı görülmektedir (Hirt vd., 1991).

İlgili alanyazında bireylerin cinsiyetleri haricinde diğer demografik bilgilerinin de kendini sabotaj davranışları üzerinde etkili olduğunu belirten çalışmalar yer almaktadır. Öyle ki bireylerin algıladıkları gelir düzeyinin kendini sabotaj davranışı üzerinde etkili olmadığını belirten çalışmalara rastlanmıştır (Anlı, 2011). Yaş değişkeni ile kendini sabotaj davranışı arasında negatif yönlü anlamlı bir korelasyon olduğu görülmüştür (Topkaya ve Özlü, 2020). Kendini sabotaj ve ebeveyn tutumları arasındaki ilişkiye yönelik olarak ise farklı bulgulara rastlanmaktadır. Yalnız (2014) tarafından yapılan üniversite öğrencilerinin algıladıkları ebeveyn tutumları ile kendini sabotaj davranışları arasındaki ilişkinin belirlenmesi çalışmasında

demokratik ebeveyn tutumuna sahip olan bireylerin kendini sabotaj davranışlarının daha düşük olduğu, otoriter ve koruyucu ebeveyn tutumuna sahip olan bireylerin ise kendini sabotaj davranışlarının daha yüksek olduğu görülmektedir. Ancak Anlı (2011) tarafından yapılan üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş ve kendini sabotaj davranışları arasındaki ilişkinin belirlenmesi çalışmasında algılanan ebeveyn tutumunun kendini sabotaj üzerinde etkili olmadığı görülmektedir.

İlgili alanyazında kendini sabotaj davranışı ile ilgili en fazla ilişkilendiren değişkenin özsaygı değişkeni olduğu görülmektedir. Öyle ki kendini sabotajın temelde bireylerin özsaygılarını korumak amacıyla kullandıkları bir strateji olduğu düşünüldüğü en fazla araştırma konusu olan değişkenin özsaygı olması beklendik bir sonuç olarak düşünülmektedir. Yapılan çalışmalarda bireylerin özsaygı düzeyi ile kendini sabotaj davranışları arasında negatif yönlü anlamlı bir korelasyon olduğu ve bireylerin özsaygı düzeyinin azalmasının kendini sabotaj davranışını kullanma eğilimlerini arttırdığı görülmektedir (Çelik ve Atilla, 2019; Elmas ve Akfırat, 2015; Zuckerman ve Tsai, 2005).

İlgili alanyazında kendini sabotaj ve öz yeterlilik arasındaki ilişkiye yönelik olarak yapılan çalışmalara da rastlanmaktadır. Coudevylle ve diğerleri (2011) tarafından yapılan basketbol oyuncularının benlik saygısı, öz yeterlilik ve kendini sabotaj davranışları arasındaki ilişkinin belirlenmesi çalışmasında düşük öz yeterlilik düzeyine sahip olan basketbolcuların başarısızlıklarına ilişkin inanç geliştirmelerinden dolayı daha fazla kendini sabotaj davranışı sergiledikleri görülmektedir. Benzer şekilde Tetik ve diğerleri (2019) tarafından yapılan üniversite öğrencilerinin kendini sabotaj ve öz yeterlilik düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi çalışmasında da üniversite öğrencilerinin öz yeterlilik düzeyleri ile kendini sabotaj davranışları arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu ve öz yeterlik düzeyinin azalmasının kendini sabotaj davranışının görülme sıklığını arttırdığı görülmektedir.

İlgili alanyazında kendini sabotaj ile öz şefkat arasındaki ilişkiye yönelik olarak yapılan çalışmalara da rastlanmaktadır. Petersen (2014) tarafından yapılan yetişkin bireylerin öz şefkat ve kendini sabotaj davranışları arasındaki ilişkinin belirlenmesi çalışmasında yetişkin bireylerin öz şefkat düzeyleri ile kendini sabotaj davranışları arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Benzer şekilde Barutçu Yıldırım ve Demir (2020) tarafından yapılan üniversite öğrencilerinin kendini sabotaj davranışları ile özsaygı, sınav kaygısı ve öz şefkat düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi çalışmasında da öz şefkatin kendini sabotaj davranışının bir yordayıcısı olduğu ve öz şefkat düzeyinin azalmasının üniversite öğrencilerinin kendini sabotaj davranışlarının artmasına neden olduğu görülmektedir. Bu durumun öz şefkati

yüksek olan bireylerin hem olumlu hem de olumsuz tüm yönlerini kabul ettikleri için kendilerine yönelik değerlendirme kaygısını daha az yaşamalarından ve başarısızlığa yönelik engellere daha az ihtiyaç duymalarından kaynaklandığı düşünülmektedir.

İlgili alanyazında psikolojik değişkenlerin de kendini sabotaj üzerinde etkili olduğunu belirten çalışmalara da rastlanmaktadır. Öyle ki Baumgardner (1991) tarafından yapılan yetişkin bireylerin kendini sabotaj davranışları ile depresyon düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi çalışmasında bireylerin depresif belirti göstermelerinin kendini sabotaj davranışları kullanma eğilimlerini arttırdığı görülmektedir. Sahranç (2011) tarafından yapılan üniversite öğrencilerinin kendini sabotaj davranışları ile kaygı, stres ve depresyon düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi çalışmasında da kendini sabotaj davranışı gösterme eğilimi yüksek olan bireylerin daha fazla depresyon, anksiyete ve stres yaşadıkları görülmektedir.

1.3.Bilişsel Çarpıtma

Aeron Beck tarafından 1960'lı yıllarda psikanalitik yaklaşıma tepki olarak geliştirilen bilişsel terapi, temelde depresyon hastalarının incelenmesi amacıyla oluşturulmuştur (Beck, 1969). Kuramsal çalışmaların yapıldığı dönemde psikanalitik yöntemler deneysel temellere dayanmadığı için oldukça eleştirilmiş ve özellikle psikanalitik varsayımların depresyon hastalarının rüyalarında uygulanmasının bir gerçekliği olmadığı savunularak deneysel yöneme ağırlık verilmiştir. Böylece bilişsel terapi yaklaşımı ortaya çıkmıştır. Ortaya koyduğu bilimsel gerçekler de bilişsel davranışçı yaklaşımın temelini oluşturmaktadır (Corey, 2008).

Başlangıçta yalnızca depresyon hastalarının tedavisinde kullanılan bilişsel davranışçı terapi, zaman içerisinde pek çok problemin çözülmesinde ve tedavi edilmesinde kullanılmaya başlanmıştır. Öyle ki yaklaşımın hem bireylerin yaşadıkları problemlere neden olan bilişlerin hem de terapi seçeneklerinin çalışılmasına imkân tanınması anksiyete başta olmak üzere şizofreni, duygu durum bozuklukları, yeme bozuklukları gibi pek çok psikoz ve nevrozun tedavi edilmesini sağlamaktadır (Türkçapar ve Sargın, 2012).

Bilişsel davranışçı yaklaşımın ilk olarak depresyon hastalarının sahip oldukları düşünce ve temaların düzenlenmesi amacıyla yaklaşım göstermesi gerçekliği çarpıtılmış düşüncelerin ortaya koyulmasını sağlamaktadır. Öyle ki sağlıklı bireylerin aksine depresyon hastaların sahip oldukları düşüncelerinde sistematik bazı hatalara rastlanmıştır. Rasyonel olmayan ve gerçeklikten uzak olan bu düşünceler bilişsel terapi alanyazında bilişsel çarpıtmalar olarak adlandırılmaktadır (Beck, 1963).

1.3.1. Bilişsel Çarpıtmaların Tanımlanması

Bilişsel davranışçı terapinin en önemli kavramı olan bilişsel çarpıtmalar, bireylerin sahip oldukları duyguların, duyguları ile bağlantılı olan davranışlarını ve tepkilerini etkileyen bir düşünce biçimi olarak tanımlanmaktadır (Beck, 2001).

Ellis (1961) tarafından geliştirilen Akılcı Duygusal Davranışçı Terapide belirtilen akılcı olmayan inançlar kavramının, bilişsel davranışçı terapideki karşılığı olan bilişsel çarpıtmalar, bireylerin sahip oldukları gerçeklikten uzak, mantıkdışı, işlevsel olmayan ve kendisine zarar veren dogmatik düşüncelerinin tamamı olarak tanımlanmaktadır (Türküm, 2003). Türkçapar (2020)'a göre ise bilişsel çarpıtmalar, bireylerin bilişlerinde yer alan işlevsel olmayan inançlarının oluşturduğu otomatik düşünce biçimleri olarak tanımlanmaktadır.

Hiçdurmaz ve Öz (2011)'e göre bilişsel çarpıtmalar hemen her olayda ve durumda kullanılabilen bir düşünce yapısıdır. Zihinde hızlı bir şekilde otomatik olarak oluştuğu için bireylerin genellikle bu düşünceyi fark etmesi zor olmaktadır.

Her insanda bulunan bilişsel çarpıtmaların sıklıkla kullanılmaması esasen normal zihin işleyişi olarak görülmektedir. Buna rağmen bilişsel çarpıtmaların aşırı ve sıklıkla tercih edilmesi bireylerin gerçeklikle bağlantısına zarar verebileceğinden çeşitli patolojilerin ve psikolojik problemlerin yaşanmasına neden olmaktadır (Chen ve Giblin, 2020).

Bilişsel çarpıtmalar ile ilgili yapılan tanımlar dikkate alındığında bireylerin herhangi bir duruma veya olaya ilişkin sahip oldukları gerçeklikten uzak, işlevsel olmayan katı otomatik düşüncelerinin bilişsel çarpıtmalar olarak kabul edildiği düşünülmektedir.

1.3.2. Bilişsel Çarpıtmaların Türleri

Seligman ve Reichenberg (2019)'e göre bilişsel çarpıtmaların daha kolay değerlendirilmesi ve ele alınabilmesi için çeşitli türlerde belirtilmesi bireylerin işlevsel olmayan düşüncelerinin daha net bir şekilde tanımlanmasını ve anlaşılmasını sağlamaktadır. Bu hususta bilişsel çarpıtmaların on üç farklı türünün olduğunu belirtmektedir. Bilişsel çarpıtma türleri, kutuplaşmış düşünce, aşırı genelleme, seçici soyutlama, olumluyu yok sayma, keyfi çıkarsama, abartma ve küçümseme, duygusal akıl yürütme, zorunluluk algılama, etiketleme, kişiselleştirme, felaketleştirme, zihin okuma ve tünel bakışı olarak sıralanabilir (Seligman ve Reichenberg, 2019).

1.3.2.1. Kutuplaşmış Düşünce

Bilişsel çarpıtmalardan ilki kutuplaşmış düşüncedir. Kutuplaşmış düşünce, bireylerin yaşadıkları olayları veya karşılaştıkları durumları her iki uçta düşünerek değerlendirme eğilimi göstermesi olarak ifade edilmektedir. Öyle ki bu bilişsel çarpıtma türünde bireyler yaşadıkları olayları iyi-kötü, başarılı-başarısız, güzel-çirkin vb. şekilde iki uçtan birisine yerleştirerek arada bulunan seçenekleri görmezden gelmektedirler (Türkçapar, 2020). Bir öğrencinin sınavdan tam puan aldığında kendisini başarılı olarak ifade etmesi ancak ortalama bir puan aldığında kendisini başarısız olarak değerlendirilmesi bilişsel çarpıtma türüne örnek olarak verilebilmektedir (Öztop Tuna, 2022).

1.3.2.2. Aşırı Genelleme

Bilişsel çarpıtma türlerinden bir diğeri aşırı genellemedir. Aşırı genelleme, bireylerin yaşadıkları ve tecrübe ettikleri bir olayı referans olarak genel bir sonuç ortaya koymak olarak ifade edilmektedir (Beck, 1963). Bir öğrencinin matematik dersinden düşük puan almasının ardından kendisini tüm sayısal derslerde başarısız olarak değerlendirmesi aşırı genelleme türüne örnek olarak verilebilmektedir (Çelik, 2019).

1.3.2.3. Seçici Soyutlama

Bilişsel çarpıtma türlerinden bir diğeri seçici soyutlamadır. Seçici soyutlama, bireylerin yaşadıkları bir olayda olayının tamamından ziyade önemli olarak gördükleri tek bir ayrıntıya odaklanmaları olarak ifade edilmektedir (Beck, 2001). Bir çalışanın yıllarca görev yaptığı iş yerinde yalnızca birkaç küçük problemle karşılaşmasına rağmen iş yerindeki her şeyin kötüye gittiğini ve herkesin kendisine kötü davrandığını belirtmesi seçici soyutlama türüne örnek olarak verilebilmektedir (Türküm, 2003).

1.3.2.4. Olumluyu Yok Sayma

Bilişsel çarpıtma türlerinden bir diğeri olumluyu yok saymadır. Olumluyu yok sayma, olumlu bir olay yaşasa bile onu göz ardı ederek direkt olarak olumsuzla çevirmeye çalışması olarak ifade edilmektedir (Seligman ve Reichenberg, 2019). Bilişsel çarpıtma türleri arasında bireylere en fazla zarar veren tür olan olumluyu yok sayma, bireylerin olumlu özelliklerini, yaşadıkları olumlu durumları ve olayları kabul etmesinin güç olmasından dolayı otomatik olarak olumsuzla düşünmeye çalışmasıdır (Burns, 2016). Bireyin ilişkilerinde sınır koyma problemi yaşadığını düşünmesinden dolayı her ne kadar güçlü ilişkiler kursa bile sınır koyamadığı ilişkilerine

odaklanarak güçlü ve sağlıklı ilişki kuramadığı yönünde düşünceye sahip olması olumluyu yok sayma türüne örnek olarak verilebilmektedir (Öztop Tuna, 2022).

1.3.2.5. Keyfi Çıkarsama

Bilişsel çarpıtma türlerinden bir diğeri keyfi çıkarsamadır. Keyfi çıkarsama, bireylerin herhangi bir kanıtı olmamasına rağmen bir duruma ilişkin kendince çıkarım yaparak ulaştıkları sonuçların doğru olduğu kabul etmesi olarak belirtilmektedir (Chen ve Giblin, 2020). Bir çalışanın iş yerinde sunmuş olduğu projesinin hiç kimsenin soru sormadığından yola çıkarak kabul edilmeyeceği yönünde çıkarım yapması keyfi çıkarsama türüne örnek olarak verilebilmektedir (İkizoğlu, 2019).

1.3.2.6. Abartma ve Küçümseme

Bilişsel çarpıtma türlerinden bir diğeri abartma ve küçümsemedir. Abartma ve küçümseme, bireylerin herhangi bir olayı veya durumu olduğundan daha büyük veya daha küçük olarak kabul etmesi olarak ifade edilmektedir (Türkçapar, 2020). Evli çiftlerde partnerin kendi ailesine yeterince önem verilmediğini düşünmesi üzerine “Senin annene hasta olduğunda uzun süre baktım.” diyerek eşine döndüğünde eşin “Bakacaksın elbette, hasta haliyle dışarıda bırakacak değilsin.” şeklinde cevap vermesi abartma ve küçümseme türüne örnek olarak verilebilmektedir (İkizoğlu, 2019).

1.3.2.7. Duygusal Akıl Yürütme

Bilişsel çarpıtma türlerinden bir diğeri duygusal akıl yürütmedir. Duygusal akıl yürütme, bireylerin hissettikleri bir duygudan hareketle ulaşacakları noktanın hissettiklerinin uç noktası olacağına inanması olarak ifade edilmektedir (Türkçapar, 2020). Her ne kadar olayın sonucunun farklı olacağına ilişkin bulgular olsa da bireylerin hissettikleri duyguyu dikkate alarak değerlendirme yapması duygusal akıl yürütme olarak kabul edilmektedir (Seligman ve Reichenberg, 2019). Bir öğrencinin çok çalışmasına rağmen sınavda başarısız olacağını hissetmesinden dolayı başarısız olacağı sonucuna inanması duygusal akıl yürütmeye örnek olarak verilebilmektedir (İkizoğlu, 2019).

1.3.2.8. Zorunluluk Algılama

Bilişsel çarpıtma türlerinden bir diğeri zorunluluk algılamadır. Zorunluluk algılama, bireylerin yaşadıkları olayların veya durumların içeriğini anlamak ve net bir şekilde değerlendirmek yerine olması gerekene daha fazla önem göstermesi zorunluluk algılama olarak ifade edilmektedir (Beck, 2001). Bir iş yerinde görev yapan çalışanın görev ve sorumlulukları sürekli olarak en iyi

şekilde gerçekleştirmesi gerektiğine inanması yoksa başına büyük bir felaketin geleceğini düşünmesi bilişsel çarpıtma türüne örnek olarak verilebilmektedir (Yılmaz vd., 2011).

1.3.2.9. Etiketleme

Bilişsel çarpıtma türlerinden bir diğeri etiketlemedir. Etiketleme, bireylerin kendisine veya çevresindeki diğer bireylere yönelik gerçek ve genel değerlendirmeler yapmak yerine etiketleme yaparak değerlendirme yapması olarak ifade edilmektedir (Türkçapar, 2020). Bir öğrencinin birkaç kez ödevini yapmayı unutması üzere arkadaşları ve öğretmeni tarafından sorumsuz şeklinde etiket takılması etiketleme türüne örnek olarak verilebilmektedir (İkizoğlu, 2019).

1.3.2.10. Kişiselleştirme

Bilişsel çarpıtma türlerinden bir diğeri kişiselleştirmedir. Kişiselleştirme, bireylerin yaşadıkları olumsuz deneyimlerinin kendisinden kaynaklandığını düşünme eğilimi göstermesi olarak ifade edilmektedir (Seligman ve Reichenberg, 2019). Öyle ki bireylerin kendisiyle herhangi bir ilgisi olmamasına rağmen yaşanan olumsuz deneyimde sorumluluğu üstlenmesi kişiselleştirme olarak ele alınmaktadır. Bireylerin etki ve kontrol kavramlarını karıştırmalarından dolayı kullanılan bu bilişsel çarpıtma türünde, bireylerin karşılaştıkları tüm olaylarının kontrolünün kendisinden kaynaklanmadığını fark etmesi mümkün değildir (Burns, 2016). Bir annenin çocuğunun yaptıkları davranış problemlerinden ötürü kendi anneliğinin iyi olmadığını düşünmesi kişiselleştirme bilişsel çarpıtma türüne örnek olarak verilebilmektedir (Öztop Tuna, 2022).

1.3.2.11. Felaketleştirme

Bilişsel çarpıtma türlerinden bir diğeri felaketleştirmedir. Felaketleştirme, bireylerin bir olaya veya duruma ilişkin tüm ihtimalleri dikkate almak yerine olumsuz ihtimalleri referans alarak geleceğe olumsuz bakması olarak ifade edilmektedir (Beck, 2001). Türkçapar (2020)'a göre pireyi deve yapmak olarak adlandırılan felaketleştirme bilişsel çarpıtma türünde bireylerin olumsuz bir durumla karşılaştıklarında sanki başka herhangi bir ihtimal olmayacakmış gibi olumsuz bir tutumla geleceğe baktıkları görülmektedir. Yüksek lisansa başvuran bir bireyin mülakatlarda elenmesi üzerine herhangi bir okula gidemeyeceğini ve yüksek lisans yapamayacağına inanması felaketleştirme türüne örnek olarak verilebilmektedir (Çelik, 2019).

1.3.2.12. Zihin Okuma

Bilişsel çarpıtma türlerinden bir diğeri zihin okumadır. Zihin okuma, bireylerin çevresindeki diğer bireylerin zihninden geçenleri tahmin ederek olumsuz çıkarsama yapmaları olarak ifade edilmektedir. Öyle ki bireylerin herhangi bir kanıtla gereksizce çevresindeki bireylerin

zihnin geçenleri gerçekdışı şekilde tahmin etmesi zihin okuma olarak değerlendirilmektedir (Burns, 2016). Bireyin sohbet ettiği arkadaşının mutsuz olduğunu fark etmesi üzerine sohbetinden sıkıldığı için mutsuz olduğunu düşünmesi zihin okuma türüne örnek olarak verilebilmektedir (İkizoğlu, 2019).

1.3.2.13. Tünel Bakışı

Bilişsel çarpıtma türlerinden bir diğeri de tünel bakışıdır. Tünel bakışı, bireylerin herhangi bir durumda veya olayda yalnızca olumsuz taraflara dikkat etmesi olarak ifade edilmektedir (Seligman ve Reichenberg, 2019). Bir öğrencinin sınıf arkadaşı hakkında iyi olmadığını, sürekli şikayet ettiğini, sürekli yalan söylediğini ve zaten kaba biri olduğu belirtmesi tünel bakışı bilişsel çarpıtma türüne örnek olarak verilebilmektedir (Öztop Tuna, 2022).

1.3.3. Bilişsel Çarpıtmayla İlgili Alanyazında Yapılan Araştırmalar

Bilişsel çarpıtma ile ilgili alanyazında yalnızca bilişsel çarpıtma değil aynı kavramı karşılayan mantıkdışı inançlar ve otomatik düşüncelerle ilgili çok sayıda araştırmaya rastlanmaktadır. Cash (1984) tarafından üniversite öğrencilerinin denetim odakları ile bilişsel inançları ve depresyon düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi çalışmasında mantıkdışı inançlar ile denetim odakları arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu ve mantıkdışı inanca sahip olan öğrencilerin daha fazla dışsal denetime sahip oldukları görülmektedir. Bununla birlikte mantıkdışı inançların depresyonu da yordadığı ve mantıkdışı inançların görülmesinin bireylerin depresyon eğilimlerini arttırdığı görülmektedir.

Martin ve Dahlen (2004) tarafından yapılan üniversite öğrencilerinin mantıkdışı inançları ile öfke düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi çalışmasında üniversite öğrencilerine ses bandı kullanılarak öfkelenmelerini sağlayacak hikayeler dinlendirilmiş ve hikayelerin gerçek oldukları hayal ettirilmiştir. Elde edilen bulgularda mantıkdışı inançların öfke durumları üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı görülmektedir.

Peris ve diğerleri (2010) tarafından yapılan genç bireylerin obsesif kompulsif bozukluk özellikleri ile bilişsel çarpıtmalar ve depresif belirtileri arasındaki ilişkinin belirlenmesi çalışmasında obsesif kompulsif bozukluğun bireylerin depresif özelliklerini etkilediği ve bu durumun gençlerin bilişsel çarpıtmaları ile ilişkili olduğu görülmektedir. Bir başka deyişle bireylerin bilişsel çarpıtmalarının artmasının depresiflik belirtilerini de arttırdığı görülmektedir.

Wilson ve diğerleri (2011) tarafından yapılan genç yetişkinlerin bilişsel çarpıtmaları ile depresyon ve anksiyete düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi çalışmasında bilişsel çarpıtma

ile depresyon ve anksiyete arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu ve genç yetişkinlerin bilişsel çarpıtmaları arttıkça depresyon ve anksiyete düzeylerinin de arttığı görülmektedir.

Chung ve diğerleri (2014) tarafından yapılan 2010 yılında Pakistan'da görülen sel felaketinin bireylerdeki travma sonrası stres bozukluğuna, bilişsel çarpıtmalarına ve duygusal bastırmasına etkisinin incelenmesi çalışmasında sel felaketi yaşayan bireylerin tamamında travma sonrası stres bozukluğunun görüldüğü ve bu durumun bilişsel çarpıtmalarını da etkilediği ve sıklıkla kullanıldığı görülmektedir. Aynı şekilde bilişsel çarpıtmayı sıklıkla kullanan bireylerin duygusal bastırma düzeylerinin de yüksek olduğu görülmektedir.

Basha (2015) tarafından yapılan üniversite öğrencilerinin bilişsel çarpıtmaları ile depresyon, anksiyete ve ruminasyon düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi çalışmasında bilişsel çarpıtmaların ruminasyon, depresyon ve anksiyete ile aralarında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu ve birbirlerini etkilediği görülmektedir. Yapılan çalışmada cinsiyet değişkeninin de bilişsel çarpıtmalar üzerinde etkili olduğu ve kadınların bilişsel çarpıtma düzeylerinin erkeklere göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

Yurt içinde de bilişsel çarpıtmalarla ilgili çeşitli araştırmalara rastlanmaktadır. Ağır (2007) tarafından yapılan üniversite öğrencilerinin bilişsel çarpıtma düzeyleri ile umutsuzluk ve problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin belirlenmesi çalışmasında üniversite öğrencilerinin bilişsel çarpıtmaları ile umutsuzluk düzeyleri arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu ve bilişsel çarpıtmaların artmasının üniversite öğrencilerinin umutsuzluk düzeylerini de arttırdığı görülmektedir. Yapılan çalışmada demografik değişkenlerin de bilişsel çarpıtmalar üzerinde etkili olduğu belirlenmiştir. Buna göre cinsiyetin ve anne ve baba eğitim durumunun bilişsel çarpıtma düzeylerini etkilediği ancak yaş değişkeninin etkili olmadığı görülmektedir.

Suadiye ve Aydın (2009) tarafından yapılan ergenlerin bilişsel çarpıtma düzeyleri üzerinde anksiyete bozukluğunun etkilerinin belirlenmesi çalışmasında anksiyete bozukluğu olan ergenlerin bilişsel çarpıtmalarının yüksek olduğu ve en fazla kullanılan bilişsel çarpıtma türlerinin felaketleştirme, aşırı genelleme ve seçici soyutlama olduğu görülmektedir. Aynı şekilde cinsiyet değişkeninin de bilişsel çarpıtmada etkili olduğu ve kızların erkeklere göre bilişsel çarpıtma düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmektedir.

Can (2009) tarafından yapılan üniversite öğrencilerinin bilişsel çarpıtma düzeyleri ile karar verme stilleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi çalışmasında karar verme stillerinin alt boyutlarından olan panik, kaçınan ve erteleyici ile bilişsel çarpıtma arasında pozitif yönlü

anlamli bir iliski, öz saygi alt boyutu ile bilişsel çarpıtma arasında ise negatif yönlü anlamli bir iliski olduğu görölmektedir.

Gönen (2014) tarafından yapılan üniversite öğrencilerinin bilişsel çarpıtma düzeyleri ile algılanan ebeveyn tutumu ve kişilik yapıları arasındaki ilişkinin belirlenmesi çalışmasında üniversite öğrencilerinin bilişsel çarpıtma düzeyleri ile kişilik özellikleri arasındaki bağımlı, çekingen, antisosyal, narsistik, paranoid, histriyonik ve panik agresif kişilik yapıları arasında pozitif yönlü anlamli bir iliski olduğu görölmektedir. Bununla birlikte algılanan ebeveyn tutumlarının bilişsel çarpıtma üzerinde anlamli bir etkisinin olmadığı görölmektedir.

Kalender (2017) tarafından üniversite öğrencilerinin bağlanma biçimleri, ayrılık kaygıları ve bilişsel çarpıtmaları arasındaki ilişkinin belirlenmesi çalışmasında güvenli bağlanma ile bilişsel çarpıtmalar arasında negatif yönlü anlamli ve kaygılı kararsız bağlanma ile pozitif yönlü anlamli bir iliski olduğu görölmektedir.

Boran Sarı (2017) tarafından yapılan üniversite öğrencilerinin öz duyarlılık düzeyleri ile bilişsel çarpıtmaları arasındaki ilişkinin belirlenmesi çalışmasında bilişsel çarpıtma ile öz duyarlılık arasında negatif yönlü anlamli bir iliski olduğu görölmektedir. Aynı çalışmada demografik özelliklerin de bilişsel çarpıtmalar üzerinde etkili olduğu görölmektedir. Öyle ki kadınların bilişsel çarpıtmalarının erkeklere göre daha yüksek olduğu, algılanan ebeveyn tutumu demokratik olan öğrencilerin bilişsel çarpıtma düzeyinin daha düşük olduğu görölmektedir.

Sarıcı (2018) tarafından yapılan üniversite öğrencilerinin çocukluk döneminde yaşadıkları örselenmeler ile bilişsel çarpıtmaları arasındaki ilişkinin belirlenmesi çalışmasında çocukluk döneminde örselenme yaşantısına sahip olan üniversite öğrencilerinin bilişsel çarpıtma düzeylerinin daha yüksek olduğu görölmektedir.

1.4. Öz-Şefkat ve Kendini Sabotaj Arasındaki İlişki

Psikoloji alanyazın incelendiğinde kendini sabotaj ve öz-şefkat arasındaki ilişkinin belirlenmesine yönelik yapılan çalışmalar hem yurt içinde hem de yurt dışında oldukça sınırlıdır. Buna rağmen yapılan çalışmalar dikkate alındığında öz-şefkatin kendini sabotajın önemli bir yordayıcısı olduğu görölmektedir. Akın ve Akın (2015) tarafından yapılan çalışmada da öz-şefkatin kendini sabotajın anlamli bir yordayıcısı olduğu görölmektedir. Öyle ki yapılan çalışmalarda öz-şefkat ile kendini sabotaj arasında negatif yönlü anlamli bir iliski olduğu ve bireylerin öz-şefkat düzeylerinin artmasının kendini sabotaj davranışlarının azalmasına neden olduğu görölmektedir. Petersen (2014) tarafından yapılan yetişkin bireylerin öz şefkat ve kendini sabotaj davranışları arasındaki ilişkinin belirlenmesi çalışmasında yetişkin bireylerin öz şefkat

düzeyleri ile kendini sabotaj davranışları arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Benzer şekilde Barutçu Yıldırım ve Demir (2020) tarafından yapılan üniversite öğrencilerinin kendini sabotaj davranışları ile özsaygı, sınav kaygısı ve öz şefkat düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi çalışmasında da öz şefkatin kendini sabotaj davranışının bir yordayıcısı olduğu ve öz şefkat düzeyinin azalmasının üniversite öğrencilerinin kendini sabotaj davranışlarının artmasına neden olduğu görülmektedir. Bu durumun öz şefkati yüksek olan bireylerin hem olumlu hem de olumsuz tüm yönlerini kabul ettikleri için kendilerine yönelik değerlendirme kaygısını daha az yaşamalarından ve başarısızlığa yönelik engellere daha az ihtiyaç duymalarından kaynaklandığı düşünülmektedir.

İlgili alanyazında öz-şefkatin benlik saygısı aracılığıyla kendini sabotaj üzerinde etkili olduğuna yönelik yapılan çalışmalara da rastlanmaktadır. Öyle ki öz-şefkatin benlik saygısı arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olması (Souza ve Hutz, 2016) öz-şefkati yüksek olan bireylerin benlik saygılarının da yüksek olduğunu göstermesinden dolayı bireylerin kendilerini koruma ve engelleme ihtiyaçlarının azalacağını göstermektedir. Bir başka deyişle benlik saygısını arttıran öz-şefkat bireylerdeki kendini sabotaj davranışı eğilimlerini azaltmaktadır (Neff, 2011).

BÖLÜM 2: YÖNTEM

Yöntem bölümünde araştırmanın yöntemi, araç ve gereçleri hakkında bilgi verilmiş ve araştırmanın nasıl gerçekleştirildiği anlatılmıştır. Bu bilgiler araştırmanın deseni, araştırmanın modeli, araştırmanın hipotezleri, araştırmanın evren ve örnekleme, araştırmanın veri toplama araçları, verilerin toplanma süreci ve veri analiz yöntemi başlıkları altında sunulmuştur.

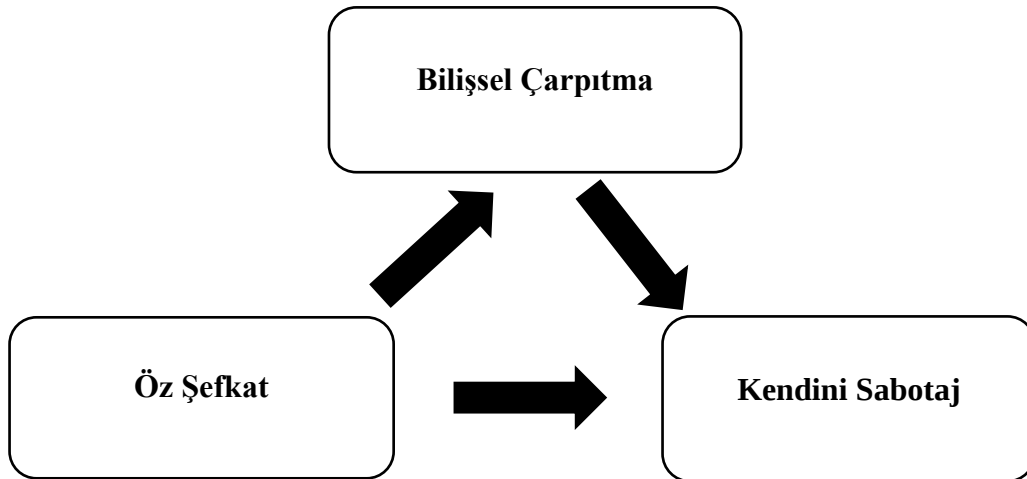
2.1. Araştırmanın Deseni

Bu araştırmada öz şefkat ile kendini sabotaj arasındaki ilişkide bilişsel çarpıtmaların aracı rolünü incelenmek amacıyla nicel bir araştırma desenlerinden ilişkisel tarama kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli birbiriyle ilişkili olduğu varsayılan iki veya daha fazla değişkenden birbirlerine bağlantılı olarak gerçekleşen değişimleri incelemeyi amaçlayan bir modeldir (Karasar, 2013).

2.2. Araştırmada Test Edilecek Hipotetik Model

Şekil 1’de araştırmanın amacına uygun olarak geliştirilmiş olan araştırma modeli gösterilmiştir.

Şekil 2
Araştırma Modeli



2.3.Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Bu araştırmanın evrenini Türkiye’de 18-35 yaş aralığındaki genç yetişkinler oluşturmaktadır. Araştırmanın örnekleme bu evren içerisinde kolayda örnekleme yöntemi kullanılarak seçilmiştir. Bu araştırmada 429 anket formu elde edilmiştir. Yapılan incelemede, bazı anket formlarında ölçeklerin en az birisinde blok halinde boşluklar olduğu görülmüş ve bu formlar araştırmanın dışında bırakılmıştır. Bu şekilde 6 form elenmiş ve araştırmaya 423 kişiyle devam edilmiştir.

Araştırmanın verileri uç değerler (outliers) açısından Mahalanobis ve Cook’s Distances değerleri kullanılarak kontrol edilmiştir. Cook’s Distances değerlerinin 0,00 ila 0,07 arasında değiştiği görülmüştür. Hiçbir değerın kriter değeri olan 1,00’ı aşmadığı bulunmuştur. Mahalanobis olasılık değerlerinin 4 vaka için 0,01’den düşük olduğu tespit edilmiştir. 4 vaka tüm verinin %1’inden daha küçük olduğu için bu vakaların veri içerisinde tutulmasına karar verilmiştir. Araştırmanın nihai örnekleme 423 kişiden oluşmuştur.

Katılımcılara ilişkin tanıtıcı bilgilere aşağıda yer verilmiştir.

2.4. Katılımcılara Ait Demografik Bulgular

Katılımcıların demografikleriyle ilgili bulgular aşağıda Tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 1

Katılımcılara Ait Demografik Bulgular

Değişkenler	Gruplar	f	%
Cinsiyet	Erkek	191	45.2
	Kadın	231	54.6
	Diğer	1	0.2
Yaş	18-20 yaş	71	16.8
	21-25 yaş	237	56.0
	26-30 yaş	91	21.5
	31-35	24	5.7
Eğitim Durumu	Lise ve altı	57	13.5
	Üniversite	336	79.4
	Yl-doktora	30	7.1
Çalışma Durumu	Çalışıyor	188	44.4
	Öğrenci	102	24.1
	Öğrenci ve çalışıyor	133	31.4
Sosyo-Ekonomik Durum	Düşük	30	7.1
	Orta	277	65.5
	Yüksek	116	27.4
İlişki Durumu	Bekar	158	37.4
	Flört	105	24.8
	İlişkisi var	119	28.1
	Evli	38	9.0
	Diğer	3	0.7

Tablo 1 incelendiğinde katılımcıların yarısından biraz fazlasının (%54.6) kadın olduğu ve erkeklerin oranının ise %45.2 olduğu görülmektedir. Bir katılımcının ise kendisinin cinsiyeti “diğer” olarak tanımladığı anlaşılmıştır. 18-20 yaş aralığında olan katılımcıların oranının %16.8, 25-25 yaş aralığında olan katılımcıların oranının %56.0, 26-30 yaş aralığında olan katılımcıların oranının %21.5 ve 31-35 yaş aralığında olan katılımcıların oranının da %5.7 olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların büyük çoğunluğunun (%79.4) üniversite mezunu olduğu, yüksek lisans veya doktora mezunu olan katılımcıların oranının %7.1 olduğu ve lise ve altı mezunu olanların oranının ise %13.5 olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların yarısına yakınının (%44.4) bir işte çalıştığı, %24.1’inin öğrenci olduğu ve %31.4’ünün de hem öğrenci olduğu ve aynı zamanda bir işte çalıştığı saptanmıştır. Sosyo-ekonomik durum açısından katılımcıların çoğunluğunun (%65.5) orta düzeyde olduğu, yüksek düzeydeki katılımcıların oranının %27.4 ve düşük düzeydeki katılımcıların oranının ise %7.1 olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Katılımcıların ilişki durumlarına bakıldığında %37.4 oranında katılımcının bekar olduğu, %24.8’inin flört durumunda olduğu, %28.1’inin bir ilişkisi olduğu ve %9.0’ının da evli olduğu görülmektedir.

Aşağıda katılımcıların öz değerlendirmelerine ilişkin bulgular Tablo 2’de sunulmuştur.

Tablo 2
Katılımcıların Öz Değerlendirmelerine İlişkin Bulgular

Değişkenler	Gruplar	f	%
Başarı Öz Değerlendirme	Çok başarısız	6	1.4
	Başarısız	43	10.2
	Kararsız	174	41.1
	Başarılı	125	29.6
	Çok başarılı	75	17.7
Kendini Sabote Etme	Ediyor	302	71.4
	Etmiyor	121	28.6
Kendini Sabote Etme Alanları	İş ve kariyer	190	44.9
	İlişkiler	158	37.4
Psikolojik Yardım ve Tedavi Alma Durumu	Aldı	48	11.3
	Almadı	375	88.7
Psikolojik Tanı	Anksiyete	10	2.4
	Depresyon	10	2.4
	Stres	2	0.5
	Öfke kontrol	1	0.2
	Tourette sendromu	1	0.2
	Kaygı bozukluğu	8	1.9
	Alkol bağımlılığı	1	0.2
	Okb	2	0.5
Alınan Tedavi Türü	Psikoterapi	19	4.5
	İlaç	4	0.9
	Psikoterapi ve ilaç	22	5.2
	Danışmanlık	2	0.5

Tablo 2’de sunulan bulgulardan katılımcıların yarısına yakınının (%47.3) kendilerini başarılı veya çok başarılı olarak kabul ettikleri anlaşılmaktadır. Kendilerini başarısız veya çok başarısız olarak kabul eden katılımcıların oranı %11.6’dır. %41.1 oranında katılımcının ise kendi başarı öz değerlendirmeleri konusunda kararsız oldukları saptanmıştır. Katılımcıların %71.4’ünün kendilerini sabote ettiği bulunmuştur. Kendini sabote edenlerin en fazla iş ve kariyer hakkında ve sonra da ilişkileri hakkında bu eylemlerini gerçekleştirdikleri tespit edilmiştir. Çok düşük orandaki bir katılımcı grubunun (%11.3) psikolojik yardım veya tedavi aldığı saptanmıştır. Bu katılımcıların aldıkları psikolojik tanıların birbirinden farklı olduğu, ancak sıklıkla anksiyete, depresyon ve kaygı bozukluğu tanısı aldıkları belirlenmiştir. Bu psikolojik tanılara karşın en sık başvuru alan tedavi yönteminin ise ya tek başına psikoterapi veya hem psikoterapi hem de ilaç olduğu belirlenmiştir.

2.5. Veri Toplama Araçları

Araştırmanın verileri anket tekniği kullanılarak elde edilmiştir. Anket formu dört bölümden oluşmuştur: Kişisel bilgi formu, Kendini Sabotaj Ölçeği, Öz Şefkat Ölçeği ve Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeğidir.

Kişisel Bilgi Formu: 12 sorudan oluşmuştur. Bu sorularla cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, çalışma durumu, sosyo-ekonomik durumu ve ilişki durumu gibi bilgileri hedeflenmiştir. Ayrıca, katılımcıların psikolojik durumuyla ilgili bilgileri hedefleyen sorular da yöneltilmiştir.

Öz-duyarlık (Öz-Şefkat) Ölçeği: Bu ölçek Neff (2003) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçeye uyarlaması Akın, Akın ve Abacı (2007) tarafından yapılmıştır. Bu ölçek 5’li Likert tipinde 26 maddeden oluşan bir ölçektir. Ölçekte (1) hiçbir zaman (2) nadiren (3) sık sık (4) genellikle ve (5) her zaman şeklinde puanlanmaktadır. Ölçek 6 alt boyuttan oluşmaktadır ve alt boyutlar ikili şekilde birbirinin karşılığını oluşturmaktadır. Öz sevecenliğe karşı öz yargılama, paylaşımların bilincinde olmaya karşı yabancılaşma ve bilinçliliğe karşı aşırı-özdeşleşmedir. Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışmasındaki Cronbach Alfa katsayıları öz sevecenlik için 0.77, öz yargılama için 0.72, paylaşımların bilincinde olma için 0.72, yabancılaşma için 0.80, bilinçlilik için 0.74 ve aşırı özdeşleşme için 0.74 olarak ölçülmüştür.

Bu araştırma için 26 maddeden ve 6 alt boyuttan oluşan bilişsel çarpıtmalar ölçeği için geçerlik ve güvenirlik analizleri yapılmış; ölçekteki 2 madde (ÖD2, ÖD7) düzeltilmiş madde-toplam korelasyonlarının ya negatif yönlü veya 0.20 kriter değerinin altında olduğu için ve 4 madde de (ÖD1, ÖD8, ÖD3, ÖD9) standardize regresyon ağırlık değerleri 0.40’dan daha düşük olduğu için ölçekten çıkartılmıştır. Ölçeğin 20 maddeli son hali için Cronbach Alfa katsayıları öz sevecenlik için 0.82, öz yargılama için 0.73, paylaşımların bilincinde olma için 0.68,

yabancılaşma için 0.73, bilinçlilik için 0.66, aşırı özdeşleşme için 0.60 ve ölçek toplamı için 0.86 olarak ölçülmüştür.

Kendini Sabotaj Ölçeği (KSÖ): Jones ve Rhodewalt (1982) tarafından geliştirilmiştir. Bu ölçek kendini sabotaj alanında yürütülen araştırmalarda sıklıkla kullanılan bir ölçektir. Ölçeğin Türkçeye uyarlaması Akın (2012) tarafından yapılmıştır. 6'lı Likert tipinde 25 maddeden oluşan ölçek 1 ila 6 arasındaki puanlarla katılma düzeylerini ölçmektedir. Ölçekte yer alan 3, 5, 6, 10, 13, 20, 22 ve 23. maddeler ters kodlanan maddelerdir. Ölçek çaba harcamama, hastalanma, erteleme, alkol veya ilaç kullanma, uykusuzluk veya duygusal problemler gibi kendini sabotaj stratejilerini değerlendirmektedir. Ölçek tek boyuttan oluşmaktadır. Ölçekten elde edilecek puanlar 25-125 arasında değişmektedir. Ölçekten alınan yüksek puanlar ilgili bireyin sözel ve davranışsal kendini sabotaj eğiliminin yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışmasındaki Cronbach Alfa katsayısı 0.90 olarak ölçülmüştür.

Bu araştırma için 25 maddeli ve tek boyutlu kendini sabotaj ölçeği için geçerlik ve güvenirlik analizleri yapılmış; ölçekteki 10 madde (KS13, KS10, KS5, KS20, KS6, KS23, KS3, KS22, KS17, KS24) düzeltilmiş madde-toplam korelasyonlarının ya negatif yönlü veya 0.20 kriter değerinin altında olduğu için ve 4 madde de (KS7, KS14, KS2, KS1) standardize regresyon ağırlık değerleri 0.40'dan daha düşük olduğu için ölçekten çıkartılmıştır. 11 maddeli ölçeğin yeni halinin Cronbach Alfa katsayısı 0.73 olarak ölçülmüştür.

Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği: Bu ölçek John Biere tarafından geliştirilmiştir. Ölçek Ağır ve Yavuzer (2018) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Bu ölçek 5'li Likert tipinde 40 maddeden oluşan bir ölçektir. Ölçekte 1 “hiçbir zaman” ifadesini ve 5 ise “çok sık” ifadesini karşılamaktadır. Ölçek her biri 8 maddeden oluşan 5 alt boyuttan oluşmaktadır. Bu alt boyutlar; benliğin değerlendirilmesi (olumsuz benlik algısı ve yetersiz benlik algısı), kendini suçlama, çaresizlik, umutsuzluk ve yaşamı (geleceği) tehlike görme alt boyutlarıdır. Bu ölçekten yüksek puan almak bireyde yüksek düzeyde bilişsel çarpıtma olduğunu göstermektedir. Ölçeğin Türkçe uyarlamasındaki Cronbach Alfa katsayıları olumsuz benlik algısı için 0.91, kendini suçlama için 0.88, çaresizlik için 0.83, umutsuzluk için 0.90 ve yaşamı tehlikede görme için 0.78 olarak ölçülmüştür.

Bu araştırma için 40 maddeden ve 5 alt boyuttan oluşan bilişsel çarpıtmalar ölçeği için geçerlik ve güvenirlik analizleri yapılmış; ölçekteki tüm maddelerin düzeltilmiş madde-toplam korelasyonlarının 0.20 kriter değerinin üzerinde olduğu görülmüş, ancak ölçekteki 5 maddenin (BÇ21, BÇ11, BÇ31, BÇ16, BÇ35) standardize regresyon ağırlık değerlerinin 0.40'dan daha düşük olduğu görüldüğünden bu maddeler ölçekten çıkartılmıştır. Ölçeğin 35 maddeli son hali

için Cronbach Alfa katsayıları olumsuz benlik algısı için 0.78, kendini suçlama için 0.83, çaresizlik için 0.87, umutsuzluk için 0.84, yaşamı tehlikede görme için 0.74 ve ölçek toplamı için 0.96 olarak ölçülmüştür.

2.6. Veri Toplama Süreci

Araştırmanın verileri 2023 yılı Ocak ve Mayıs ayları arasındaki süreçte çevrimiçi olarak dağıtılmış ve aynı şekilde toplanmıştır. Anket formlarında katılımcılara araştırmanın amacı ve muhtemel çıktıları hakkında bilgiler verilmiştir. Yalnızca gönüllü olanlardan verilerin toplanması sağlanmıştır.

2.7. Verilerin Analizi

Araştırmanın anket formları aracılığıyla toplanan verilerini analiz etmek için IBM SPSS 26.0 programı kullanılmıştır. Uç değerleri (outliers) tespit etmek için Mahalanobis ve Cook's Distances değerleri kullanılmıştır. Frekans, yüzde, aritmetik ortalama ve standart sapma gibi betimsel istatistikler katılımcılara ait demografik bulguları ve ölçekleri tanımlayıcı bulguları sunmak için kullanılmıştır. Çarpıklık ve basıklık değerleri kullanılarak ölçeklere ait verilerin dağılımlarının normalliği analiz edilmiştir. Araştırmanın değişkenleri arasındaki ilişkileri analiz etmek için Pearson momentler çarpımı korelasyon testi kullanılmıştır. Araştırmada aracılık etkisini test etmek için SPSS programı üzerinde Process Makro kullanılmıştır. Bağımsız örneklem *t* testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) testi gruplar arası farklılıkları analiz etmek için kullanılmıştır. Post Hoc analizleri için Bonferroni testi kullanılmıştır. İstatistiki anlamlılık %95 güven aralığında aranmıştır.

BÖLÜM 3: BULGULAR

Tez çalışmasının bu bölümünde anket formları aracılığıyla elde edilen veriler istatistiki yöntemlerle analiz edilmiş ve analizlerin bulguları sunulmuştur. Bulgular ilgili başlıklar altında tablolar aracılığıyla sunulmuştur ve sunulan bu tablolar açıklanmıştır.

3.1. Normallik Analizi ve Betimsel İstatistikler

Aşağıda Tablo 3'te kendini sabotaj, öz şefkat ve bilişsel çarpıtmalar ölçeklerine ait minimum, maksimum, aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri verilmiştir. Tabloda ayrıca araştırmada kullanılan bu değişkenlerin veri dağılımlarının normalliğini test etmek için kullanılan çarpıklık ve basıklık değerleri de gösterilmiştir.

Tablo 3
Normallik Analizi ve Betimsel İstatistikler

Değişkenler	Min.	Max.	$\bar{X}$	Ss	Çarpıklık	Basıklık
Kendini Sabotaj	1.27	5.55	3.31	0.61	0.22	0.51
Öz Sevecenlik	1.00	5.00	3.17	0.78	-0.74	0.39
Öz yargılama	1.00	5.00	3.24	0.80	0.06	0.49
Paylaşım Bilincinde Olma	1.00	5.00	3.24	0.84	0.04	-0.61
Yabancılaşma	1.00	5.00	3.23	0.74	-0.27	0.44
Bilinçlilik	1.00	4.67	3.28	0.55	-0.44	0.96
Öz Şefkat TOPLAM	1.08	4.18	3.24	0.49	-0.55	0.48
Aşırı Özdeşleşme	1.00	5.00	3.25	0.72	-0.74	0.69
Olumsuz benlik algısı	1.00	5.00	2.33	0.80	0.48	-0.32
Kendini suçlama	1.00	5.00	2.56	0.64	0.33	0.31
Çaresizlik	1.00	5.00	2.68	0.78	0.10	-0.80
Umutsuzluk	1.00	5.00	2.60	0.68	0.35	0.60
Yaşamı Tehlikede görme	1.00	5.00	2.59	0.63	0.33	0.39
Bilişsel Çarpıtma TOPLAM	1.05	5.00	2.55	0.61	0.43	0.59

Tablo 3'teki bulgulara göre;

Kendini sabotaj ortalama puanının 3.31 olduğu görülmektedir. Anket formunda kendini sabotaj ölçeği için 3 değerinin “kısmen katılmıyorum” ve 4 değerinin de “kısmen katılıyorum” ifadesini karşıladığı hatırlanırsa katılımcıların anket formunda kendilerine kendini sabotaj ilgili

sunulan ifadelerle katılma düzeylerinin düşük olduğu söylenebilir. Bir diğere deyişle, katılımcıların kendini sabotaj düzeyleri düşüktür.

Katılımcıların öz şefkat ölçeğı alt boyutları için ortalama puanlarının 3.17 ile 3.28 arasında birbirine oldukça yakın değerlerde değıştığı saptanmıştır. Anket formunda öz şefkat ölçeğı için 3 değıerinin “sık sık” ve 4 değıerinin de “çoğunlukla” ifadesini karşıladığı hatırlanırsa katılımcıların anket formunda kendilerine öz şefkat ilgili sunulan ifadelerle katılma düzeylerinin görece yüksek olduğu söylenebilir. Bu bulgulardan öz şefkat alt boyutlarının karşıladığı tutumları ve davranışları sık sık veya çoğunlukla gerçekleştirdikleri anlaşılmaktadır.

Katılımcıların bilişsel çarpıtmalar ölçeğı toplamı için ortalama puanının 2.55 olduğı tespit edilmiştir. Anket formunda bilişsel çarpıtmalar ölçeğı için 2 değıerinin “çok az” ve 3 değıerinin de “bazen” ifadesini karşıladığı hatırlanırsa katılımcıların anket formunda kendilerine bilişsel çarpıtmalarla ilgili sunulan ifadelerin karşılığı olan eylemleri çok az veya bazen gerçekleştirdikleri söylenebilir. Bununla birlikte, bilişsel çarpıtmalar ölçeğı alt boyutları için ortalama puanlarının 2.33 ile 2.68 arasında değıştığı görülmektedir. Katılımcıların olumsuz benlik algısı düzeylerinin daha düşük, ancak çaresizlik algılarının daha yüksek olduğı anlaşılmaktadır.

Ölçekler için elde edilen çarpıklık ve basıklık değıerlerinin ± 1 aralığında olduğı görülmektedir. Çarpıklık ve basıklık değıerlerinin ± 1 aralığında olması durumunda veri dağılımlarının normal kabul edilebileceğı belirtilmektedir (George ve Mallery, 2010). Tabloda gösterilen çarpıklık ve basıklık değıerleri burada belirtilen kriter değıerler aralığında olduğından ölçeklerle elde edilen verilerin normal dağıldığı kabul edilmiştir. Veri dağılımları normal kabul edildiğı için araştırmada parametrik testlerin kullanılması kararlaştırılmıştır.

3.2. Araştırma Sorularının Yanıtlanmasına İlişkin Analizler

Araştırmanın birinci sorusu kapsamında, katılımcıların cinsiyetine göre öz şefkat, bilişsel çarpıtma ve kendini sabotaj düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olup olmadığı bağımsız örneklem t testi kullanılarak analiz edilmiş ve bulgular Tablo 4’te gösterilmiştir.

Tablo 4

Cinsiyet Açısından Katılımcıların Öz Şefkat, Bilişsel Çarpıtma ve Kendini Sabotaj Düzeylerindeki Farklılaşmaya İlişkin Bağımsız Örneklem t Testi Sonuçları

	Cinsiyet	n	Ort.	Ss.	Levene Testi		df	t Testi	
					F	p		t	p
Kendini Sabotaj	Erkek	191	3.27	0.61	0.43	0.51	420	-1.19	0.23
	Kadın	231	3.34	0.62					
Öz Sevecenlik	Erkek	191	3.22	0.68	9.73	0.00	419.40	1.15	0.25
	Kadın	231	3.13	0.85					
Öz yargılama	Erkek	191	3.33	0.81	0.22	0.64	420	2.31	0.02
	Kadın	231	3.15	0.79					
Paylaşım Bilincinde Olma	Erkek	191	3.31	0.84	1.03	0.31	420	1.62	0.11
	Kadın	231	3.18	0.83					
Yabancılaşma	Erkek	191	3.27	0.68	4.21	0.04	418.56	1.01	0.31
	Kadın	231	3.19	0.78					
Bilinçlilik	Erkek	191	3.31	0.54	0.00	0.97	420	1.01	0.31
	Kadın	231	3.26	0.56					
Aşırı Özdeşleşme	Erkek	191	3.28	0.71	0.33	0.57	420	0.76	0.45
	Kadın	231	3.23	0.73					
Bilişsel Çarpıtma TOPLAM	Erkek	191	2.54	0.55	3.03	0.08	420	-0.37	0.71
	Kadın	231	2.56	0.66					

Tablo 4'teki bulgulara göre;

Kendini sabotaj düzeylerinin katılımcıların cinsiyetine göre anlamlı biçimde farklılaşmadığı bulunmuştur ($t_{(420)}$ değeri için $p>0.05$). Erkek ve kadın katılımcıların kendini sabotaj düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Öz şefkat ölçeğinin öz sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma, yabancılaşma, bilinçlilik ve aşırı özdeşleşme alt boyutları düzeylerinin katılımcıların cinsiyetine göre anlamlı biçimde farklılaşmadığı tespit edilmiştir ($t_{(420)}$ değerleri için $p>0.05$). Diğer taraftan, öz şefkat ölçeğinin öz yargılama alt boyutu düzeylerinin katılımcıların cinsiyetine göre anlamlı biçimde farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır ($t_{(420)}=2.31$ ve $p<0.05$). Erkeklerin öz yargılama düzeyinin kadınlarınkinden yüksek olduğu saptanmıştır.

Bilişsel çarpıtma toplam düzeylerinin katılımcıların cinsiyetine göre anlamlı biçimde farklılaşmadığı bulunmuştur ($t_{(420)}$ değeri için $p>0.05$). Bir diğer deyişle, katılımcıların cinsiyetleri farklılaşsa dahi bilişsel çarpıtma toplam düzeyleri farklılaşmamaktadır.

Araştırmanın ikinci sorusu kapsamında katılımcıların öğrenim düzeyine göre öz şefkat, bilişsel çarpıtma ve kendini sabotaj düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olup olmadığı tek yönlü ANAVO testi kullanılarak analiz edilmiş ve bulgular Tablo 5’te gösterilmiştir.

Tablo 5

Eğitim Düzeyi Açısından Katılımcıların Öz Şefkat, Bilişsel Çarpıtma ve Kendini Sabotaj Düzeylerindeki Farklılaşmaya İlişkin Tek Yönlü ANOVA Sonuçları

	Eğitim Düzeyi	n	$\bar{X}$	Ss		K.T.	df	K.O.	F	p
Kendini Sabotaj	Ort.Lise	57	3.15	0.44	G.A.	1.86	2	0.93	2.50	0.08
	Üniversite	336	3.34	0.64	G.İ.	156.26	420	0.37		
	YL-Dok.	30	3.26	0.57	Top.	158.12	422			
Öz Sevecenlik	Ort.Lise	57	3.20	0.55	G.A.	0.71	2	0.36	0.58	0.56
	Üniversite	336	3.15	0.81	G.İ.	256.03	420	0.61		
	YL-Dok.	30	3.31	0.78	Top.	256.74	422			
Öz yargılama	Ort.Lise	57	3.19	0.57	G.A.	1.81	2	0.90	1.41	0.24
	Üniversite	336	3.26	0.84	G.İ.	268.66	420	0.64		
	YL-Dok.	30	3.02	0.71	Top.	270.47	422			
Paylaşım Bilincinde Olma	Ort.Lise	57	3.21	0.69	G.A.	3.42	2	1.71	2.47	0.09
	Üniversite	336	3.22	0.86	G.İ.	291.48	420	0.69		
	YL-Dok.	30	3.57	0.75	Top.	294.90	422			
Yabancılaşma	Ort.Lise	57	3.23	0.49	G.A.	2.09	2	1.05	1.94	0.14
	Üniversite	336	3.25	0.77	G.İ.	226.52	420	0.54		
	YL-Dok.	30	2.98	0.72	Top.	228.61	422			
Bilinçlilik	Ort.Lise	57	3.17	0.52	G.A.	1.00	2	0.50	1.66	0.19
	Üniversite	336	3.30	0.55	G.İ.	126.07	420	0.30		
	YL-Dok.	30	3.37	0.55	Top.	127.07	422			
Aşırı Özdeşleşme	Ort.Lise	57	3.26	0.61	G.A.	2.88	2	1.44	2.80	0.06
	Üniversite	336	3.28	0.73	G.İ.	215.72	420	0.51		
	YL-Dok.	30	2.96	0.76	Top.	218.60	422			
Bilişsel Çarpıtma TOPLAM	Ort.Lise	57	2.67	0.52	G.A.	2.17	2	1.08	2.92	0.06
	Üniversite	336	2.55	0.61	G.İ.	155.92	420	0.37		
	YL-Dok.	30	2.34	0.71	Top.	158.09	422			

Tablo 5’teki bulgulara göre;

Kendini sabotaj düzeylerinin katılımcıların eğitim düzeyine göre anlamlı biçimde farklılaşmadığı bulunmuştur ($F_{(2, 420)}$ değeri için $p>0.05$). Bir diğer deyişle, katılımcıların eğitim düzeyleri farklılaşsa dahi kendini sabotaj düzeyleri farklılaşmamaktadır.

Öz şefkat ölçeğinin öz şefkat ölçeğinin öz sevecenlik, öz yargılama, paylaşımların bilincinde olma, yabancılaşma, bilinçlilik ve aşırı özdeşleşme alt boyutları düzeylerinin katılımcıların eğitim düzeyine göre anlamlı biçimde farklılaşmadığı tespit edilmiştir ($F_{(2, 420)}$

değerleri için $p>0.05$). Bir diğer deyişle, katılımcıların eğitim düzeyleri farklılaşsa dahi öz sevecenlik, öz yargılama, paylaşımların bilincinde olma, yabancılaşma, bilinçlilik ve aşırı özdeşleşme düzeyleri farklılaşmamaktadır.

Bilişsel çarpıtma toplam düzeylerinin katılımcıların eğitim düzeyine göre anlamlı biçimde farklılaşmadığı bulunmuştur ($F_{(2, 420)}$ değeri için $p>0.05$). Bir diğer deyişle, katılımcıların eğitim düzeyleri farklılaşsa dahi bilişsel çarpıtma düzeyleri farklılaşmamaktadır.

Araştırmanın üçüncü sorusu kapsamında katılımcıların sosyo ekonomik düzeyine göre öz şefkat, bilişsel çarpıtma ve kendini sabotaj düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olup olmadığı tek yönlü ANAVO testi kullanılarak analiz edilmiş ve bulgular Tablo 6'da gösterilmiştir.

Tablo 6
Sosyo-Ekonomik Düzey Açısından Katılımcıların Öz Şefkat, Bilişsel Çarpıtma ve Kendini Sabotaj Düzeylerindeki Farklılaşmaya İlişkin Tek Yönlü ANOVA Sonuçları

	Sosyo-Ekonomik Durum	n	$\bar{X}$	Ss	K.T.	df	K.O.	F	p	
Kendini Sabotaj	Düşük	30	3.47	0.75	G.A.	1.24	2	0.62	1.66	0.19
	Orta	277	3.32	0.62	G.İ.	156.88	420	0.37		
	Yüksek	116	3.25	0.55	Top.	158.12	422			
Öz Sevecenlik	Düşük	30	2.86	0.98	G.A.	3.66	2	1.83	3.03	0.05
	Orta	277	3.17	0.71	G.İ.	253.09	420	0.60		
	Yüksek	116	3.25	0.87	Top.	256.74	422			
Öz yargılama	Düşük	30	3.29	0.95	G.A.	4.98	2	2.49	3.94	0.02
	Orta	277	3.16	0.73	G.İ.	265.49	420	0.63		
	Yüksek	116	3.40	0.89	Top.	270.47	422			
Paylaşım Bilincinde Olma	Düşük	30	3.03	1.01	G.A.	1.57	2	0.79	1.13	0.33
	Orta	277	3.27	0.77	G.İ.	293.33	420	0.70		
	Yüksek	116	3.22	0.94	Top.	294.90	422			
Yabancılaşma	Düşük	30	3.29	0.87	G.A.	9.79	2	4.89	9.39	0.00
	Orta	277	3.12	0.70	G.İ.	218.82	420	0.52		
	Yüksek	116	3.47	0.74	Top.	228.61	422			
Bilinçlilik	Düşük	30	3.22	0.58	G.A.	3.08	2	1.54	5.21	0.01
	Orta	277	3.23	0.57	G.İ.	123.99	420	0.30		
	Yüksek	116	3.42	0.46	Top.	127.07	422			
Aşırı Özdeşleşme	Düşük	30	3.26	0.79	G.A.	3.40	2	1.70	3.32	0.04
	Orta	277	3.19	0.74	G.İ.	215.20	420	0.51		
	Yüksek	116	3.40	0.64	Top.	218.60	422			
Bilişsel Çarpıtma TOPLAM	Düşük	30	2.63	0.65	G.A.	6.16	2	3.08	8.51	0.00
	Orta	277	2.62	0.66	G.İ.	151.93	420	0.36		
	Yüksek	116	2.35	0.41	Top.	158.09	422			

Tablo 6'daki bulgulara göre;

Kendini sabotaj düzeylerinin katılımcıların sosyo-ekonomik durumuna göre anlamlı biçimde farklılaşmadığı bulunmuştur ($F_{(2, 420)}$ değeri için $p>0.05$). Bir diğer deyişle, katılımcıların sosyo-ekonomik durumları farklılaşsa dahi kendini sabotaj düzeyleri farklılaşmamaktadır.

Öz şefkat ölçeğinin paylaşımların bilincinde olma alt boyutu düzeylerinin katılımcıların sosyo-ekonomik durumuna göre anlamlı biçimde farklılaşmadığı tespit edilmiştir ($F_{(2, 420)}$ değeri için $p>0.05$). Diğer taraftan, öz şefkat ölçeğinin öz sevecenlik, öz yargılama, yabancılaşma, bilinçlilik ve aşırı özdeşleşme alt boyutları düzeylerinin katılımcıların sosyo-ekonomik durumuna göre anlamlı biçimde farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır (sırasıyla; $F_{(2, 420)}=3.03$ ve $p<0.05$, $F_{(2, 420)}=3.94$ ve $p<0.05$, $F_{(2, 420)}=9.39$ ve $p<0.05$, $F_{(2, 420)}=5.21$ ve $p<0.05$, $F_{(2, 420)}=3.32$ ve $p<0.05$). Anlamlı farklılığın hangi ikili gruplar arasında olduğuna Bonferroni Post Hoc testiyle bakıldığında, öz sevecenlik alt boyutu için anlamlı farklılığın düşük grubu ile yüksek grubu arasında ve düşük grubu aleyhine olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Öz yargılama, yabancılaşma, bilinçlilik ve aşırı özdeşleşme alt boyutları için anlamlı farklılığın ise orta ve yüksek grubu arasında ve orta grubu aleyhine olduğu tespit edilmiştir.

Bilişsel çarpıtma toplam düzeylerinin katılımcıların sosyo-ekonomik durumuna göre anlamlı biçimde farklılaştığı tespit edilmiştir ($F_{(2, 420)}=8.51$ ve $p<0.05$). Anlamlı farklılığın hangi ikili gruplar arasında olduğuna Bonferroni Post Hoc testiyle bakıldığında anlamlı farklılığın anlamlı farklılığın yüksek grubu ile orta grubu arasında ve yüksek grubu aleyhine olduğu tespit edilmiştir.

Araştırmanın dördüncü sorusu kapsamında katılımcıların yaşlarına göre öz şefkat, bilişsel çarpıtma ve kendini sabotaj düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olup olmadığı tek yönlü ANAVO testi kullanılarak analiz edilmiş ve bulgular Tablo 7'de gösterilmiştir.

Tablo 7

Yaş Açısından Katılımcıların Öz Şefkat, Bilişsel Çarpıtma ve Kendini Sabotaj Düzeylerindeki Farklılaşmaya İlişkin Tek Yönlü ANOVA Sonuçları

	Yaş	n	$\bar{X}$	Ss		K.T.	df	K.O.	F	p
Kendini Sabotaj	18-20	71	3.19	0.60	G.A.	1.44	3	0.48	1.28	0.28
	21-25	237	3.32	0.54	G.İ.	156.68	419	0.37		
	26-30	91	3.38	0.69	Top.	158.12	422			
	31-35	24	3.32	0.93						
Öz Sevecenlik	18-20	71	3.10	0.73	G.A.	15.53	3	5.18	8.99	0.00
	21-25	237	3.32	0.59	G.İ.	241.21	419	0.58		
	26-30	91	2.85	1.03	Top.	256.74	422			
	31-35	24	3.08	1.08						
Öz yargılama	18-20	71	3.32	0.78	G.A.	16.60	3	5.53	9.13	0.00
	21-25	237	3.35	0.72	G.İ.	253.87	419	0.61		
	26-30	91	3.03	0.84	Top.	270.47	422			
	31-35	24	2.61	1.06						
Paylaşım Bilincinde Olma	18-20	71	3.14	0.86	G.A.	7.73	3	2.58	3.76	0.01
	21-25	237	3.35	0.74	G.İ.	287.18	419	0.69		
	26-30	91	3.03	0.87	Top.	294.90	422			
	31-35	24	3.21	1.26						
Yabancılaşma	18-20	71	3.28	0.64	G.A.	11.12	3	3.71	7.14	0.00
	21-25	237	3.31	0.64	G.İ.	217.49	419	0.52		
	26-30	91	3.13	0.83	Top.	228.61	422			
	31-35	24	2.64	1.17						
Bilinçlilik	18-20	71	3.24	0.54	G.A.	2.09	3	0.70	2.34	0.07
	21-25	237	3.34	0.52	G.İ.	124.98	419	0.30		
	26-30	91	3.19	0.59	Top.	127.07	422			
	31-35	24	3.15	0.61						
Aşırı Özdeşleşme	18-20	71	3.32	0.67	G.A.	17.05	3	5.68	11.81	0.00
	21-25	237	3.38	0.61	G.İ.	201.55	419	0.48		
	26-30	91	3.03	0.78	Top.	218.60	422			
	31-35	24	2.65	1.10						
Bilişsel Çarpıtma TOPLAM	18-20	71	2.59	0.47	G.A.	7.77	3	2.59	7.22	0.00
	21-25	237	2.62	0.57	G.İ.	150.32	419	0.36		
	26-30	91	2.45	0.68	Top.	158.09	422			
	31-35	24	2.07	0.81						

Tablo 7'deki bulgulara göre;

Kendini sabotaj düzeylerinin katılımcıların yaşına göre anlamlı biçimde farklılaşmadığı bulunmuştur ($F_{(3, 419)}$ değeri için $p>0.05$). Bir diğer deyişle, katılımcıların yaşları farklılaşsa dahi kendini sabotaj düzeyleri farklılaşmamaktadır.

Öz şefkat ölçeğinin bilinçlilik alt boyutu düzeylerinin katılımcıların yaşına göre anlamlı biçimde farklılaşmadığı tespit edilmiştir ($F_{(3, 419)}$ değeri için $p>0.05$). Diğer taraftan, öz şefkat ölçeğinin öz sevecenlik, öz yargılama, paylaşımların bilincinde olma, yabancılaşma ve aşırı özdeşleşme alt boyutları düzeylerinin katılımcıların yaşına göre anlamlı biçimde farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır (sırasıyla; $F_{(3, 419)}=8.99$ ve $p<0.05$, $F_{(3, 419)}=9.13$ ve $p<0.05$, $F_{(3, 419)}=3.76$ ve $p<0.05$, $F_{(3, 419)}=7.14$ ve $p<0.05$, $F_{(3, 419)}=11.81$ ve $p<0.05$). Anlamlı farklılığın hangi ikili gruplar arasında olduğuna Bonferroni Post Hoc testiyle bakıldığında, öz sevecenlik ve paylaşımların bilincinde olma alt boyutları için anlamlı farklılığın 26-30 yaş grubu ile 21-25 yaş grubu arasında ve 26-30 yaş grubu aleyhine olduğu belirlenmiştir. Öz yargılama ve aşırı özdeşleşme alt boyutları için anlamlı farklılığın 31-35 yaş grubu ile 18-20 ve 21-25 yaş grupları arasında ve 31-35 yaş grubu aleyhine, ve 26-30 yaş grubu ile 21-25 yaş grubu arasında ve 26-30 yaş grubu aleyhine olduğu belirlenmiştir. Yabancılaşma alt boyutu için anlamlı farklılığın 31-35 yaş grubu ile diğer yaş grupları arasında ve 31-35 yaş grubu aleyhine olduğu saptanmıştır.

Bilişsel çarpıtma toplam düzeylerinin katılımcıların yaşına göre anlamlı biçimde farklılaştığı tespit edilmiştir ($F_{(3, 419)}=7.22$ ve $p<0.05$). Anlamlı farklılığın hangi ikili gruplar arasında olduğuna Bonferroni Post Hoc testiyle bakıldığında anlamlı farklılığın 31-35 yaş grubu ile diğer yaş grupları arasında ve 31-35 yaş grubu aleyhine olduğu anlaşılmıştır.

Araştırmanın beşinci sorusu kapsamında katılımcıların öz şefkat, bilişsel çarpıtma ve kendini sabotaj düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olup olmadığı Pearson momentler çarpımı korelasyon testi kullanılarak analiz edilmiş ve bulgular Tablo 8'de gösterilmiştir.

Tablo 8

Kendini Sabotaj, Öz Şefkat ve Bilişsel Çarpıtmalar Arasındaki İlişkilerin Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Testi İle Analizi

Değişkenler	1	2	3
1.Kendini Sabotaj	1		
2.Öz Şefkat TOPLAM	0.28**	1	
3.Bilişsel Çarpıtma TOPLAM	0.28**	0.19**	1

**. Değişkenler arasındaki ilişki 0,01 düzeyinde anlamlıdır.

Tablo 8'deki bulgulara göre;

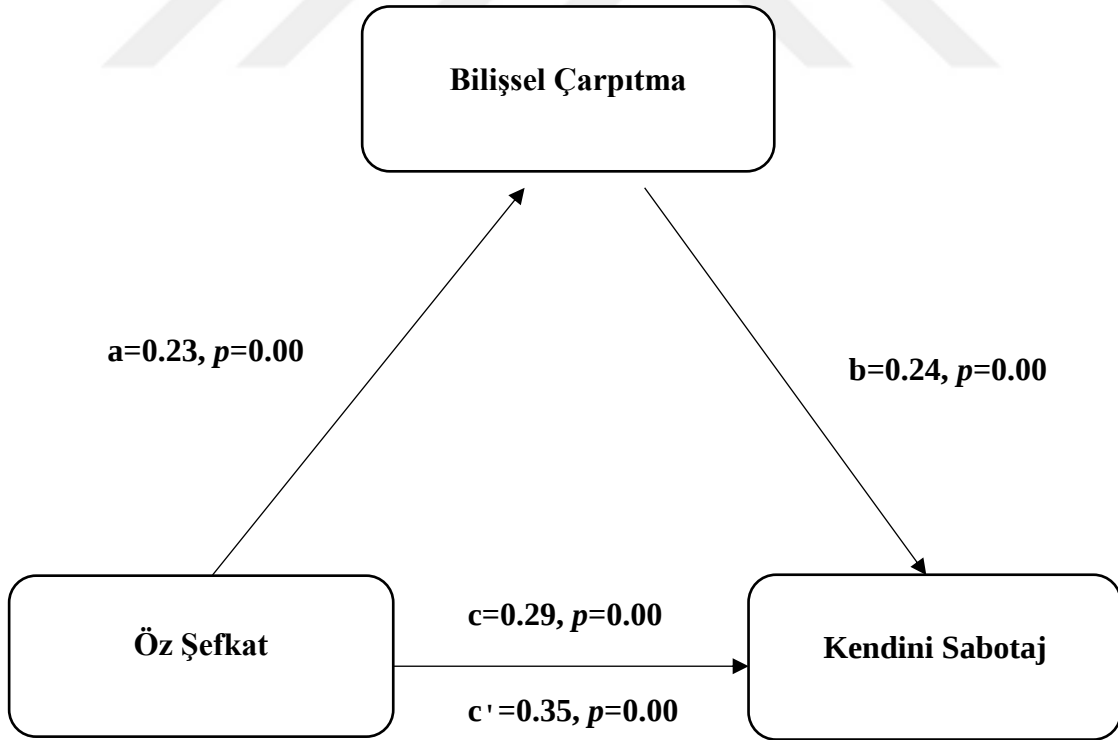
Öz şefkat toplamı ile kendini sabotaj arasında pozitif yönlü anlamlı düşük düzeyde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ($r=0.28$ ve $p<0.05$).

Öz şefkat toplamı ile bilişsel çarpıtmalar toplamı arasında pozitif yönlü anlamlı düşük düzeyde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ($r=0.18$ ve $p<0.05$).

Bilişsel çarpıtmalar toplamı kendini sabotaj arasında pozitif yönlü anlamlı düşük düzeyde bir ilişki bulunmaktadır ($r=0.28$ ve $p<0.05$)

Araştırmanın altıncı sorusu kapsamında genç yetişkinlerin öz şefkat düzeyleri ile kendini sabotaj arasındaki ilişkide bilişsel çarpıtmaların aracılık rolü olup olmadığı Process Makro kullanılarak analiz edilmiş ve bulgular Şekil 2'de gösterilmiştir.

Şekil 3
Öz Şefkat Düzeyleri ile Kendini Sabotaj Arasındaki İlişkide Bilişsel Çarpıtmaların Aracı Rolüne İlişkin Model Şeması



Dolaylı etki = 0.05, %95 BCA CI [0.0204 – 0.0795]

Not: Standardize olmayan beta katsayıları raporlanmıştır.

Şekil 3'te bağımsız değişkenin aracı değişken üzerindeki etkisini gösteren a yolu incelendiğinde öz şefkatin bilişsel çarpıtmalar üzerinde pozitif yönlü etkisi olduğu görülmektedir ($\beta = 0.23$, %95 BCA CI [0.1147 - 0.3461], $t = 3.91$, $p = 0.00$). Öz şefkat düzeyi arttıkça bilişsel çarpıtmalar düzeyi de artmaktadır. Öz şefkat bilişsel çarpıtmalardaki varyansın %3.5'ini ($R^2 = 0.035$) açıklamaktadır.

Modelde aracı değişkenin bağımlı değişken üzerindeki etkisini gösteren b yolu incelendiğinde, bilişsel çarpıtmaların kendini sabotaj üzerinde pozitif yönlü etkisi olduğu görülmektedir ($\beta = 0.24$, %95 BCA CI [0.1445 - 0.3263], $t = 5.09$, $p = 0.00$). Bilişsel çarpıtmalar düzeyi arttıkça kendini sabotaj düzeyi de artmaktadır. Bilişsel çarpıtmalar kendini sabotajdaki varyansın %5.3'ünü ($R^2 = 0.053$) açıklamaktadır.

Aracı değişkenin olmadığı bir modelde, bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki toplam etkisini gösteren c yolu incelendiğinde, öz şefkatin kendini sabotaj üzerinde pozitif etkisinin olduğu görülmektedir ($\beta = 0.29$, %95 BCA CI [0.1816 - 0.4051], $t = 5.16$, $p = 0.00$). Öz şefkat düzeyi arttıkça kendini sabotaj düzeyi de artmaktadır. Öz şefkat kendini sabotajdaki varyansın %8.0'ını ($R^2 = 0.08$) açıklamaktadır.

Öz şefkatin kendini sabotaj üzerindeki dolaylı etkisinin anlamlı olup olmadığı Bootstrap tekniği ile elde edilen güven aralıklarına göre analiz edilmiştir. Buna göre, öz şefkatin kendini sabotaj üzerindeki dolaylı etkisinin anlamlı olduğu, bir başka ifade ile öz şefkat ile kendini sabotaj arasındaki ilişkide bilişsel çarpıtmaların aracılık rolü olduğu bulunmuştur ($\beta = 0.054$, %95 BCA CI [0.0201 - 0.0996]).

BÖLÜM 4: TARTIŞMA

Tez çalışmasının bu bölümünde araştırmadan elde edilen bulgular alanyazında daha önce gerçekleştirilmiş olan araştırmaların bulgularıyla karşılaştırılacaktır.

3.1. Öz Şefkat Düzeylerinin Demografik Özelliklere Göre farklılaşmasıyla İlgili Bulguların Tartışılması

Bu araştırmada öz şefkatin alt boyutları düzeylerinin eğitim düzeyine göre farklılaşmadığı ve öz yargılama boyutu hariç cinsiyete göre de farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Öz yargılama açısından ise erkeklerin düzeylerinin kadınlarınkinden daha yüksek olduğu bulunmuştur. Sosyo-ekonomik düzey açısından sosyo-ekonomik düzeyi yüksek olan genç yetişkinlerin genel olarak öz şefkat düzeyinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yaş değişkeni açısından değerlendirildiğinde ise genel olarak yaşları görece ilerlemiş olan genç yetişkinlerin öz şefkat düzeyinin daha genç olanlara göre daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Alanyazında önceki araştırmaların bulguları incelendiğinde birbirinden farklı bulguların elde edildiği ve bu araştırmanın bulgularının kısmen desteklendiği görülmüştür. Boran-Sarı, (2017) ve Kaplan (2021) erkeklerin öz şefkat düzeylerinin daha yüksek olduğunu saptamışlardır. Aydın ve Kahraman (2020) araştırmasında öz şefkat ölçeğinin öz yargılama ve aşırı özdeşleme alt boyutlarının cinsiyete göre farklılaştığını ve erkeklerin öz yargılama ve kadınların da aşırı özdeşleşme puanlarının daha yüksek olduğunu belirlenmiştir. Öz şefkat ölçeği ise yaşa göre farklılaşmamaktadır. Altay (2022) tarafından yapılan araştırmada öz şefkat alt boyutlarından sadece aşırı özdeşleşmenin cinsiyete göre farklılaştığı bulunmuştur ve kadınların değerleri daha yüksektir. Öz şefkat düzeyleri yaşa, gelir düzeyine ve eğitim düzeyine göre ise farklılaşmamaktadır. Koyuncu (2021) özel gereksinimli çocuğa sahip 724 ebeveynle yaptığı araştırmasında öz şefkatin cinsiyete ve yaşa göre farklılaşmadığı tespit etmiştir. Üniversite mezunlarının öz şefkat düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Sosyo-ekonomik durum yükseldikçe öz şefkatin de arttığı görülmüştür. Türk (2022) 591 lise öğrencisiyle gerçekleştirdiği araştırmasında kadınların öz şefkat düzeyinin erkeklerinkinden yüksek olduğunu bulmuştur. Yaş ve ekonomik duruma göre ise öz şefkat düzeyinin değişmediği tespit edilmiştir.

3.2. Bilişsel Çarpıtmalar Düzeylerinin Demografik Özelliklere Göre farklılaşmasıyla İlgili Bulguların Tartışılması

Bu araştırmada bilişsel çarpıtmalar düzeyinin cinsiyete ve eğitim düzeyine göre farklılaşmadığı ancak yaş ve sosyo-ekonomik düzeye göre farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır.

Yaşları ilerlemiş genç yetişkinlerin daha genç olanlara göre ve sosyo-ekonomik düzeyi düşük olanların daha yüksek olanlara göre bilişsel çarpıtmalar düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Boran-Sarı (2017) kadın üniversite öğrencilerinin bilişsel çarpıtmalar düzeyinin daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Kaplan (2021) ise tersine erkeklerin bilişsel çarpıtmalar düzeyinin daha yüksek olduğunu belirlemiştir. İlhan (2016) 397 genç yetişkinle yaptığı araştırmasında romantik ilişkilerinde bilişsel çarpıtmaları ve kişilerarası yetkinlikleri incelemiştir. Bulgular bilişsel çarpıtmaların cinsiyete göre farklılaştığını ve erkeklerin çarpıtma düzeyinin daha yüksek olduğunu göstermiştir. Benzer olarak yaşa göre de anlamlı farklılık görülmüş ve daha ileri yaşlarda olanların daha genç olanlara göre çarpıtma düzeylerinin yüksek olduğu bulunmuştur ki bu bulgular bu araştırmanın bulgularıyla uyumludur.

3.3. Kendini Sabotaj Düzeylerinin Demografik Özelliklere Göre farklılaşmasıyla İlgili Bulguların Tartışılması

Bu çalışmada kendini sabotaj düzeylerinin cinsiyete, yaşa, eğitim düzeyine ve sosyo-ekonomik düzeye göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulgu, genç yetişkinlerin cinsiyetleri, yaşları, eğitim düzeyleri ve sosyo-ekonomik düzeyleri farklılaşsa dahi kendini sabotaj düzeyleri farklılaşmamaktadır biçiminde yorumlanmıştır. Alanyazındaki araştırmaların bulgularının bu bulgularla çoğunlukla uyumlu olduğu görülmüştür. Taş (2017) 384 üniversite öğrencisiyle yaptığı çalışmada kendini sabotajın cinsiyete, yaşa, sosyo-ekonomik duruma göre anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur. Aydın ve Kahraman (2020) kendini sabotajın cinsiyete ve yaşa göre farklılaşmadığını tespit etmiştir. Diğer taraftan, Barutçu-Yıldırım (2015) tarafından yapılan çalışmada kadınların kendini sabotaj düzeylerinin daha yüksek olduğu anlaşılmıştır.

3.4. Öz Şefkat ve Kendini Sabotaj Arasındaki İlişki ve Bu İlişkide Bilişsel Çarpıtmaların Aracı Rolüyle İlgili Bulguların Tartışılması

Bu çalışmada bilişsel çarpıtmaların kendini sabotajı etkilediği tespit edilmiştir. Ayrıca, öz şefkatin kendini sabotajı etkilediği tespit edilmiştir. Öz şefkatin ayrıca bilişsel çarpıtmalar aracılığıyla dolaylı olarak kendini sabotajı etkilediği, diğer bir deyişle bilişsel çarpıtmaların öz şefkatin kendini sabotaj üzerindeki etkisine aracılık ettiği sonucuna ulaşılmıştır. Bilişsel çarpıtmalar hem doğrudan kendini sabotajı etkilediğinden hem de öz şefkatin kendini sabotaj üzerindeki etkilerine aracılık ettiğinden kritik bir faktör olarak görünmektedir.

İlgili alanyazın incelendiğinde kendini sabotaj, bilişsel çarpıtmalar ve öz şefkat olgularını aynı anda inceleyen çalışmalara rastlanmamıştır. Bu olgulardan ikisini aynı anda inceleyen ve

aralarındaki ilişkiye odaklanmış olan bazı araştırmaların bulunduğu gözlemlenmiştir. Öz şefkat ile kendini sabotaj arasındaki ilişkilerin pek çok çalışmada tarafından incelendiği ancak öz şefkat ile bilişsel çarpıtmalar arasındaki ilişkilerin nadiren incelendiği gözlemlenmiştir. Bilişsel çarpıtmalar ile kendini sabotaj arasındaki ilişkiyi inleyen bir araştırmaya ise rastlanmamıştır. Alanyazında gerçekleştirilmiş araştırmalar, incelenen değişkenler arasındaki ilişkiyi tespit etmeleri açısından bu araştırmanın bulgularıyla uyumludurlar.

Barutçu-Yıldırım (2015) 801 üniversite öğrencisiyle gerçekleştirdiği araştırmasında öz-şefkatin kendini sabotaj üzerindeki etkisinin negatif yönlü olduğunu tespit etmiştir. Olgunçelik (2019) 519 üniversite öğrencisiyle gerçekleştirdiği araştırmasında kendini sabotaj düzeyleri ve başarı yönelimleri ile öz-anlayış düzeyleri arasındaki ilişkileri açığa çıkartmayı amaçlamıştır. Bulgular öz anlayışın kendini sabotaj üzerinde negatif yönlü anlamlı bir etkisinin olduğunu göstermiştir. Aydın ve Kahraman (2020) 482 hemşirelik öğrencisiyle yaptıkları araştırmalarında kendini sabotajın psikolojik ihtiyaçlar ve öz şefkat üzerine etkisini araştırmayı hedeflemişlerdir. Kendini sabotajın öz şefkat üzerinde negatif yönlü anlamlı bir etkisinin olduğu saptanmıştır. He (2020) üniversite öğrencileriyle yaptığı araştırmada farkındalık ve öz-merhametin dengesiz bir benlik kavramı yoluyla davranışsal kendini sabotaj üzerindeki etkisini incelemiştir. Bulgular öz şefkatin kendini sabotajı azaltıcı düzenleyici bir rolünün olduğunu göstermiştir. Ögüş (2022) 502 katılımcıyla gerçekleştirdiği araştırmasında kişilik özellikleri ve kendini sabotaj arasındaki ilişkide öz-şefkat ve sıkıntıya toleransın aracı rolünü incelemiştir. Bulgular kişilik özelliklerinin, sıkıntıya toleransın ve öz-şefkatin kendini sabotaj üzerinde negatif yönlü anlamlı etkileri olduğunu göstermiştir. Bulgular ayrıca öz-şefkatin kişilik özelliklerinin kendini sabotaj üzerindeki etkilerine aracılık ettiğini de göstermiştir. Tekin ve Kul (2023) 244 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirdiği araştırmalarında benlik saygısı ile kendini sabotaj arasındaki ilişkide öz şefkatin aracı rolünü incelemişlerdir. Bulgular kendini sabotaj ile öz şefkat ve benlik saygısı arasında negatif yönlü anlamlı ilişkilerin olduğunu göstermiştir. Bulgular ayrıca, benlik saygısı ile kendini sabotaj arasındaki ilişkide öz şefkatin kısmi aracı rolü olduğuna işaret etmiştir.

Bilişsel çarpıtmalar ve öz şefkat arasındaki ilişkiyle ilgili olarak; üniversite öğrencileriyle gerçekleştirilen bir araştırmada bilişsel çarpıtmanın kişiselleştirme, felaketleştirme, aşırı genelleme ve etiketleme alt boyutlarının öz şefkatin negatif yönlü belirleyicileri olduğu tespit edilmiştir (Boran-Sarı, 2017). Yetişkinlerle yapılan bir başka araştırmada ise bilişsel çarpıtmalar ile öz şefkat alt boyutlarının tamamı arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişkiler bulunduğu saptanmıştır (Kaplan, 2021). Öz şefkatin bazı alt boyutlarının bilişsel çarpıtmaları pozitif yönlü

olarak etkilediğinin tespit edildiği mevcut araştırmanın bulgularıyla alanyazın bulguları paralellik göstermemektedir. Alayazında yeterli araştırma olmadığından bu konuda daha fazla araştırmalara olan ihtiyaç belirgindir.



SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmada genç yetişkinlerde kendini sabotaj, öz şefkat ve bilişsel çarpıtma olgularının incelenmesi ve bu olgular arasındaki ilişkilerin belirlenmesi hedeflenmiştir. Bu kapsamda, öz şefkatin kendini sabotaj üzerindeki etkisi ve bu etkide bilişsel çarpıtmanın aracı rolü araştırılmıştır. Ayrıca, kendini sabotaj, öz şefkat ve bilişsel çarpıtma düzeylerinin cinsiyete, yaşa, eğitim düzeyine ve sosyo-ekonomik düzeye göre farklılaşıp farklılaşmadığı da incelenmiştir.

Bu araştırmada öz şefkatin bilişsel çarpıtma üzerinde anlamlı pozitif yönlü bir etkisinin bulunduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulgu, öz şefkat düzeyleri arttığı zaman bilişsel çarpıtma düzeyinin de arttığı biçiminde yorumlanmıştır.

Bu araştırmada bilişsel çarpıtmanın kendini sabotaj üzerinde anlamlı ve pozitif yönlü bir etkisinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulgu, bilişsel çarpıtma düzeyi arttığı zaman kendini sabotaj düzeyinin de arttığı biçiminde yorumlanmıştır.

Bu araştırmada öz şefkatin kendini sabotaj üzerinde pozitif yönlü anlamlı bir etkisinin olduğu belirlenmiştir. Bu bulgular, öz şefkat düzeyi arttığı zaman kendini sabotaj düzeyinin de arttığı biçiminde yorumlanmıştır.

Bu araştırmada, öz şefkatin bilişsel çarpıtma üzerinden dolaylı olarak kendini sabotaj üzerinde anlamlı etkilerinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bir diğer deyişle, bilişsel çarpıtmanın öz şefkatin kendini sabotaj üzerindeki etkilerine aracılık ettiği belirlenmiştir. Öz şefkatin kendini sabotaj üzerindeki dolaylı etkilerinin de pozitif yönlü olduğu tespit edilmiştir.

Araştırmanın bu bulgularına dayanılarak klinisyenler ve gelecekteki araştırmalar için bazı öneriler geliştirilmiştir. Klinisyenler için şunlar önerilebilir:

- Öz şefkatin hem bilişsel çarpıtmalar hem de kendini sabotaj üzerine etkileri bulunduğundan genç yetişkinlerin öz şefkatleri üzerine daha fazla eğilinmelidir. Öz sevecenlik düzeylerinin artırılması, tersine yabancılaşma ve aşırı özdeşleşme düzeylerinin düşürülmesi hedeflenmelidir.
- Bilişsel çarpıtmalar kendini sabotajı artırdığı için genç yetişkinlerde bilişsel çarpıtma düzeylerinin düşürülmesi planlanmalıdır.
- Kendini sabotaj cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi ve sosyo-ekonomik düzey açısından bütün genç yetişkinlerde benzer düzeyde bulunduğu için ayırım yapmadan tüm genç yetişkinlerin kendini sabotaj düzeylerini azaltmak planlanmalıdır.

- Bilişsel çarpıtmalar ve öz şefkat için geliştirilecek uygulamalarda yaşları ilerlemiş ve sosyo- ekonomik düzeyi düşük genç yetişkinlere öncelik verilmesi düşünülmelidir.

Gelecekteki araştırmalar için şunlar önerilebilir:

- Alanyazında kendini sabotaj, bilişsel çarpıtmalar ve öz şefkat olgularını aynı anda inceleyen araştırmaların sayısı sınırlı olduğu için gelecekteki araştırmalar bu konuda daha fazla çalışma yapmalıdırlar. Farklı ve daha büyük örneklem grupları kullanmalıdırlar.
- Gelecekteki araştırmalar bulgularını derinleştirmek için nicel yöntemlerle birlikte nitel yöntemlerinde kullanıldığı karma araştırmalar gerçekleştirmelidirler.



KAYNAKÇA

- Adler, A. (1924). The practice and theory of individual psychology (1 ed.). London: Kegan Paul, Trench, Trubner & Co.
- Ağır, M. (2007). *Üniversite öğrencilerinin bilişsel çarpıtma düzeyleri ile problem çözme becerileri ve umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişki* [Yayımlanmamış doktora tezi]. İstanbul Üniversitesi.
- Akça, F. (2012). An investigation into the self-handicapping behaviors of undergraduates in terms of academic procrastination, the locus of control and academic success. *Journal of Education and Learning*, 1(2), 288-297.
- Akın, A. ve Akın, Ü. (2015). The predictive role of self-compassion on selfhandicapping in Turkish university students. *Ceskoslovenská Psychologie*, 59(1), 33-43.
- Akın, A. (2012). Self-Handicapping Scale: A study of validity and reliability. *Education and Science*, 37(164), 176-187.
- Akın, A. Abacı, R. ve Akın, Ü. (2011). Self-handicapping: A conceptual analysis. *International Online Journal of Educational Sciences*, 3(3), 1155-1168.
- Akın, Ü. (2013). *Akılcı duygusal davranışçı terapi odaklı psiko-eğitim programının kendini sabotaj üzerine etkisi* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Sakarya Üniversitesi.
- Alaoğlu, G. (2020). *Mükemmeliyetçilik, kendini sabotaj, öz-şefkat ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkilerin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Maltepe Üniversitesi.
- Alibekiroğlu, P. B. (2017). *Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide öz anlayışın aracı etkisinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Çukurova Üniversitesi.
- Anlı, G. (2011). *Kendini sabotaj ile psikolojik iyi olma arasındaki ilişkisinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Sakarya Üniversitesi.
- Anlı, G, Akın, A. Şar, A. H. ve Eker, H. (2015). Kendini sabotaj ile psikolojik iyi olma arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(54), 160-172.

- Avcı, M. (2023). *Üniversite öğrencilerinde kendini sabotaj, olumsuz değerlendirilme korkusu, öz-anlayış ve psikolojik esneklik arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Ufuk Üniversitesi.
- Aydın, F. (2022). *Üniversite öğrenim gören bireylerin kendini sabotaj eğilimlerinin incelenmesi: Duygusal zeka ve öz kontrolün yordayıcı rolü* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Trabzon Üniversitesi.
- Ayhan, A. S. (2020). *Üniversite öğrencilerinde öz anlayış ve bağlanma stillerinin psikolojik iyi oluş üzerinde yordayıcılığının incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Marmara Üniversitesi.
- Barad, J. A. (2007). The understanding and experience of compassion: Aquinas and the Dalai Lama. *Buddhist-Christian Studies*, 27(1), 11-29.
- Barutçu Yıldırım, F. ve Demir, A. (2020). Self-handicapping among university students: The role of procrastination, test anxiety, self-esteem, and self-compassion. *Psychological Reports*, 123(3), 825-843.
- Basha, S. E. (2015). Rumination, cognitive distortion, and its relation to anxiety and depression symptoms. *Indian Journal of Health and Wellbeing*, 6(11), 1049-1061.
- Baumeister, R. F. Hamilton, J. C. ve Tice, D. M. (1985). Public versus private expectancy of success: Confidence booster or performance pressure? *Journal of Personality and Social Psychology*, 48(6), 1447-1457.
- Baumgardner, A. H. Lake, E. A. ve Arkin, R. M. (1985). Claiming mood as a selfhandicap: The influence of spoiled and unspoiled public identities. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 11, 349-357.
- Baumgardner, A.H. (1991). Claiming depressive symptoms as a self handicap: A protective self-presentation strategy. *Basic and Applied Social Psychology*, 12(1), 97-113.
- Beck, A. T. (1963). Thinking and depression: Idiosyncratic content and cognitive distortions. *Archives of General Psychiatry*, 9(4), 324-333.
- Beck, A. T. (1969). *Depression: Clinical, Experimental and Theoretical Aspect*. Hoeber Medical Division, London.
- Beck, J. S. (2001). *Bilişsel terapi: Temel ilkeler ve ötesi*. (N. Hisli Şahin, Çev.). Türk Psikologlar Derneği Yayınları.

- Bolat, Z. (2013). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ve öz-anlayış düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Necmettin Erbakan Üniversitesi.
- Boran Sarı, B. (2017). *Üniversite öğrencilerinin bilişsel çarpıtmaları ile öz duyarlılıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Maltepe Üniversitesi.
- Brown, B. (1999). *Soul without shame: A guide to liberating yourself from the judge within*. Shambaa Press.
- Budak, S. (2000). *Psikoloji sözlüğü*. Bilim ve Sanat Yayınları.
- Burns, D. (2016). *İyi hissetmek: Yeni duygudurum tedavisi*. (H. A. Karaosmanoğlu, Çev.) Psikonet Yayınları.
- Can, Ö. (2009). *Üniversite öğrencilerinin akılcı olmayan inançları ve karar verme stillerinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Selçuk Üniversitesi.
- Cash, T. F. (1984). The irrational beliefs test: Its relationship with cognitive behavioral traits and depression. *Journal of Clinical Psychology*, 40(6), 1399-1405.
- Chen, M. ve Giblin, N. J. (2020). Kuramsal çerçeveler. (E. Ç. Yıldız ve S. G. Çakır, Çev. Ed.) *Bireyle psikolojik danışma ve terapi, beceriler ve teknikler içinde* (s. 2-14). Nobel Yayıncılık.
- Chung, M. C. Jalal, S. ve Khan, N. U. (2014). Posttraumatic stress disorder and psychiatric comorbidity following 2010 flood in Pakistan: The roles of exposure characteristics, cognitive distortions and emotional suppression. *Psychiatry*, 77(3), 289-304.
- Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem*. San Fransisco: W.H. Freeman.
- Corey, G. (2008). *Psikolojik danışma, psikoterapi kuram ve uygulamaları*. Mentis Yayıncılık.
- Coudevylle, G.R. Gernigon, C. ve Ginis K.A.M. (2011). Self-esteem, selfconfidence, anxiety and claimed self-handicapping: A mediational analysis. *Psychology of Sport and Exercise*, 12, 670-675.
- Çelik, N. (2019). *Kadın tutuklu hükümlülerin travma düzeyleri ve bilişsel çarpıtma şekillerinin toplum örneklemini ile karşılaştırılması* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Işık Üniversitesi.

- Çelik, Y. ve Atilla, G. (2019). Üniversite öğrencilerinde kendini sabotaj, olumsuz değerlendirilme korkusu ve benlik saygısı. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 9(2), 177-198.
- Dadandı, İ. Kalyon, A. ve Yazıcı, H. (2016). Eğitim fakültesinde öğrenim gören ve pedagojik formasyon eğitimi alan öğretmen adaylarının öz yeterlik inançları, kaygı düzeyleri ve öğretmenlik mesleğine karşı tutumları. *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(1), 253-269.
- Dartar, S. (2020). *25-40 Yaş aralığındaki bireylerde çocukluk çağı travması, yaşamda anlam ve öz şefkat arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Bahçeşehir Üniversitesi.
- Daşçı, M. (2022). *Genç yetişkinlerde büyüme korkusu ile öz şefkat arasındaki ilişkide bilişsel esneklik ve kendini saklamanın aracı rolü* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Marmara Üniversitesi.
- Deniz, M. E. ve Gündüz. M. (2021). Öz-anlayışın yordayıcıları olarak psikolojik katılık ve bilişsel esneklik. *Kalem Eğitim ve İnsan Bilimleri Dergisi*, 11(1), 75-94.
- Deniz, M. E. ve Sümer, A. S. (2010). Farklı öz-anlayış düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinde depresyon, anksiyete ve stresin değerlendirilmesi. *Eğitim ve Bilim*, 35(158), 115-127.
- Deniz, M. E. Arslan, C. Özyeşil, Z. ve İzmirli, M. (2012). Öz-anlayış, yaşam doyumu, negatif ve pozitif duygu: Türk ve diğer ülke üniversite öğrencileri arasında bir karşılaştırma. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23, 428-446.
- Deniz, M. Kesici, Ş. ve Sümer, A. S. (2008). The validity and reliability of the Turkish version of the Self-Compassion Scale. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 36(9), 1151-1160.
- Efe, E. Bek Y. ve Şahin, M. (2000). Spss'te çözümleri ile istatistik yöntemler ii. Kahramanmaraş: Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Rektörlüğü, Yayın No:10.
- Elmas, P. ve Akfırat, S. (2015). Mazeret bulma eğilimi ile özsaygı arasındaki ilişkinin incelenmesi: Mazeret bulma eğilimi başarısızlık durumunda özsaygıyı korur mu? Başlangıçtaki özsaygı düzeyinin rolü. *Psikoloji Çalışmaları*, 34(2), 17-34.

- Feick, D. L. ve Rhodewalt, F. (1997). The double-edged sword of selfhandicapping: Discounting, augmentation, and the protection and enhancement of self-esteem. *Motivation and Emotion*, 21, 147-163.
- Ferrari, J. R. ve Tice, D. M. (2000). Procrastination as a self-handicap for men and women: A taskavoidance strategy in a laboratory setting. *Journal of Research in Personality*, 34(1), 73-83.
- Festinger, L. (1954). A Theory of Social Comparison Processes. *Human Relations*, 7(2), 117–140.
- Germer, K. C. (2021). *Öz şefkatli farkındalık: Tahrip edici duygularla başa çıkabilmek* (H. Ü. Haktan, Çev.). Diyojen Yayıncılık.
- Gilbert, P. (2005). *Compassion: Conceptualisations, research and use in psychotherapy*. Routledge Press.
- Gilbert, P. Baldwin, M. W. Irons, C. Baccus, J. R. ve Palmer, M. (2006). Self-criticism and self warmth: An imagery study exploring their relation to depression. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 20(2), 183-200.
- Goldstein, J. ve Kornfield, J. (2001). *Seeking the heart of wisdom: The path of insight meditation*. Shambhala Classics.
- Gönen, G. (2014). *Algılanan anne baba tutumunun üniversite öğrencilerinin bilişsel çarpıtmaları ve kişilik yapıları ile ilişkisi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi] Dokuz Eylül Üniversitesi.
- Hablado, K. ve Clark, M. (2020). A state of de-stress: Examining the relationship between subjectivewell-being, self-compassion, and empathy. *Advances in Social Sciences Research Journal*, 7(5), 412-426.
- Hayes, S. C. (2002). Acceptance, mindfulness, and science. *Clinical Psychology*, 9(1), 101- 106.
- Hiçdurmaz, D. ve Öz, F. (2011). Benliğin bilişsel yaklaşımla güçlendirilmesi. *Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Dergisi*, 18(2), 68-78.
- Higgins, R. L. Snyder, C. R. ve Berglas, S. (2013). *Self-handicapping: The paradox that isn't*. Springer Science & Business Media.

- Hirt, E. R. Deppe, R. K. ve Gordon, L. J. (1991). Self-reported versus behavioral self-handicapping: Empirical evidence for a theoretical distinction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(6), 981-991.
- İkizoğlu, G. (2019). Bilişsel davranışçı kuramda çift terapisi. *Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi*, 2(4), 59-69.
- Jones, E. E. ve Berglas, S. (1978). Control of attributions about the self through and self-handicapping strategies: the appeal of alcohol and the role of underachievement. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 4(2), 200-206.
- Kağıtçıbaşı, Ç. ve Üskül, A. (2013). *Günümüzde insan ve insanlar: Sosyal psikolojiye giriş*. Evrim Yayınları.
- Kalender, Z. (2017). *Üniversite öğrencilerinin yakın ilişkilerinde ayrılık kaygısı ile oluşan otomatik düşüncelerin bağlanma stilleri açısından incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi] Üsküdar Üniversitesi.
- Kaplan, D. (2021). *Algılanan ebeveyn tutumları ile sosyal kaygı arasındaki ilişkide öz duyarlılık, ilişkilere dair inançlar ve bilişsel çarpıtmaların aracı rolü*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Karner Hu, A. (2014). Perfectionism and self-handicapping in adult education. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 142, 434-438.
- Kır Demirhan, A. (2020). *Beliren yetişkinlerin iyi oluşlarının öz şefkat ve bağlanma özellikleri bakımından incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Maltepe Üniversitesi.
- Kirkpatrick, K.L. (2005). *Enhancing self-compassion using a gestalt two chair intervention* [Doctoral dissertation]. University of Texas at Austin.
- Kolditz, T. A. ve Arkin, R. M. (1982). An impression management interpretation of the selfhandicapping strategy. *Journal of Personality and Social Psychology*, 43(3), 492-502.
- Kula, S. ve Çakar, B. (2015). Maslow ihtiyaçlar hiyerarşisi bağlamında toplumda bireylerin güvenlik algısı ve yaşam doyumu arasındaki ilişki. *Bartın Üniversitesi İİBF Dergisi*, 6(12), 191-210.

- Leary, M. R. ve Shepperd, J. A. (1986). Behavioral self-handicaps versus self-reported handicaps: A conceptual note. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1265-1268.
- Leary, M. R. Tate, E. B. Adams, C. E. Allen, A. B. ve Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92, 887-904.
- Liu, X. Yang, Y. Wu, H. Kong, X. ve Cui, L. (2020). The roles of fear of negative evaluation and social anxiety in the relationship between self-compassion and loneliness: A serial mediation model. *Current Psychology*, 1-9.
- Long, P. ve Neff, K. D. (2018). Self-compassion is associated with reduced self- presentation concerns and increased student communication behavior. *Learning and Individual Differences*, 67, 223-231.
- Martin, A. J. Marsh, H. W. Williamson, A. ve Debus, R. L. (2003). Self-handicapping, defensive pessimism, and goal orientation: A qualitative study of university students. *Journal of Educational Psychology*, 95(3), 617-628.
- Martin, R. C. ve Dahlen, E. R. (2004). Irrational beliefs and the experience and expression of anger. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 22(1), 3-20.
- Maslow, A. (1943). A Theory Of Human Motivation. *Psychological Review*, 50, 370- 390.
- Miron, L. R. Seligowski, A. V. Boykin, D. M. ve Orcutt, H. K. (2016). The potential indirect effect of childhood abuse on posttrauma pathology through. *Self Compassion and Fear of Self-Compassion. Mindfulness*, 7(3), 596-605.
- Neely, M. E. Schallert, D. L. Mohammed, S. S. Roberts, R. M. ve Chen, Y. J. (2009). Self kindness when facing stress: The role of self-compassion, goal regulation, and support in college students' well-being. *Motivation and Emotion*, 33, 88-97.
- Neff, K. D. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-102.
- Neff, K. D. (2003b). Development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(2), 223-250.
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Compass*, 5, 1-12.

- Neff, K. D. (2004). Self-compassion and psychological well-being. *Constructivism in the Human Sciences*, 9, 27-37.
- Neff, K. D. ve Beretvas, S. N. (2013). The role of self-compassion in romantic relationships. *Self and Identity*, 12(1), 78-98.
- Neff, K. D. ve Germer, C. K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal of Clinical Psychology*, 69(1), 28-44.
- Neff, K. D. ve McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9(3), 225-240.
- Neff, K. D. ve Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*, 77, 23-50.
- Neff, K. D. Pisitsungkagarn, K. ve Hsieh, Y.-P. (2008). Self-compassion and self construal in the United States, Thailand, and Taiwan. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 39(3), 267-285.
- Neff, K. D. ve McGeehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9, 225-240.
- Öveç, Ü. (2007). *Öz-duyarlık ile öz-bilinç, depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkilerin yapısal eşitlik modeliyle incelenmesi* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Sakarya Üniversitesi.
- Özcan, Ö. ve Çelik, G. G (2017). Bilişsel davranışçı terapi. *Türkiye Klinikleri*, 3(2), 115-120.
- Özçetin, Ü. Y. S. ve Hiçdurmaz, D. (2016). Kendini sabote etme ve ruh sağlığı üzerine etkisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 8(2) 145-154.
- Öztop Tuna, A. (2022). *Üniversite öğrencilerinin ebeveyn kabul-ret algısı ve çocukluk dönemi mutluluk/huzur anılarının bilişsel çarpıtma düzeylerini yordamadaki rolü* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Ege Üniversitesi.
- Özyeşil, Z. (2011). *Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış düzeylerinin bilinçli-farkındalık kişilik özellikleri ve bazı değişkenler açısından incelenmesi* [Yayınlanmamış doktora tezi]. Selçuk Üniversitesi.
- Pereira, A. I. F. Barros, L. ve Mendonça, D. (2012). Cognitive errors and anxiety in school aged children. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 25(4), 817-823.

- Peris, T. S. Bergman, R. L. Asarnow, J. R. Langley, A. Mccracken, J. T. ve Piacentini, J. (2010). Clinical and Cognitive Correlates of Depressive Symptoms Among Youth with Obsessive Compulsive Disorder. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 39(5), 616-626.
- Petersen, L. E. (2014). Self-compassion and self-protection strategies: The impact of self-compassion on the use of self-handicapping and sandbagging. *Personality and Individual Differences*, 56(1), 133-138.
- Rhodewalt, F. ve Fairfield, M. (1991). Claimed self-handicaps and the self-handicapper: The relation of reduction in intended effort to performance. *Journal of Research in Personality*, 25(4), 402-417.
- Rosenberg, M. (1965). Society and the adolescent self-image. New Jersey: Princeton University Press.
- Sahranç, Ü. (2011). An investigation of the relationships between self-handicapping and depression, anxiety, and stress. *International Online Journal of Educational Sciences*, 3(2), 526-540.
- Sarıcı, H. (2018). *Üniversite öğrencilerinin bilişsel duygu düzenlemelerinde çocukluk örselenmeleri ve otomatik düşüncelerin rolü* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Mehmet Akif Üniversitesi.
- Sarıkaya, A. (2015). *14-18 yaş arası ergenlerin benlik saygısı ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişki* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Bilim Üniversitesi.
- Seligman, L. ve Reichenberg, L.W. (2019). *Psikolojik danışma ve psikoterapi kuramları, sistemler, stratejiler ve beceriler* (E. E. Yerlikaya, Çev.). Pegem Akademi Yayıncılık.
- Shepperd, J. A. ve Arkin, R. M. (1989b). Self-handicapping: The moderating roles of public self-consciousness and task importance. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 15(2), 252-265.
- Souza, L. K. ve Hutz, C. S. (2016). Self-compassion in relation to self-esteem, selfefficacy and demographical aspects. *Paidéia*, 26(64), 181-188.
- Söyleyen, N. H. (2018). *Üniversite öğrencilerinde sosyal kaygının kendini sabotaj ve erteleme davranışı ile ilişkisi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Üsküdar Üniversitesi.

- Stewart, M.A. ve George-Walker, L.D. (2014). Self-handicapping, perfectionism, locus of control and self-efficacy: A path model. *Personality and Individual Differences*, 66, 160-164.
- Suadiye, Y. ve Aydın, A. (2009). Anksiyete bozukluğu olan ergenlerde bilişsel hatalar. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 12(4), 172-179.
- Suddarth, B. H. ve Slaney, R. B. (2001). An investigation of the dimensions of perfectionism in college students. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 34(3), 157-165.
- Tetik, H. T. Oral Ataç, L. ve Köse, S. (2019). Öz yeterlilik algısı ile kendini sabotaj eğilimi arasındaki ilişkide benlik saygısının aracı rolü. *Çukurova Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 23(1), 17-29.
- Tice, D. M. (1991). Esteem protection or enhancement? Self-handicapping motives and attributions differ by trait self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(5), 711-725.
- Topkaya, N. ve Özlü, G. (2020). Üniversite öğrencilerinde kendini sabotajın yordayıcısı olarak cinsiyet, yaş ve farklı mükemmeliyetçilik tarzları. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 28(3), 1220- 1232.
- Türkçapar, M. H. (2020). *Bilişsel davranışçı terapi: Temel ilkeler ve uygulama*. Epsilon Yayınevi.
- Türkçapar, M. H. ve Sargın, A. E. (2011). Bilişsel davranışçı psikoterapiler: Tarihçe ve gelişim. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 1(1), 7-14.
- Türküm, A. S. (2003). Akılcı olmayan inanç ölçeğinin geliştirilmesi ve kısaltma çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(19), 41-47.
- Üzbe, N. (2013). *Başarı hedef yönelimi, benlik saygısı ve akademik başarının kendini engellemeyi yordamadaki rolü* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Gazi Üniversitesi.
- Wilson, C. J. Bushnell, J. A. Rickwood, D. J. Caputi, P. ve Thomas, S. J. (2011). The role of problem orientation and cognitive distortions in depression and anxiety interventions for young adults. *Advances in Mental Health*, 10(1), 52-61.
- Winnicott, D.W. (1953) Transitional Object and Transitional Phenomena. *International Journal of Psychoanalysis*, 34, 89-97.

- Yalnız, A. (2014). *Algılanan anne baba tutumları, kendini sabotaj ve öz-yeterlik arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Sakarya Üniversitesi.
- Yavuzer, Y. (2015). Investigating the relationship between self-handicapping tendencies, self-esteem and cognitive distortions. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 15(4), 879-890.
- Yılmaz, M. Balcı Çelik, S. Şanlı, E. ve Gençoğlu, C. (2011, Ekim, 13-16). *Samsun yazılı basınında yer alan bilişsel çarpıtmalar: Tarama çalışması içinde* [Bildiri]. Samsun Sempozyumu, Samsun, Türkiye
- Zuckerman, M. ve Tsai, F.F. (2005). Costs of self-handicapping. *Journal of Personality*, 73(2), 411-442.



EKLER

Ek 1: Bilgilendirilmiş Onam Formu

Araştırma Adı: Genç Yetişkinlerde Öz Şefkat ve Kendini Sabotaj Arasındaki İlişkide Bilişsel Çarpıtmaların Aracı Rolünün İncelenmesi

Değerli Katılımcı,

Bu çalışma İstanbul Kent Üniversitesi Klinik Psikoloji yüksek lisans öğrencisi Kübra Uzel tarafından yürütülen bir yüksek lisans tezidir ve tez danışmanlığı Dr. Öğr. Üyesi Ahmet Sapancı tarafından yapılmaktadır. Bu form, sizi araştırma hakkında bilgilendirmek ve katılımınız ile ilgili izin almak için hazırlanmıştır.

Bu çalışmanın amacı; genç yetişkinlerde kendini sabotaj ile öz şefkat arasındaki ilişkide bilişsel çarpıtmaların aracı rolünü araştırmaktır. Bu çalışmaya 18-35 yaş arasında olan tüm gönüllüler katılabilir. Bu çalışmaya katılmayı kabul ettikten sonra yaklaşık 30 dakika sürecek olan 3 ölçek (Öz Duyarlık Ölçeği, Kendini Sabotaj Ölçeği ve Bilişsel Çarpıtma Ölçeği) doldurmanız istenmektedir. Araştırmaya en az 300 gönüllü katılımcı sağlanması planlanmaktadır.

Bu çalışmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Çalışmada sizden kimlik bilgisi istenmeyecektir. Çalışmaya katılmama ya da katıldıktan sonra istediğiniz zaman çıkma hakkınıza sahipsiniz. Araştırma sırasında alınan tüm bilgiler tamamen gizli tutulacak ve kimseyle paylaşılmayacaktır. Veriler güvenli bir ortamda saklanacak ve sadece araştırmacı Kübra Uzel tarafından erişime sahip olacaktır. Bu araştırmanın sonuçları bilimsel amaçlarla kullanılabilir ancak elde edilen tüm bilgiler gizli tutulacaktır. Araştırmadan çıkartılması gereken veriler olduğu takdirde, bu veriler araştırmacı tarafından güvenli bir şekilde yok edilecektir.

I “Bu çalışmaya katılım koşullarını okudum ve anladım. Bu araştırmaya kendi isteğimle, hiçbir baskı ve zorlama olmaksızın katılmayı ve verdiğim bilgilerin bilimsel amaçlı olarak kullanılmasını kabul ediyorum.”

Ek 2: Öz-Duyarlık Ölçeği

Sizden istenilen bu ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirmeniz ve sizin için en uygun seçeneğin karşısına çarpı (X) işareti koymanızdır. Her sorunun karşısında bulunan;

(1) Hiçbir zaman (2) Nadiren (3) Sık sık (4) Çoğunlukla ve

(5) Her zaman anlamına gelmektedir. Lütfen **her ifadeye** mutlaka **TEK yanıt** veriniz ve kesinlikle **BOŞ bırakmayınız**.

1.	Bir yetersizlik hissettiğimde, kendime bu yetersizlik duygusunun insanların birçoğu tarafından paylaşıldığını hatırlatmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
2.	Kişiliğimin beğenmediğim yönlerine ilişkin anlayışlı ve sabırlı olmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
3.	Bir şey beni üzdüğünde, duygularıma kapılıp giderim.	1	2	3	4	5
4.	Hoşlanmadığım yönlerimi fark ettiğimde kendimi suçlarım.	1	2	3	4	5
5.	Benim için önemli olan bir şeyde başarısız olduğumda, kendimi bu başarısızlıkta yalnız hissederim.	1	2	3	4	5
6.	Zor zamanlarımda ihtiyaç duyduğum özen ve şefkati kendime gösteririm.	1	2	3	4	5
7.	Gerçekten güç durumlarla karşılaştığımda kendime kaba davranırım.	1	2	3	4	5
8.	Başarısızlıklarımı insanlık halinin bir parçası olarak görmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
9.	Bir şey beni üzdüğünde duygularımı dengede tutmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
10.	Kendimi kötü hissettiğimde kötü olan her şeye kafamı takar ve onunla meşgul olurum.	1	2	3	4	5
11.	Yetersizliklerim hakkında düşündüğümde, bu kendimi yalnız hissetmeme ve dünyayla bağlantımı koparmama neden olur.	1	2	3	4	5
12.	Kendimi çok kötü hissettiğim durumlarda, dünyadaki birçok insanın benzer duygular yaşadığını hatırlamaya çalışırım.	1	2	3	4	5
13.	Acı veren olaylar yaşadığımda kendime kibar davranırım.	1	2	3	4	5
14.	Kendimi kötü hissettiğimde duygularıma ilgi ve açıklıkla yaklaşmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
15.	Sıkıntı çektiğim durumlarda kendime karşı biraz acımasız olabilirim.	1	2	3	4	5
16.	Sıkıntı veren bir olay olduğunda olayı mantıksız biçimde abartırım.	1	2	3	4	5

17.	Hata ve yetersizliklerimi anlayışla karşılarım.	1	2	3	4	5
18.	Acı veren bir şeyler yaşadığımda bu duruma dengeli bir bakış açısıyla yaklaşmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
19.	Kendimi üzgün hissettiğimde, diğer insanların çoğunun belki de benden daha mutlu olduklarını düşünürüm.	1	2	3	4	5
20.	Hata ve yetersizliklerime karşı kınayıcı ve yargılayıcı bir tavır takınırım.	1	2	3	4	5
21.	Duygusal anlamda acı çektiğim durumlarda kendime sevgiyle yaklaşırım.	1	2	3	4	5
22.	Benim için bir şeyler kötüye gittiğinde, bu durumun herkesin yaşayabileceğini ve yaşamın bir parçası olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
23.	Bir şeyde başarısızlık yaşadığımda objektif bir bakış açısı takınmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
24.	Benim için önemli olan bir şeyde başarısız olduğumda, yetersizlik duygularıyla kendimi harap ederim.	1	2	3	4	5
25.	Zor durumlarla mücadele ettiğimde, diğer insanların daha rahat bir durumda olduklarını düşünürüm.	1	2	3	4	5
26.	Kişiliğimin beğenmediğim yönlerine karşı sabırlı ve hoşgörülü değilimdir.	1	2	3	4	5

Ek 3: Kendini Sabotaj Ölçeği

Bu anketlerden elde edilen sonuçlar bilimsel bir çalışmada kullanılacaktır. Sizden istenilen bu ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirmeniz ve sizin için en uygun seçeneğin karşısına çarpı (X) işareti koymanızdır. Her sorunun karşısında bulunan; (1) hiç katılmıyorum (2) katılmıyorum (3) kısmen katılmıyorum (4) kısmen katılıyorum (5) katılıyorum ve (6) tamamen katılıyorum anlamına gelmektedir. Lütfen her ifadeye mutlaka TEK yanıt veriniz ve kesinlikle BOŞ bırakmayınız. En uygun yanıtları vereceğinizi ümit eder katkılarınız için teşekkür ederim.							
1	Yanlış bir şey yaptığımda ilk tepkim içinde bulunduğum şartları suçlamaktır.	1	2	3	4	5	6
2	İşlerimi son ana kadar ertelerim.	1	2	3	4	5	6
3	*Bir sınava gireceğim zaman önceden iyi bir şekilde hazırlanırım.	1	2	3	4	5	6
4	Birçok insana göre daha keyifsizim.	1	2	3	4	5	6
5	*Ne olursa olsun her zaman elimden gelenin en iyisini yapmaya çalışırım.	1	2	3	4	5	6
6	*Bir derse veya önemli bir etkinliğe kaydolmadan önce gerekli hazırlığı yaptığımdan emin olmaya çalışırım.	1	2	3	4	5	6
7	Bir sınava girmeden önce kendimi son derece kaygılı hissederim.	1	2	3	4	5	6
8	Okumaya çalışırken duyduğum sesler veya hayallerim kolaylıkla dikkatimi dağıtır.	1	2	3	4	5	6
9	Yarışmaya dayanan aktivitelerden kaçınmaya çalışırım, böylece kaybettiğimde veya kötü performans sergilediğimde çok fazla incinmemiş olacağım.	1	2	3	4	5	6
10	*Potansiyelimle takdir görmek yerine iyi yaptığım işlerle saygı görmeyi tercih ederim.	1	2	3	4	5	6
11	Daha fazla çalışsaydım daha iyisini yapardım.	1	2	3	4	5	6
12	Şu andaki küçük zevkleri gelecekteki büyük zevklere tercih ederim.	1	2	3	4	5	6
13	*Başarılı olmamı güçleştirecek ortamlarda bulunmayı istemem.	1	2	3	4	5	6
14	Belki bir gün kendimi tamamen toparlayabilirim.	1	2	3	4	5	6
15	Üzerimdeki sosyal baskıyı ortadan kaldırdığı için, bazı zamanlar bir iki günlüğüne hafif bir rahatsızlık bana zevk verir.	1	2	3	4	5	6
16	Duygularım engel olmasaydı, daha iyi şeyler yapabiliirdim.	1	2	3	4	5	6
17	Herhangi bir işte başarısız olduğumda, başka işlerde iyi olduğumu hatırlayarak kendimi avuturum.	1	2	3	4	5	6
18	Kabul ediyorum ki, diğerlerinin beklentisini karşılayamadığımda bu sonucu mantıklı hale getirmeye çalışırım.	1	2	3	4	5	6
19	Sıklıkla spor, şans oyunu ve yetenek gerektiren diğer alanlarda şansımın kötü olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5	6
20	*Mantıklı düşünmemi ve doğru şeyler yapmamı engelleyecek herhangi bir uyuşturucu veya ilaç almayı tercih etmem.	1	2	3	4	5	6
21	Yiyecek ve içecek maddelerine olması gerekenden daha fazla düşkünüm.	1	2	3	4	5	6
22	*Sınav veya iş görüşmesi gibi önemli anlardan önceki geceler mümkün olduğunca uykumu almaya çalışırım.	1	2	3	4	5	6
23	*Şu anda yaşadığım duygusal problemlerin, yaşamımın başka bir anını etkilemesine asla izin vermem.	1	2	3	4	5	6
24	Çoğunlukla bir işi iyi yapacağıma ilişkin kaygı yaşadığımda iyi sonuç elde ederim.	1	2	3	4	5	6
25	Bazı zamanlar çok kolay işleri bile başarmamı zorlaştıracak düzeyde karamsar olurum.	1	2	3	4	5	6

Ek 4: Bilişsel Çarpıtma Ölçeği

Aşağıda, ifadelerde belirtilen durumlardan kendi durumunuza en uygun geleni işaretleyiniz.
Araştırmaya katkılarınızdan dolayı teşekkür ederim.

		Hiçbir zaman	Çok az	Bazen	Sıklıkla	Çok sık
1)	Kendinizi küçük görüyorsunuz.	1	2	3	4	5
2)	Başınıza gelen bir olaydan dolayı kendinizi suçlarsınız.	1	2	3	4	5
3)	Durumunuzu daha iyi hale getirmek konusunda kendinizi çaresiz hissediyorsunuz.	1	2	3	4	5
4)	Umutsuz hissediyorsunuz.	1	2	3	4	5
5)	Başkalarının size kötü davranmasını beklersiniz.	1	2	3	4	5
6)	Kendinizden nefret ediyorsunuz.	1	2	3	4	5
7)	Kötü bir şey olduğunda bunu hak ettiğinizi düşünürsünüz.	1	2	3	4	5
8)	Başınıza gelen bir olay üzerinde pek fazla kontrolünüzün olmadığını düşünüyorsunuz.	1	2	3	4	5
9)	İşlerin sizin için asla iyi gitmeyeceğine inanıyorsunuz.	1	2	3	4	5
10)	Size göre dünya tehlikelerle dolu bir yerdir.	1	2	3	4	5
11)	Kendinizi eleştirirsiniz.	1	2	3	4	5
12)	Biri tarafında incitildiğinde kendinize hiddetlenirsiniz.	1	2	3	4	5
13)	Hayatınızda işleri yoluna koymak için elinizden pek fazla bir şey gelmeyeceğine inanıyorsunuz.	1	2	3	4	5
14)	Geleceğe dair umutsuzsunuz.	1	2	3	4	5
15)	Kötü bir haber almayı beklersiniz.	1	2	3	4	5
16)	Kendinize lakaplar takarsınız.	1	2	3	4	5
17)	Başınıza gelen kötü bir olayı hak ettiğinizi düşünürsünüz.	1	2	3	4	5
18)	Hayatınızın kontrolü sizin elinizde değildir.	1	2	3	4	5
19)	Hayatınızın asla düzelmeyeceğini düşünüyorsunuz.	1	2	3	4	5
20)	Birinin sizi incitebileceğini düşünürsünüz.	1	2	3	4	5
21)	Kendinizi beğenmiyorsunuz.	1	2	3	4	5
22)	Başınıza bir sıkıntı geldiğinde kendinizi suçlarsınız.	1	2	3	4	5
23)	Koşulları değiştirmeye çalışmanızın boşuna olacağını düşünüyorsunuz.	1	2	3	4	5
24)	Hiçbir şeyin daha iyi olamayacağını düşünüyorsunuz.	1	2	3	4	5

	Hiçbir zaman	Çok az	Ba zen	Sıklı kla	Çok sık
25) İnsanlardan en kötüsünü beklemeye eğiliminiz vardır.	1	2	3	4	5
26) Çekici/Hoş biri olduğunuzu düşünmüyorsunuz.	1	2	3	4	5
27) Başınıza gelen bir olayda utanç duyarsınız.	1	2	3	4	5
28) Engellemeye ne kadar uğraşsanız da dertlerden kurtulamayacağınızı hissediyorsunuz.	1	2	3	4	5
29) Geleceğinizin umut vaat edici olduğunu hissetmiyorsunuz.	1	2	3	4	5
30) Bir haber alacağınız da aklınıza en kötüsü gelir.	1	2	3	4	5
31) Başkalarının arasındayken kendinizi küçük görüyorsunuz.	1	2	3	4	5
32) Size bir şey yapıldığında kendinizi suçlu hissedersiniz.	1	2	3	4	5
33) Hayatınızın kontrolünüzün elinizde olmadığı kanısdasınız.	1	2	3	4	5
34) Hayatınızın asla düzelmeyeceğini düşünüyorsunuz.	1	2	3	4	5
35) Geçmişte sizden yararlanmaya çalışan kişiler olduğunu düşünüyorsunuz.	1	2	3	4	5
36) Kendinize aptal veya çirkin diye hitap edersiniz.	1	2	3	4	5
37) Muhtemelen sizin suçunuz olmasa bile istenmeyen bir durumda kendinizi suçlarsınız.	1	2	3	4	5
38) Hayatın size fazla seçenek sunmadığını hissediyorsunuz.	1	2	3	4	5
39) Geleceği dair umutlu değilsiniz.	1	2	3	4	5
40) Haksızca eleştirilmeyi veya aşağılanmayı beklersiniz.	1	2	3	4	5

ÖZ GEÇMİŞ

2019 yılında İstanbul Yeditepe Üniversitesi İngilizce Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik bölümünden mezun oldu. Lisans öğrenimi boyunca özel klinik, devlet hastanesi psikiyatri bölümü ve ortaokul bölümünde stajını tamamladı. Bilişsel davranışçı terapiler ve onun alt ekolleri olan farkındalık temelli teknikler, metakognitif terapiler gibi üçüncü nesil terapiler üzerine çeşitli eğitimler aldı. Klinik psikoloji yüksek lisans eğitim sırasında Sarıyer Hamidiye Etfal Hastanesinin psikiyatri servisinde gönüllü psikolog olarak görev aldı, çevrimiçi bir psikolojik danışmanlık sitesinde terapist olarak çalışmaya ve yetişkin danışanlar görmeye başladı. Şu an alana dair eğitimler almayı sürdürmekle birlikte danışan görmeye devam etmektedir.

