

**T.C.
İSTANBUL GEDİK ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**



**YETİŞKİN BİREYLERDE KENDİNİ SABOTAJ KAVRAMININ OLUMSUZ
DEĞERLENDİRİLME KORKUSU VE SAVUNMA MEKANİZMALARI İLE
İLİŞKİSİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Öznur SAYLIK

Psikoloji Anabilim Dalı

Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı

EYLÜL 2023

**T.C.
İSTANBUL GEDİK ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**



**YETİŞKİN BİREYLERDE KENDİNİ SABOTAJ KAVRAMININ OLUMSUZ
DEĞERLENDİRİLME KORKUSU VE SAVUNMA MEKANİZMALARI İLE
İLİŞKİSİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**Öznur SAYLIK
(201287008)**

Psikoloji Anabilim Dalı

Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Hakan DUMAN

EYLÜL 2023



T.C.
İSTANBUL GEDİK ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ

Yüksek Lisans Tez Onay Belgesi

Enstitümüz, Psikoloji Anabilim Dalı Tezli Yüksek Lisans Programı (201287008) numaralı öğrencisi Öznur SAYLIK'ın “Yetişkin Bireylerde Kendini Sabotaj Kavramının Olumsuz Değerlendirilme Korkusu ve Savunma Mekanizmaları İle İlişkisi” adlı tez çalışması Enstitümüz Yönetim Kurulunun 05/09/2023 tarihli kararıyla oluşturulan jüri tarafından *Oy Birliği* ile Yüksek Lisans Tezi olarak *Kabul* edilmiştir.

Öğretim Üyesi Adı Soyadı

Tez Savunma Tarihi : 05/09/2023

1) Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Hakan DUMAN

2) Jüri Üyesi: Prof. Dr. Çağatay KARŞIDAĞ

3) Jüri Üyesi: Dr. Öğr. Üyesi Volkan KOÇ

YEMİN METNİ

Yüksek Lisans tezi olarak sunduğum “Yetişkin Bireylerde Kendini Sabotaj Kavramının Olumsuz Değerlendirilme Korkusu ve Savunma Mekanizmaları İle İlişkisi” adlı çalışmanın, tezin proje safhasından sonuçlanmasına kadarki bütün süreçlerde bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurulmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin Bibliyografya’da gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve onurumla beyan ederim (05/09/2023).

Öznur SAYLIK



ÖNSÖZ

Bu çalışmayı gerçekleştirmemde beni destekleyen tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Hakan DUMAN'a katkılarından dolayı teşekkürlerimi sunarım.

Hayatım boyunca karşılaştığım zorluklarla baş edebilmem için bana her daim umut aşılayan, sevgisini ve desteğini her zaman hissettiğim eşim Muhammed Saylık'a; bana mutlu bir gelecek oluşturmak için çaba gösteren, gelişimimi ve eğitimimi destekleyen aileme teşekkür ederim.

Tez sürecim boyunca kaygılarıma alan açan, dağıldığımda kapsayan ve motivasyonumu diri tutmamda destek olan başta Beyza Çetiner ve Dilhun Bostan Ak olmak üzere ismini sayamadığım fakat desteğini hissettiğim arkadaşlarım ve meslektaşlarıma teşekkürü borç bilirim. Sizler bu tezin görünmeyen emekçilerisiniz.

Eylül 2023

Öznur SAYLIK

Psikolog

İÇİNDEKİLER

Sayfa

ÖNSÖZ.....	iv
İÇİNDEKİLER	v
KISALTMALAR	vii
ÇİZELGE LİSTESİ.....	viii
ÖZET.....	ix
ABSTRACT	x
1. GİRİŞ	1
1.1. Araştırmanın Konusu	1
1.2. Araştırmanın Amacı	1
1.3. Araştırmanın Problemi	1
1.4. Araştırmanın Hipotezleri.....	1
1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları	2
2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	3
2.1. Kendini Sabotaj	3
2.1.1. Kendini sabotaj kavramının kavramsallaştırılması	3
2.1.2. Kendini sabotaja dair kuramsal yaklaşımlar	4
2.1.2.1. Yükleme kuramları.....	4
2.1.2.2. Sosyal karşılaştırma kuramı	5
2.1.2.3. Edward Jones ve Steven Berglas'ın deneysel çalışmaları	6
2.1.3. Kendini sabotaj stratejileri	7
2.1.4. Kendini sabotaj stratejilerinin amacı ve nedenleri	9
2.1.5. Kendini sabotaj ile ilgili çalışmalar	11
2.2. Savunma Mekanizmaları.....	14
2.2.1. Savunma mekanizmaları tanımı	14
2.2.2. Savunma mekanizmalarına dair kuramsal açıklamalar	14
2.2.3. Savunma mekanizmalarının sınıflandırılması.....	18
2.2.3.1. Olgunlaşmamış (immatür savunmalar)	19
2.2.3.2. Nevrotik savunmalar	24
2.2.3.3. Olgun (matür) savunmalar	25
2.2.4. Savunma mekanizmaları ile ilgili çalışmalar	26
2.3. Olumsuz Değerlendirilme Korkusu	28
2.3.1. Olumsuz değerlendirme korkusunun kavramsallaştırılması	28
2.3.2. Olumsuz değerlendirilme korkusu ile ilgili çalışmalar	31
3. YÖNTEM.....	33
3.1. Araştırmanın Modeli	33
3.2. Evren ve Örneklem	33
3.3. Veri Toplama Araçları	33
3.3.1. Demografik bilgi formu	33
3.3.2. Kendini sabotaj ölçeği (KSÖ)	34
3.3.3. Savunma biçimleri ölçeği (SBÖ)	34
3.3.4. Olumsuz değerlendirilme korkusu ölçeği (ODKÖ)	35
3.4. Verilerin Analizi.....	36
4. BULGULAR	37

4.1. Ölçeklere Ait Normallik ve Güvenirlik Analizlerine Dair Bulgular.....	37
4.2. Katılımcılara Ait Bulgular.....	38
4.3. Kendini Sabotaj Eğilimi, Olumsuz Değerlendirilme Korkusu, İmmatür, Nevrotik ve Olgun Savunma Biçimlerinin Cinsiyet Değişkenine Göre İncelenmesi	39
4.4. Kendini Sabotaj Eğilimi, Olumsuz Değerlendirilme Korkusu, İmmatür, Nevrotik ve Olgun Savunma Biçimlerinin Medeni Durum Değişkenine Göre İncelenmesi	40
4.5. Kendini Sabotaj Eğilimi, Olumsuz Değerlendirilme Korkusu, İmmatür, Nevrotik ve Olgun Savunma Biçimlerinin Düzenli Çalışma Durumu Değişkenine Göre İncelenmesi	41
4.6. Kendini Sabotaj Eğilimi, Olumsuz Değerlendirilme Korkusu, İmmatür, Nevrotik ve Olgun Savunma Biçimlerinin Eğitim Durumu Değişkenine Göre İncelenmesi	42
4.7. Kendini Sabotaj Eğilimi, Olumsuz Değerlendirilme Korkusu, İmmatür, Nevrotik ve Olgun Savunma Biçimleri Arasındaki İlişkiye Dair Bulgular	43
4.8. Olumsuz Değerlendirilme Korkusu ve Savunma Biçimlerinin Kendini Sabotaj Üzerindeki Yordayıcı Etkisi Üzerine Bulgular	44
4.9. Olumsuz Değerlendirilme Korkusu, İmmatür ve Olgun Savunma Biçimlerinin Kendini Sabotaj Üzerindeki Yordayıcı Etkisi Üzerine Bulgular.....	45
5. TARTIŞMA VE SONUÇ.....	47
6. KISITLILIK VE ÖNERİLER	53
KAYNAKLAR	54
EKLER.....	Hata! Yer işareti tanımlanmamış.
ÖZGEÇMİŞ.....	73

KISALTMALAR

KSÖ	: Kendini Sabotaj Ölçeği
ODKÖ	: Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği
SBÖ	: Savunma Biçimleri Ölçeği
SPSS	: Statistical Package for the Social Sciences
Akt.	: Aktaran
Ark.	: Arkadaşları
AdjR2	: Düzeltilmiş Determinasyon Katsayısı
F	: F İstatistiği
N	: Gözlem Sayısı
Ort.	: Ortalama
P	: p Değeri
R2	: Determinasyon Katsayısı
SH	: Standart Hata
SS	: Standart Sapma
Std. B	: Standardize beta
Std. Olm. B	: Standardize Olmayan Beta
T	: T-test istatistiği
SD	: Serbestlik Derecesi

ÇİZELGE LİSTESİ

	<u>Sayfa</u>
Çizelge 4.1: Ölçek Bilgileri, Normallik ve Güvenirlik Analizi Sonuçları	37
Çizelge 4.2: Sosyodemografik Bilgiler Çizelgesi.....	38
Çizelge 4.3: Kendini Sabotaj, Olumsuz Değerlendirilme Korkusu ve Savunma Biçimleri Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre İncelenmesi.....	39
Çizelge 4.4: Kendini Sabotaj, Olumsuz Değerlendirilme Korkusu ve Savunma Biçimleri Puanlarının Medeni Duruma Değişkenine Göre İncelenmesi.....	40
Çizelge 4.5: Kendini Sabotaj, Olumsuz Değerlendirilme Korkusu ve Savunma Biçimleri Puanlarının Düzenli Çalışma Durumu Değişkenine Göre İncelenmesi.....	41
Çizelge 4.6: Kendini Sabotaj, Olumsuz Değerlendirilme Korkusu ve Savunma Biçimleri Puanlarının Eğitim Durumu Değişkenine Göre İncelenmesi	42
Çizelge 4.7: Kendini Sabotaj Eğilimi, Olumsuz Değerlendirilme Korkusu ve Savunma Biçimleri Arasındaki Korelasyonun İncelenmesi.....	43
Çizelge 4.8: Olumsuz Değerlendirilme Korkusu ve Savunma Biçimleri Ölçeğinin Puanlarının Kendini Sabotaj Ölçeği Puanlarını Yordayıcılığının İncelenmesi.....	44
Çizelge 4.9: Olumsuz Değerlendirilme Korkusu, İmmatür ve Olgun Savunma Biçimleri Alt Ölçeği Puanlarının Kendini Sabotaj Ölçeği Puanlarını Yordayıcılığının İncelenmesi	45

YETİŞKİN BİREYLERDE KENDİNİ SABOTAJ KAVRAMININ OLUMSUZ DEĞERLENDİRİLME KORKUSU VE SAVUNMA MEKANİZMALARI İLE İLİŞKİSİ

ÖZET

Bu araştırmanın amacı; yetişkin bireylerde kendini sabotajın savunma mekanizmaları ve olumsuz değerlendirilme korkusu ile ilişkisini incelemektir. Araştırmanın evrenini 19-63 yaş aralığındaki rastgele olmayan örnekleme tekniklerinden uygun (kolaylı) örnekleme tekniği ile seçilen 182 gönüllü katılımcı oluşturmaktadır. Araştırmada, veri toplama araçları olarak “Demografik Bilgi Formu”, “ Kendini Sabotaj Ölçeği (KSÖ)”, “Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği (ODKÖ)” ve “Savunma Biçimleri Ölçeği (SBÖ-40)” kullanılmıştır. Araştırmada Bağımsız İki Örneklem T-test, Kruskal Wallis-H, Pearson Korelasyon, Çoklu ve Hiyerarşik Regresyon Analizleri yapılmıştır. Analizler $\alpha =0.05$ düzeyinde incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre; yetişkinlerde kendini sabotaj, olumsuz değerlendirilme korkusu ve savunma mekanizmaları alt boyutları ile arasında anlamlı bir ilişkisi olduğu görülmüştür. Aynı zamanda olumsuz değerlendirilme korkusu ve savunma mekanizmalarının alt boyutları arasında da anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların kendini sabotaj düzeyinin; çalışma ve eğitim durumuna göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği görülmüştür. Olumsuz değerlendirilme korkusu, immatür ve olgun savunmaların kendini sabotajın yordayıcıları olduğu bulgusuna erişilmiştir.

Anahtar Kelimeler: *Kendini Sabotaj, Savunma Mekanizmaları, Olumsuz Değerlendirilme*

**THE RELATIONSHIP BETWEEN THE CONCEPT OF SELF-SABOTAGE
AND FEAR OF NEGATIVE EVALUATION AND DEFENSE
MECHANISMS IN ADULTS**

ABSTRACT

The aim of this study is to examine the relationship between self-sabotage and defense mechanisms and fear of negative evaluation in adults. The population of the study consisted of 182 volunteer participants between the ages of 19-63, selected by convenience sampling technique from non-random sampling techniques. In the study, "Demographic Information Form", "Self-Sabotage Scale (SSS)", "Fear of Negative Evaluation Scale (FNS)" and "Forms of Defense Scale (FDS-40)" were used as data collection tools. Independent Two Sample T-test, Kruskal Wallis-H, Pearson Correlation and Simple Linear Regression Analysis were conducted. Analyses were analyzed at $\alpha = 0.05$ level. According to the results of the study, there was a significant relationship between self-sabotage, fear of negative evaluation and defense mechanisms sub-dimensions in adults. It was also found that there was a significant relationship between fear of negative evaluation and the sub-dimensions of defense mechanisms. Participants' level of self-sabotage was found to differ significantly according to their employment and education status. It was found that fear of negative evaluation, immature and mature defenses were predictors of self-sabotage.

Keywords: *Self-sabotage, Self-handicapping, defense mechanisms, negative evaluation*

1. GİRİŞ

1.1. Araştırmanın Konusu

Bu araştırmada kendini sabotaj eğiliminin, kişinin olumsuz değerlendirilme korkusu ve kullandığı savunma mekanizmaları ile ilişkisi incelenecektir.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmada yetişkin bireylerin kendini sabotaj eğiliminde, olumsuz değerlendirilme korkusu düzeyi ve savunma biçimlerinin etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu üç başlık arasındaki ilişkiyi test etmek amacıyla kullanılan ölçekler ve kişisel bilgi formu uygun olan analiz yöntemleri ile incelenecektir.

1.3. Araştırmanın Problemi

Bu araştırmada cevaplanması hedeflenen sorular şu şekildedir:

Yetişkin bireylerde kendini sabotaj eğilimin, kişinin olumsuz değerlendirilme korkusu düzeyi ve kullandığı savunma biçimleri ile bir ilişkisi var mıdır?

Demografik değişkenlere göre kendini sabotaj eğilimi, olumsuz değerlendirilme korkusu ve savunma biçimleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmakta mıdır?

1.4. Araştırmanın Hipotezleri

H1: Yetişkin bireylerde olgun savunma biçimleri ile olumsuz değerlendirilme korkusu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

H2: Yetişkin bireylerde olgun savunma biçimleri ile kendini sabotaj eğilimi arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

H3: Yetişkin bireylerde nevrotik savunma biçimleri ile kendini sabotaj eğilimi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

H4: Yetişkin bireylerde nevroitik savunma biçimleri ile olumsuz değerlendirilme korkusu arasında pozitif yönde anlamı bir ilişki vardır.

H5: Yetişkin bireylerde immatür (olgun olmayan) savunma biçimleri ile kendini sabotaj eğilimi arasında pozitif yönde anlamlı ilişki vardır.

H6: Yetişkin bireylerde immatür (olgun olmayan) savunma biçimleri ile olumsuz değerlendirilme korkusu arasında pozitif yönde anlamlı ilişki vardır.

H7: Yetişkin bireylerde olumsuz değerlendirilme korkusu ile kendini sabotaj eğilimi arasında pozitif yönde anlamlı ilişki vardır.

1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırmada kullanılacak olan ölçekler özbildirim leği olduğu için araştırma verileri ölçeklere verilen yanıtlar ile sınırlı kalacaktır.

2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

İnsanoğlu hem sosyal yaşamında hem öznel zihinsel algılarında başarılı bir kimse olmayı arzular ve bu arzu için de çeşitli çabalar sarf eder. Bazı durumlarda ise başarılı olmak ya da bunun için çabalamakla yetinmez. Başarılı görünmek için kendisine yönelik algıları da manipüle etmek eğiliminde olabilir. Buradaki arzu onaylanma ve sevilme ihtiyacı üzerinden temellendirilebilir. İnsanın temel psikolojik ihtiyaçlarını giderme niyetiyle başvurduğu yollar ve bu esnada ortaya çıkabilecek olan durumların bir kısmı aşağıda paylaşılacaktır.

2.1. Kendini Sabotaj

2.1.1. Kendini sabotaj kavramının kavramsallaştırılması

Kendini sabotaj kavramı, ilk kez 1978 yılında Edward Jones ve Steven Berglas tarafından literatüre kazandırılmıştır. Jones ve Berglas'a göre kendini sabotaj kişinin başarısız olduğu bir durumda başarısızlığının sebebini dışarıdaki kaynaklara, başarılı olduğu durumlarda da kişisel kaynaklara atfetmesi olarak tanımlanan bir strateji biçimidir (Jones ve Berglas, 1978). Başka bir anlamda diğerlerinin algılarını manipüle ederek olası bir başarısızlık durumunda dahi özsaygıyı sürdürmek için çabalamasıdır. Böylelikle kişiler sonuçtan bağımsız olarak kendi iyilik hallerini, özsaygılarını ve benlik bütünlüğü algılarını korumuş olacaktırlar (Akın, 2011).

Literatür taramalarında kendini sabotaja başvurmanın iki temel amacı olduğu görülmektedir. İlki potansiyel başarısızlık için hazır bir mazeret veya açıklama sağlamaktır. Kişi, başarısızlık ile yüzleşmekten kaçınarak yeterli performans göstermemekte ve başarısızlığı kabullenerek yetersiz olma halinden kendini korumayı amaçlamaktadır (Jones ve Berglas, 1978). Kişiler bir engel ya da handicap yaratarak herhangi bir başarısızlığı kendi yetenekleri ya da çabalarından ziyade dışsal faktörlere bağlayabilmektedirler. Bu durumda kişi, herhangi bir başarısızlık durumu sebebiyle benliğini olumsuz olarak etkilememek için uzun vadede avantajlı olmayan stratejilerle kendini sabote etmektedir (Akın ve ark., 2015). İkinci olarak, kişiler kendi kendilerine koydukları engele rağmen başarılı sonuç alırlar ise başarıları için

ek kredi talep edebilirler. Böylece engelin üstesinden gelmek, kişisel yeteneklerinin veya çabalarının bir kanıtı olarak görülebilecektir. Bu da kişilerin başarı duygularını arttırmakta ve başarıyı daha güçlü bir şekilde içselleştirmelerini sağlamaktadır.

2.1.2. Kendini sabotaja dair kuramsal yaklaşımlar

Kendini sabotaj kavramı üzerine yapılan araştırmaların kökeni Adler'in çalışmalara kadar uzanmaktadır. Adler'in yaklaşımdan etkilenecek geliştirilmiş yükleme kuramlarının etkili olduğu belirtilmektedir (Anlı, 2011). Sosyal psikoloji alanında Heider (1958) ve Kelley (1972) tarafından açıklanan "Yükleme Kuramları" ile Festinger'in (1957) insanların davranışlarını gerçekleştirme nedenlerini ifade etmede yardımcı olduğu düşünülen "Sosyal Karşılaştırma Yaklaşımı"nın kendini sabotaj kavramının açıklanmasına katkı sağladığı vurgulanmaktadır. Bunlara ek olarak Abacı ve Akın (2011), kendini sabotaj kavramına ilişkin temeller barındıran kuram ve yaklaşımları şu şekilde listelemiştir: Heider - Naif Psikoloji ve Atıflar (1958), Goffman - İzlenim Yönetimi Yaklaşımı (1959), Jones ve David - Uyuşan Çıkarımlar Teorisi (1965), Daryl Bem - Kendilik Algısı Teorisi (1972). Literatürdeki araştırmalar Yükleme ve Sosyal Karşılaştırma kuramları ile ilk deneysel çalışma üzerinde fikir birliğine varmıştır. Bu çalışmada da temel alınacak olan kuram ve çalışmalar aşağıda yer almaktadır.

2.1.2.1. Yükleme kuramları

Yükleme, kişinin kendi ya da ötekilerinin davranışlarına anlam verme süreci olarak özetlenebilecek bir terimdir. Nedensel çıkarıma ilişkin kuramlar, yükleme/atıf kuramları olarak adlandırılır (Akt. Aronson ve ark., 2012). Atıfla ilgili psikolojik araştırmalar 20. yüzyılın başlarında Fritz Heider'in çalışmalarıyla başlamış ve kuram Harold Kelley ve Bernard Weiner tarafından daha da geliştirilmiştir. Heider ilk olarak kişinin çevresine ilişkin algısını tanımlamak için algılanan 'nedensellik odağı' kavramını ortaya atmış ve insanların dünyayı anlamak için neden-sonuç ilişkisine ihtiyaç duyduğundan bahsetmiştir. İçinde bulunulan ortamı kontrol ve tahmin edebilmek için insanların davranışları üzerine nedensel kuramlar inşa edilmektedir. Kişi kendisinin ya da ötekilerin davranışlarına yönelik nedensel değerlendirme yaparken kişisel ya da çevresel faktörleri kullanarak yükleme yapmaktadır (Akt. Aronson ve ark., 2012). Kişisel faktörler için içsel yükleme, çevresel ya da durumsal faktörler için de dışsal yükleme ifadeleri kullanılmaktadır. Durumsal atıf olarak da

adlandırılan dışsal yükleme/atıf, bir kişinin davranışının sebebini içinde bulunduğu çevresel faktörlerden kaynaklandığına dair açıklama yapması anlamına gelir. Örneğin, bir kişinin arabasının lastiği patlarsa, bu yoldaki bir çukura atfedilebilir; otoyolun kötü durumuna atıfta bulunarak, kişi gerçekte kendi kötü sürüşünün bir sonucu olabileceğinden rahatsızlık duymadan olayı anlamlandırabilir. İçsel yükleme/atıf, davranışın nedenini dış güçlerden ziyade bazı içsel özelliklere, beğenilirliğe ve motivasyona atama sürecini ifade eder. Bu kavram, bireylerin başlarına gelen her şeyden kişisel olarak sorumlu olduklarını hissettikleri kontrol odağı ile örtüşmektedir.

Yükleme Kuramları, Harold Kelley'in "Kovaryasyon (Birlikte Değişim) Modeli" ve Bernard Weiner'in "Üç Boyutlu Modeli" ile birlikte daha yapısal bir hal almıştır. Kovaryasyon modeli, insanların davranışları, bir davranış gerçekleştiğinde mevcut olan ve gerçekleşmediğinde mevcut olmayan faktörlere atfettiğini belirtir. Dolayısıyla teori, insanların nedensel atıfları rasyonel ve mantıklı bir şekilde yaptıklarını ve bir eylemin nedenini, o eylemle en yakın değişkenlik gösteren faktöre atadıklarını varsaymaktadır. Kendini sabotaj kavramının yaratıcıları olan Jones ve Berglas ise Kelley'in (1972) azalma ve arttırma ilkelerini kullanarak kendini sabotajı açıklamışlardır. Onlara göre kişiler başarısız performanslar için azaltma ve başarılı performanslar için artırma ilkeleri kullanmaktadır. Performans başarısız olursa, başarısızlığı açıklamak için hazır bir neden bulunmaktadır ve bu da yaratılan ya da iddia edilen engeldir. Başarısızlığın nedeni engele indirgenir; engel dışsallaştırılır ve öz yeterlilik korunmuş olur. Engele rağmen performans başarılı olursa, başarı nedeni yetkinliğe yüklenir, içselleştirilir ve öz yeterlilik artar (Jones ve Berglas, 1978).

2.1.2.2. Sosyal karşılaştırma kuramı

İlk olarak 1954 yılında sosyal psikolog Leon Festinger tarafından ortaya atılan sosyal karşılaştırma teorisi, insanların doğru öz-değerlendirmeler elde etme dürtüsü olduğu inancına odaklanır (Festinger, 1954). Teori, bireylerin bu alanlardaki belirsizliği azaltmak ve benliği nasıl tanımlayacaklarını öğrenmek için kendilerini başkalarıyla karşılaştırarak kendi fikirlerini ve yeteneklerini nasıl değerlendirdiklerini açıklar. Kendini sosyal olarak başkalarıyla karşılaştırmak, bireyin kendi standartlarına ve kendisi hakkındaki duygularına göre nerede durduğunu belirlemek için bir ölçüm ve öz değerlendirme biçimidir. Kişinin kendisini değerlendirmesinin, kendisini

karşılaştırdığı gruba bağlı olduğunu söyleyen Festinger'e göre sosyal karşılaştırma için kişi kendisine benzer gruba aidiyet duymaktadır. Böylelikle kendisine benzer kişileri referans noktası olarak karşılaştırma yapacaktır. Kendisi ve çevresiyle uyum içinde olduğuna hizmet eden karşılaştırmalar kişinin onay ve saygınlık hislerini besleyecektir. Özetle sosyal karşılaştırma kuramı, medya etkisinin, sosyal statünün ve diğer rekabet biçimlerinin benlik saygımızı etkileyebileceği inancıdır. Bu inanç da kişilerin kendilerine bakış açılarını ve diğerlerine nasıl uyum sağladıklarını etkileyebilir. Rekabet ve kıyas gerektiren durumlarda kişiler uyumlanmak, onay almak ve sonucunda benlik saygısını korumak motivasyonu ile kendini sabote edebilmektedirler (Anlı, 2011).

2.1.2.3. Edward Jones ve Steven Berglas'ın deneysel çalışmaları

Yükleme kuramları ile birlikte Jones ve Berglas'ın yaptıkları deneyi anlamak kendini sabotaj kavramının kökenini anlamak için oldukça önemlidir. Jones ve Berglas (1978), lisans derslerine devam eden kadın ve erkek öğrencilerden oluşan örneklem üzerinde iki aşamalı çalışma gerçekleştirmiştir. İlk olarak gönüllü katılımcıları iki gruba ayırmışlardır. Bir gruba çözülebilir sorular atarken diğer gruba çözülmesi çok daha zor problemler atayarak ilgili zekâ testini cevaplamaları istenmiştir. Cevaplandırma işleminden sonra katılımcıların performanslarından bağımsız olarak geri bildirimler verilmiş ve her iki gruba da başarılı oldukları söylenmiştir. İlk aşamadaki amaç katılımcıların performanslarından bağımlı ya da bağımsız olarak aldıkları geri bildirimlerin kendini sabotaj eğilimi üzerindeki etkisini incelemektir. Özetle, ilk aşamanın sonunda bağıntısız-koşulsuz başarı geri bildirimini alacak olan katılımcıların performanslarına dair şüphelenmeleri beklenmektedir.

Deneyin ikinci aşamasına geçildiğinde ise katılımcılara problem verilmeden önce iki seçenek sunulmuştur. Araştırmacılar tarafından plasebo etkisi olduğu bilinen ancak katılımcılara performansı artırdığı söylenen bir ilaç (Actavil) ile aynı ölçüde performansı düşürdüğü söylenen bir ilacı (Pandocrin) seçmeleri istenmiştir. İlk aşamada, çözülebilir bir problemle karşılaşan katılımcılar performans artırıcı ilacı seçerken, çözülemeyen bir problemle karşılaşan katılımcılar performans azaltıcı ilacı seçmiştir. Bu sonuç araştırmacılar tarafından, çözülebilir sorunlarla karşılaşan katılımcıların başarılarını içsel yüklemeler yaparak bu başarıyı devam ettirme arzusuyla Actavil'i seçtikleri görülmüştür. Diğer yandan çözülemeyen problemlerle

karşılaşan ve başarılı olmayı beklemeyen katılımcılar (performansına dair şüphe yaşayan) ise başarılarını dışsal (şans) yüklemelere bağlayarak bu durumun devam etmeyeceği düşüncesiyle kendi başarılarını sabote etmiş ve dolayısıyla Pandocrin'i seçmişlerdir. Bu çalışmalar sonucunda performanslarından ya da başarılarından emin olmayan katılımcıların kendini sabotajı tercih ettikleri raporlanmıştır (Jones ve Berglas, 1978).

Araştırmanın devamı olan ikinci deneysel çalışmada da katılımcılara çözümü kolay ve çok zor olan maddelerden oluşan testler uygulanmıştır. Bu çalışmanın diğerlerinden farkı katılımcılara performanslarına yönelik geri bildirim verilmeyeceğinin belirtilmesidir. Geri bildirim olmadığı koşullarda katılımcıların performans düşürücü ilacı seçmediği raporlanmıştır (Jones ve Berglas, 1978). Katılımcıların benlik değerlerini koruma amacı ile birlikte olumsuz değerlendirilme kaygılarının da kendini sabote etme davranışında etkili olduğu düşünülmektedir.

2.1.3. Kendini sabotaj stratejileri

İnsanlar kendilerini farklı şekillerde sabote edebilmektedir. Literatüre bakıldığında genellikle iki adet kendini sabotaj stratejisinden söz edilmektedir (Cox ve Giuliano, 1999). Arkin ve Baumgardner'a (1985) göre kendini sabotaj stratejileri elde edilen ve iddia edilen olarak isimlendirilip ikiye ayrılmıştır. Aynı şekilde Leary ve Shepperd (1986) kendi kendine bildirilen sabotaj ve davranışsal kendini sabotaj olarak, Ryska (2002) da edinilen sabotaj ve davranışsal sabotaj olarak ikiye ayırmıştır.

İnsanların kendilerini sabote etmek için kullandıkları ilk strateji davranışsal kendini sabotajdır. Bir görevi başarıyla tamamlayamama korkusuyla o görevi kendileri için daha zor hale getirebilmektedirler. Böylece gerçekten başarısız olurlarsa, sorumluluğu kendilerine yüklemek yerine engellere yükleyebilirler. Bu durum araştırmacılar tarafından davranışsal kendini sabotaj olarak isimlendirilmekte ve kişinin aslında performansının önünde engeller yarattığı bir durumdur. Davranışsal sabotaja örnek olarak alkol tüketimi, ulaşılamaz hedeflerin seçilmesi, belirli bir görev için yeterince çalışmama, görev ile ilgisiz olan faaliyetlere fazlasıyla zaman ayırma, fırsatların yok sayılması, yeteneği ketleyen performans ortamlarının seçilmesi ve bir görev ya da tekniği uygulamayı reddetme (özellikle spor ve güzel sanatlarda) verilebilir (Akın ve ark., 2011). Bu davranışlardan bazıları erteleme, olumsuz beklentilerin kendini gerçekleştiren kehanetleri, öğrenilmiş çaresizlik, kendine zarar

verme, başarıdan kaçınma, öz düzenlemede başarısızlık, bağımlılıklar ve riskli davranışları içerebilmektedir.

Kendini sabotajın ikinci stratejisi, olası başarısızlıklar için gerekçeler üretmektir. Böylece kişiler görevde başarılı olamazlarsa, başarısızlıklarının nedeni olarak mazeretlerini gösterebilirler (Akın ve ark., 2011). Bu, kişinin yalnızca performansın önünde bir engel olduğunu belirttiği, iddia edilen kendi kendini engelleme (sözel) olarak bilinir. Sözel kendini sabotaj stratejisine örnek olarak kişinin fiziksel semptomlar yaşadığını belirtmesi, olumsuz bir duygudurum (kaygı, utanç vs.) deneyimlediğini beyan etmesi, travmatik olayın etkisinden söz edilmesi ve içinde bulunduğu koşulların olumsuzluklarına vurgu yapması verilebilir.

Her iki strateji de aynı amaca hizmet etmekle birlikte davranışsal ve sözel kendini sabotaj stratejileri arasında pratiğe yönelik ve işlevsellik açısından farklılıklar bulunmaktadır. Bu noktada kişiler kendilerine daha az zararı olacak stratejilere yönelmektedir. İnsanlar kendi benliğinin gelişimi için öteki insanların ayna tutmasına ihtiyaç duyduğundan ötekilerin geri bildirimleri ve stratejinin işe yararlığına göre seçim yapacaktır. Bu yüzden kişinin kendisini ve içinde bulunduğu çevreyi tanması da oldukça önemlidir. Kişinin olumsuzluklarla nasıl baş ettiği, olumsuz değerlendirilmelere karşı nasıl pozisyon aldığı ve kullandığı savunma mekanizmaları gibi öncüller de strateji seçim sürecine dahil olmaktadır (Solomon, 1997). Strateji kullanım farklılıklarının çalışıldığı araştırmalara göre, sözel kendini sabotaj stratejileri davranışsal kendini sabotaj stratejilerinden daha sık tercih edilmektedir (Sheppard ve Arkin, 1989; Hirt, Deppe ve Gordon, 1991; Smith, Synder ve Handesman, 1982). Hirt ve arkadaşlarına (1991) göre sözel kendini sabotajın daha çok tercih edilmesinin sebebi, sözel engellerin gerçek başarı durumunu engellemesinden ziyade içinde bulunulan koşullara vurgu yaparak başarı ihtimalini azaltmamasıdır. Böylece başarı zor koşullara rağmen kazanılmış olacaktır. Davranışsal kendini sabotaj stratejilerine yönelmedeki en güçlü sebep ise kişilerin performans esnasında gözlemlenebilir durumda olmalıdır. Kişiler böylelikle daha zor eleştirilebileceklerini ve daha inandırıcı olacaklarını düşünmektedirler. Ayrıca sözel kendini sabotajın ispatının daha güç olmasından dolayı da kişiler davranışsal kendine sabotaj stratejilerini tercih edebilmektedirler (Çelebi, 2019).

Kendini sabotaj stratejilerinde belirleyici olan bir diğer kriter, başarısızlık durumunun yaratacağı olumsuz etkilerin ortaya koyulan engelin yaratacaklarından

daha şiddetli olmasıdır (Hanson, 2004). Solomon'ın (1997) da belirttiği gibi kişiler kar-zarar dengesi doğrultusunda strateji seçimi yapmaktadır (Üzbe, 2013). Fakat kişiler kendi öznelliği, kendilik algıları, baş etme düzeyleri, savunma biçimleri ve psikolojik olgunluğuna bağlı olarak kar-zarar ayırıştırması yapmaktadırlar. Yoğun kaygıya bağlı olarak madde ve alkol kullanımının var olması da davranışsal bir sabotaj stratejisidir (Kalyon, Dadandı ve Yazıcı, 2016). Dolayısıyla davranışsal sabotaj stratejileri bireye daha fazla zarar vermektedir. Kişi başarılı olacağına inanmadığı gibi yeterince başarılı olamama ihtimaline karşılık da kendine davranışsal müdahalelerde bulunmaktadır. Bu sebeple davranışsal kendini sabotaj kişi için ciddi bir risk alma durumudur (Akın, 2013).

Özsaygısı düşük olan kişilerin daha çok sözel kendini sabotaj stratejilerini kullandıkları söylenmektedir. Bu durumun altında yatan sebep kişinin, davranışsal kendini sabotaj stratejisi kullanarak performansını tamamen engellemek istememesidir (Martin ve Brawley, 2002). Kişiler böylelikle özsaygılarını mümkün oldukça koruyabileceklerdir.

2.1.4. Kendini sabotaj stratejilerinin amacı ve nedenleri

Kendini sabotaj kavramını literatüre kazandıran Jones ve Berglas (1978) stratejilerin amacının benlik bütünlüğünü korumak olduğunu söylemiştir. Kişiler hem içsel hem de dışsal atıflara karşı benlik bütünlüğünü koruyup kendilik algılarını da bu sürece göre düzenlemeye çalışmaktadırlar. Özsaygıyı korumanın derinindeki amaç benlik bütünlüğü olumlu atıflar içerisinde tutabilmektir.

Erken yaşlardan itibaren öğrenilen koşullu sevilme ve değer görme, zaman içerisinde kendini sabotaj stratejilerinin ortaya çıkmasına neden olabilmektedir. Örnek olarak ailesi tarafından performansının sonucuna dayalı olarak değerli olduğu hissettirilen bir kişi kendisini her zaman daha yetenekli ve zeki görünmek zorunda hissetmesi verilebilir. Başarısız olacağını düşündüğü performans anlarında kendini sabotaj stratejilerine başvurabilirler (Jones ve Berglas, 1978).

Başkalarını tarafından gözlenildiği bilinen durumlarda kendini sabotaj stratejilerinin artması da bu psikodinamiğin en önemli göstergelerinden biridir. Yapılan bir deneysel çalışmada ortamda bir gözlemcinin bulunduğu anlarda performansa yönelik ilacın kullanımının arttığı görülmüştür (Kolditz ve Arkin, 1982). Benzer şekilde ebeveynlerinin dikkatini çekmek ve değerli hissetmek için de alkol kullanımının

kendini sabote edici davranış olarak kullanıldığı görülmüştür (Jones ve Berglas, 1978). Özsaygılarını olumsuz yönde etkileyen ve sosyal kaygı yaşayan kişiler de kendilerini daha iyi hissetmek için (Schlenker ve Lery, 1982) ve akademik başarı söz konusu olduğunda kendini sabotaj stratejilerine başvurmaktadır (Hirt ve ark., 1991; Urdan 2004). Özetle insanlar gözlemlendiğini ya da ötekinin yorumunu alacağını bildiği anlarda kendini sabotaj eğiliminde artış olmaktadır. Buradaki amaç ötekinin zihninde kendisine dair olumsuz bir algıya sebep olmamaktır.

Kendini sabotaj stratejilerine başvurmanın bir diğer nedeni, kişilerin erken dönem yaşantılarından edindikleri olumsuz etkileşimlerdir. Özellikle ebeveynler ile yaşanan olumsuz ilişkiler kişinin benlik gelişiminde bir takım öğretiler oluşturmaktadır. Örnek olarak hata yapmaktan çekinme ve olumsuz değerlendirilme kaygısı verilebilir (Martin ve ark., 2015). Özsaygıyı korumak ve olumsuz değerlendirilme kaygısı yaşamamak için kişi, kendini sabotajı sürekli kullandığı davranış örüntüsü başka bir anlamda savunma biçimi haline getirebilir (Elliot ve Church, 2003). Erken dönem yaşantılar ve kendine sabotaj kavramı arasındaki ilişki üzerine Sansone ve arkadaşlarının (2008) yaptığı araştırmada da savunma biçimi olarak görülmüştür. Erken dönem yaşantılarında travmaya maruz kalan kişilerin yetişkinlik dönemlerinde gerçekleştirdikleri tıbbi tedavilerini kendini sabotaj stratejisi yani savunma biçimi olarak uyguladıkları görülmüştür. Böylelikle travmaya tutunarak yaşamlarına devam etmektedirler. Başarısızlık durumlarında tıbbi tedaviler mazeret olarak gün yüzüne çıkabilmektedir.

Kendini sabotaj stratejilerinin kullanılmasında kaygı temelli nedenler de yer almaktadır. Kişiler benlik değerlerini ve özgüvenlerini riske atmamak için performansa dair çabayı ve yatırımı geri çekmektedir. Böylece kişiler, olumsuz ya da başarısız sonuçlanan performansın sorumluluğunu kendi yeterliliğine değil çabasının yetersizliğine atfetmektedir (Avcı, 2023). Sonucunda benliği korumuş olacaktırlar. Özgüven ve özsaygıyı kaybetmeye dair kaygı ile birlikte özsunum kaygıları da kendini sabotaja başvurmanın nedenlerindedir. Olumsuz değerlendirilmekten endişe eden kişileri kendilerini korumak ve kaygılarını azaltmak için kendini sabotaj stratejileri kullanmaktadırlar (Anlı, 2011). Benlik saygısı düşük olan kişilerin kendini sabotajı daha fazla tercih etmesi de bu konuyu desteklemektedir.

Kısa vadede işe yarar görünen kendini sabotaj stratejilerinin olumlu etkileri olduğu da söylenmektedir. Bu etkiler iki başlık altında toplandığında birincisi kişinin düşük

performansına rağmen başarısızlık durumunda yaşanacak benlik saygısı yitimini engellemesidir. Diğeri ise kişinin ya da içinde bulunulan koşulların yetersizliğine rağmen elde edilen başarının kişiye fazladan kredi getirmesidir (Alter ve Forgas, 2007).

Kendini sabotaj stratejilerini kullanan kişiler zaman içerisinde kendi yeteneklerine ve yapabileceklerine olan inançlarını kaybedip çabalamaktan vazgeçmektedirler (Olgunçelik, 2019). Kişiler kendini sabotajın bir baş etme yöntemi ve olumsuz duygulanımlardan kısa süreli uzaklaştıran strateji olduğunu göz ardı etmektedirler. Kişisel kapasite ve özgüven ile kendini sabotaj stratejileri kısır döngü içine girmektedir. Döngü içerisinde kişiler aşırı yorgunluk yaşayarak uzun vadeli olumsuz sonuçlar yaşayabilmektedirler (Feick ve Rhodewalt, 1997). Böylece uzun vadeli büyüme ve gelişmeyi engelleyen bir durum haline gelmektedir. Başarısızlığın sorumluluğundan kaçınarak ve dış faktörlere güvenerek, kişiler öğrenme ve gelişme fırsatlarını sınırlayabilmektedirler. Ayrıca uzun süreli kullanılan kendini sabote etme bir manipülasyon veya mazeret üretme biçimi olarak görülebileceğinden, kişinin sosyal ilişkilerinde de itibarını ve ilişkilerini olumsuz etkileyebilir.

2.1.5. Kendini sabotaj ile ilgili çalışmalar

Kendini sabotaj ile ilgili ilk çalışmalar Berglas ve Jones'ın (1978) ilk kavramsallaştırılmasına kadar uzansa da Türkiye'de kendini sabotaj çalışmaları kısa bir süre önce Akın (2012) tarafından Kendini Sabotaj Ölçeği'nin (KSÖ) Türk diline uyarlanmasıyla başlamıştır. 2012 yılında Ahmet Akın tarafından yayımlanan geçerlik güvenilirlik çalışmasının, 2010 yılında Ahmet Akın, Ramazan Abacı ve Ümran Akın tarafından 16. Ulusal Psikoloji Kongresinde bildiri olarak sunulmasıyla yurt içindeki kendini sabotaj kavramı çalışmaları başlamıştır. Türkiye'de yapılan çalışmalar incelendiğinde, kendini engellemenin çoğunlukla öğrenci örnekleminde ve kişilikle ilgili değişkenlerle ilişkilendirildiği görülmektedir.

Akar ve arkadaşları (2018) kendini sabotajın olumlu mükemmeliyetçilikle negatif yönlü, olumsuz mükemmeliyetçilikle ise pozitif yönlü ilişkili olduğunu bildirmiştir. Buna paralel olarak, Özlü ve Topkaya (2020) da aynı sonuçları doğrulamıştır. Ayrıca Alaloğlu ve Bahtiyar (2020) da üniversite öğrencileri arasında kendini sabotajın mükemmeliyetçilikle pozitif yönde ilişkili fakat öz-şefkat ile negatif yönlü ilişkili olduğunu bulmuştur. Üzar Özçetin ve Hiçdurmaz'ın (2016) kendini sabotaj ve ruh

sağlığına etkisi isimli makalesinde de mükemmeliyetçilik ele alınmış ve olumsuz mükemmeliyetçilik kavramının kendini sabotaj ile ilişkili olduğu söylenmiştir. Aynı zamanda kendini sabotaj eğiliminin yüksek kaygı, depresyon, tükenmişlik ve düşük akademik başarı ile ilişkili olduğundan söz etmişlerdir. Mükemmeliyetçi beklentilerin ulaşılabilir görünmemesi halinde kişileri engeller yaratmaya sevk edebileceği düşünüldüğünde bu sonuçlar beklenmedik değildir.

Üniversite öğrencilerinin yanı sıra farklı gelişim grupları da kendini sabotaj eğilimleri açısından incelenmiştir. Albayrak ve Birol (2021), kendini sabotajın lise öğrencilerinin psikolojik iyi oluşları ve öz yeterlilikleri ile negatif yönlü bir ilişkisi olduğunu ve depresyon düzeylerinin kendini sabotaj eğilimleri ile ilişkili olduğunu bildirmişlerdir. Şahin ve Çoban (2020), olumlu bir okul iklimine sahip lise öğrencilerinin kendini sabotaj stratejilerine sahip olma olasılıklarının daha düşük olduğunu bildirmiştir. Ayrıca yüksek not ortalamasına sahip öğrencilerin kendini sabotaj stratejilerini benimseme olasılığı daha düşüktür. Son olarak 5 ve 8. sınıflar arasındaki ortaokul öğrencileri arasında okula bağlılık, kendini sabotaj ile negatif yönde ilişkilendirilmiştir (Anlı, 2019).

Öz-şefkat, kendini sabotaj çalışmalarında ele alınan bir diğer değişkendir. Akın ve Akın'ın (2015) çalışmasında öz-şefkatin alt boyutları olan öz nezaket, ortak insanlık ve bilinçli farkındalığın kendini sabotaj ile negatif yönlü bir ilişkisi olduğu vurgulanmıştır. Bunlar arasında sadece ortak insanlık kendini engellemenin negatif bir yordayıcısı olarak ortaya çıkmıştır. Ayrıca, öz-yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme alt boyutları üniversite öğrencilerinde kendini yaralama ile pozitif ilişkili ve kendini yaralamanın pozitif yordayıcıları olarak bulunmuştur. Barutçu Yıldırım ve Demir (2017, 2020) çalışmalarında, öz-şefkat ile kendini sabotaj arasında negatif yönlü bir ilişki olduğunu bildirmiştir. Kendini sabotaj stratejilerini kullanarak kendine zarar verme davranışı ile öz-şefkat arasındaki ters yönlü ilişkinin tutarlılığı şaşırtıcı değildir. Öz-şefkatli kişilerin olası bir başarısızlık durumunda sorumluluğu dışsal nedenlere atfederek benliği korumaya ihtiyaç duymadığı açıktır (Barutçu Yıldırım, 2015).

Yapılan araştırmalar sonucunda kendini sabotaj ile cinsiyet arasında farklı sonuçlar elde edilmiştir. Araştırmaların bazılarında cinsiyetler arasında kendini sabotaj eğilimleri açısından anlamlı fark elde edilmezken (Ferrari ve Tice, 2000; Kalyon ve ark., 2016; Üzbe, 2013); kimi çalışmalarda kadınların (Yavuzer, 2015), kimisinde ise

erkeklerin (Anlı ve ark., 2015; Rhodewalt ve Davison, 1986) kendini sabotaj düzeylerinin daha yüksek olduğu bulgulanmıştır. Çelik ve Atilla'nın (2019) üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmaya göre de kendini sabotaj eğiliminin cinsiyet ve yaş değişkenine göre değişmediği bulgulanmıştır. Aynı çalışmada olumsuz değerlendirilme korkusu ve kendini sabotaj eğilimini arasındaki ilişkinin pozitif yönlü olduğu söylenmektedir. Kendini sabotaj eğilimlerine başvurmadan ziyade cinsiyet değişkeni ile kendini sabotaj stratejilerinin türü arasında anlamlı ilişkiler olduğu görülmüştür. Erkeklerin davranışsal kendini sabotaja kadınlardan daha sık başvurduğu, sözel kendini sabotajın ise her iki cinsiyet tarafından da kullanılan bir strateji olduğu görülmektedir (Hirt ve ark., 1991). Sözel kendini sabotaj stratejilerinin kadınlar tarafından daha sık kullanıldığı (Harris ve ark., 1986) ve kadınların davranışsal kendini sabotaj stratejilerini daha az kullanmalarının nedeni olarak da çabaya erkeklerden daha fazla önem vermeleri olduğu söylenmektedir (McCrea, Hirt ve Milner, 2008).

Kendini sabotaj stratejilerine başvurmanın kişiler üzerindeki olumsuz ruh sağlığı sonuçları da araştırılmıştır. Kendini sabotajın depresyon, kaygı ve stresin (Sahranç, 2011); sınav kaygısının (Barutçu Yıldırım ve Demir, 2020), kaygı duyarlılığının (Kalyon ve ark., 2016), umutsuzluk, kendini suçlama, özeleştirme ve tehlikeyle meşgul olma gibi bilişsel çarpıtmaların (Yavuzer, 2015), duygusal tükenme ve duyarsızlaşmanın (Akın, 2012) ve daha düşük düzeyde psikolojik iyi oluşun (Anlı ve ark., 2015) yordayıcısı olduğu görülmüştür.

Olumsuz ruh sağlığı sonuçlarına ek olarak, çalışmalar kendini sabotajın akademik bağlam üzerindeki olumsuz etkilerini de ele almıştır. Akça (2012), kendini sabotajın dış kontrol odağı ve akademik erteleme ile pozitif, akademik başarı ile negatif ilişkili olduğu sonucuna varmıştır. Diğer çalışmalar da bu sonuçları doğrulamıştır. Barutçu Yıldırım ve Demir (2020) de kendini sabotajın erteleme ile anlamlı bir ilişkisi olduğunu, Kalyon ve arkadaşları (2016) ise kendini sabotajın üniversite öğrencileri arasında akademik başarı ile negatif ilişkili olduğunu bildirmiştir. Kendini sabotajın akademik öz yeterlik (Barutçu Yıldırım ve Demir, 2017); olumsuz okul iklimi (Sertel ve Tanrıöğen, 2019); okula yabancılaşma (Kaya ve Tümkaya, 2017); başarısızlık korkusu (Gözmen Elmas ve Aşçı, 2017) ile negatif ilişkili olduğu bulunmuştur. Birçok araştırmacı kendi sabotajın olumsuz etkilerini çeşitli şekillerde sunmuştur. Yukarıda bahsedilen sonuçlar, Türk olmayan örneklerle yapılan çalışmalara daha

fazla kanıt sağlamaktadır. Daha yüksek sürekli kaygı, kötü ruh hali, psikolojik iyi oluşun azalması (Zuckerman ve Tsai, 2005), akademik performansta düşüş (Urdan, 2004) ve artan erteleme düzeyi (Beck ve ark., 2000) gibi. Dolayısıyla kendini sabotajın yurt içi ve yurt dışında kişiler üzerinde benzer olumsuz etkileri olduğu sonucuna varılabilir.

2.2. Savunma Mekanizmaları

2.2.1 Savunma mekanizmaları tanımı

Savunma mekanizmaları kavramı literatürde pek çok kez tanımlanmış ve değerlendirilmiştir (McWilliams, 1994; Vaillant, 1994, 2000; Cramer, 2004). McWilliams'a (1994) göre, hayatı deneyimlemeye dair sağlıklı ve yaratıcı uyum sağlamak olarak var olan ve hayat boyunca devam eden benliği korumaya yardımcı belli süreçlerdir. Süreç bakış açısına destek olarak Vaillant (1994) da savunma mekanizmalarını şu şekilde açıklamıştır: ruhsal aygıtın dış dünyaya ve içsel arzulara dair uyumsuzluklarını düzenleyen ve doğuştan gelen, istemsizce işleyen süreçlerdir. Savunma kavramının iyi huylu ve yardımcı rollerine karşılık isminin sert ve mesafeli olmasının nedeni ise uygun oldukları koşullar altında benliği içsel ve dışsal tehditlere karşı koruyor olmasıdır. Savunma mekanizmaları ilk olarak Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı'nın (DSM-III-R) üçüncü versiyonunda ortaya çıkmıştır (Amerikan Psikiyatri Birliği (APA), 1987). DSM-IV'te (APA, 1994) savunma mekanizmaları, bireyi kaygıdan ve iç ya da dış tehditlerin veya stresörlerin farkındalığından koruyan otomatik psikolojik süreçler olarak tanımlanmıştır. Bowins (2004) ise psikolojik refahı sürdürmek için var olduklarını ve kişiyi olumsuz duygu girdileri ve rahatsız edici dürtülerden korumayı amaçladıklarını vurgulamaktadır. Tüm bu tanımlarla birlikte savunma kavramı ilk kez Freud (1894) tarafından "Savunma Psikonevrozları" isimli makalesinde ele alınmıştır. Freud'a (1894) göre savunma mekanizmaları benliğin istenmeyen, acı veren duygulanım ve düşüncelerden korunması amacıyla verdiği mücadeledir (akt. Tükel, 2014).

2.2.2. Savunma mekanizmalarına dair kuramsal açıklamalar

Savunma mekanizmalarının kökenini anlayabilmek için Freud'ın topografik ve yapısal kuramlarını incelemek gerekmektedir. Freud (1915) "Bilinçdışı" isimli çalışmasını konuyu detaylıca ele almıştır ve "bilinçdışı" kavramını temellendirdiği

topografik kuramını açıklamıştır. Topografik kuramında insan zihnini fizyolojik sebeplere dayanmayan bir şekilde birbiriyle etkileşim içinde olacak şekilde üç bölüme ayırmıştır (Tükel, 2014). Etkileşim temelli yapının zemininde bilinçdışı bulunmaktadır. Bilinçdışı, insanlarda doğuştan gelen en erken yapıdır. Bu yapının içerisinde nesnesine ulaşmayı bekleyen istekler bulunmaktadır. Başka bir deyişle bir an önce gerçekleştirilmeyi bekleyen dürtüler yer almaktadır. Diğer bölümler bilinçdışının üzerinde şekillenmiştir. Bilinçdışından sonra topografide önbilinç bulunmaktadır. Önbilinç ya da bilinçöncesinde bulunan herhangi bir ruhsal belirti henüz bilinçli değildir fakat bilinçli olma kapasitesi taşımaktadır. Bilinç ise ruhsal aygıtın çaba sarf etmeksizin farkına varabildiği ruhsal olayları kapsamaktadır. Sistemin birbiriyle olan ilişkisi ise bilinçli dikkat ve sansür üzerine kuruludur. Bilinç düzeyinde olan duygu ya da düşünce, dikkatin kendisinden uzaklaşması ile önbilinçe geçecektir (Millon ve ark., 2019). Tersine olacak şekilde de bilinçdışındaki herhangi bir ruhsal olay doyum sağlamak ve gerçekleştirilmek için bilinçli olma yolunda ilerlerken önbilinçin sansürüne uğramaktadır. Bu sansür mekanizması ruhsal aygıtın optimum dengesine göre ruhsal eylemlerin bilinçe çıkmasını engelleyebilmektedir. Önbilinçin görevi kısaca henüz bilinçe ulaşmaya uygun olmayan ruhsal eylemleri sansürlemektir. Aynı sansür mekanizması bilinçe ulaşmış olanlar için de uygulanabilmektedir (Quinodoz, 2016).

Bilinçdışı, önbilinç ve bilinç ayırımından sonra Freud (1923), “Benlik ve Altbenlik” makalesi ile daha sistemli olan Yapısal Kuramını ortaya atmıştır. Benzer şekilde zihin örgütlemesini anlamaya yardımcı olacak şekilde üç sınıflandırmadan söz etmektedir (Tükel, 2014). Bu üç yapı id, ego ve süperegodur. Yapısal kurama göre id, dürtülerin psikik temsillerinden oluşmaktadır. İd, birincil süreçlere yani haz ilkesine göre işlev görmektedir. Örnek olarak insan yavrusunun ruhsal aygıtı yaşamın ilk yıllarında doyurulmayı bekleyen dürtülerden yani id’den oluşmaktadır diyebiliriz. Yaşamın başlarında bebeklerde arzuları ve talepleri erteleme, bekletme ya da engelleme kapasitesi gelişmemiştir. İd, haz ilkesinin hizmetinde çalışmaktadır. Ruhsal aygıtın bazı engellemeler ile karşılaşması sonucunda dürtülerin doyumunda gecikme ya da gerçekleşmeme durumları söz konusudur. Böyle durumlarda dış dünyadan gelen etkilerle değişmiş olan id’in bir kısmını içeren ego devreye girer ve kendini korumaya çalışır. İd’in talepleri ile dış dünya ya da kişinin içsel algılarından gelen hoşnut olmayan duygu ve düşüncelerini katlanabilir hale getirmektedir.

Dürtülerin doyumu ile dış dünya arasında köprü görevi görmektedir. Haz ilkesinin hizmetinde olan id'e karşılık gerçeklik ilkesine göre çalışan ego, her zaman dış gerçekliğe uygun işlemeyebilir. Bu noktada yapısal kuramın son bölümü olan süperego devreye girmektedir. Süperego, yaşamın ilerleyen yıllarında öğrenilen toplumsal değerleri, ahlaki öğretileri ve temel bakım verenlerin içselleştirilmiş temsillerini içermektedir. Bu üç yapı sistem, dış dünyaya uygun şekilde kişisel dürtülerin tatmini için çalışmaktadır. Egonun görevi bu iki yapı arasında homeostatik dengeyi sağlamaktır. Süperegoya yani toplumsal değerlere rağmen doyurulmaya çalışılan dürtü suçluluk yaratırken id'e rağmen ertelenen ya da engellenen dürtü de benlik saygısına zarar vermekte ve içsel huzursuzluk, çatışma meydana getirmektedir (Laplanche ve Pontalis, 1988).

Savunma mekanizmalarının kuramsal alt yapısında yukarıda bahsedildiği gibi topografik ve yapısal kuram yer almaktadır. Savunma terimini ilk kez ortaya atan Freud (1894), kuramsal geliştirmeleri gibi savunma teriminde de geliştirmeye çalışmış ve bir süre savunma yerine bastırma terimini kullanmıştır. Aralarındaki kavramsal analiz tam olarak belirlenememekle birlikte 1926 tarihli "Ketlenmeler, Semptomlar ve Anksiyete" isimli çalışmasında savunma terimine geri dönmüştür. Ancak savunmanın anlamını genişletmiştir. Yeni tanımlama ile birlikte savunma, benliğin çatışmalara dair kullandığı tüm düzeneklere işaret etmektedir.

Psikanalitik kurama göre, dürtüler id'den egoya geçtiklerinde dolaysızca tatmine ulaşamazlar. Dürtülerin doyumu için gerçekliğin gerekliliklerine uygun olmaları ve süperegonun ahlaki çerçevesini zorlamaması beklenmektedir. Dürtüler, id'in doyum yolundaki saldırılarına karşılık süperego tarafından beğenilmemek tehlikesi ile karşılaşır, reddedilir, eleştirilir veya değişikliğe uğramak zorunda kalabilir. Bu çatışmalar arasında dengeyi sağlayacak olan ego benliği korumak amacıyla savunma mekanizmalarını devreye sokmaktadır (Tükel, 2014). Bu haliyle ego savunmalarının birinci işlevi dürtülerin ego sınırlarını aşıp bilince ulaşmasını engellemektir. Ego sınırlarını korumaya ek olarak savunma mekanizmaları, kabul edilemez duygu ve düşüncelerden kaynaklanan bunaltıcı duygulanımların özellikle kaygının yaşanması halinde duygusal homeostaziyi sürdürmeyi sağlamaktadır.

Freud'un çalışmalarından sonra savunma mekanizmalarını geliştiren ve çeşitlendiren kişi kızı Anna Freud'dur (1936). Anna Freud'a (1936) göre ego savunmalarının birinci işlevi dürtülerin ego sınırlarını aşıp bilince ulaşmasını engellemektir. Ego

sınırlarını korumaya ek olarak savunma mekanizmaları, kabul edilemez duygu ve düşüncelerden kaynaklanan bunaltıcı duygulanımların özellikle kaygının yaşanması halinde duygusal homeostaziyi sürdürmeyi sağlamaktadır (Quinodoz, 2016).

Savunmalar ile ilgili tüm bu tanımlamalar ile birlikte pek çok kuramcı ve psikanalist savunma mekanizmaları ile ilgilenmiş ve açıklama getirmiştir. Ihilevich ve Gleser (1986) savunma mekanizmalarını, kişinin kaynaklarının, motivasyonlarının ve becerilerinin iç çatışmaları çözmede ve dış dünyayı algılanan tehdit edici bir konumda ya da kendini korumada yetersiz kalması durumunda gerçeği çarpıtan stratejiler olarak açıklamaktadır (Akt. Sorias ve Leblebici, 1998). Tehdit edici durum ile yüzleşmenin vereceği acıya karşın savunma mekanizmaları otomatik olarak devreye girecektir. Ihilevich ve Gleser (1991), savunmaların dört temel işlevinin olduğunu öne sürmüştür: a) tehdit edici durumun anlamını çarpıtmak, b) algılanan iç ve dış tehditler üzerinde kontrol yanılması yaratmak, c) kaygıyı yok etmek ya da tolere edilebilir düzeyde tutmak suretiyle kaygıyla başa çıkmak, d) olumlu bir benlik algısına sahip olmak ve özsaygıyı sürdürmek. Savunma mekanizmalarının mevcut tanımlarını takip eden McWilliams (1994) da iki temel motivasyondan bahsetmektedir. İlki kaygı, bunaltıcı duygular ve düzensiz duygulanımlar gibi bazı tehdit edici duygu ve düşüncelerden kaçınma ya da bunları organize edebilme motivasyonudur. İkinci motivasyon ise benlik değerinin ve özsaygının sürdürülmesidir. Klein'a (1952) göre ise kişiler doğumdan itibaren yeterince gelişmiş bir egoya sahiptir. Yeni doğanlarda en temel dürtünün yaşam ve ölüm dürtüleri olduğunu söyleyerek ikisi arasındaki çatışmanın yarattığı kaygı gibi zorlayıcı durumlar için savunma mekanizmalarının kullanıldığını vurgulamaktadır. Kernberg (1985), savunma mekanizmalarını psikopatolojiyi anlamak için de kullanmıştır ve ona göre kişilik örgütlenmeleri arasındaki ayırım kullanılan savunma mekanizmalarına göre yapılmalıdır. Son olarak Cramer (1998), savunma mekanizmalarının ego gelişiminin seviyesini göstermede önemli bir işleve sahip olduğundan bahsetmektedir.

Yukarıda açıklanan tanımlar ve motivasyonlar neticesinde savunma mekanizmalarının ruhsal aygıt üzerinde birçok iyi huylu işlevi olduğundan söz edilebilir. Savunmaların tamamen sağlıklı ya da patolojik olduğu söylenememektedir. Sağlıklı ya da sağlıksız olduğunun kararı verilirken savunma mekanizmalarının kullanım sıklığına ve gerçeği ne ölçüde çarpıttığına bakılmaktadır.

Özetle savunmalar, ego sınırlarını koruyarak ve yıkıcı duyguların tehdidinde ruhsal homeostaziye sürdürerek etkili işlevler yerine getirmektedir. Ancak koruyucu işlevlerine rağmen savunmaların kullanımı uyumsuz ise psikolojik iyi oluşu da bozabilir ve psikopatolojik semptomlara neden olabilmektedir.

2.2.3. Savunma mekanizmalarının sınıflandırılması

Savunma mekanizmalarının tanımı ve işlevi bakımından görüş birliğine ulaşan çalışmalar olsa da literatür incelemelerinde sınıflandırma için pek çok farklı görüşün olduğu görülmüştür. İnsan ruhsallığının biricikliğine uygun olacak şekilde savunma mekanizmaları da çeşitlenmektedir. Bu durumda sınıflandırma ve sayılara dair net bir veriye ulaşamamakla birlikte, zihinsel süreçlerin tümünün bir savunma mekanizması olarak çalışabileceği de söylenmektedir (McWilliams, 1994). Bu başlıkta literatürde hakim olan belli başlı sınıflandırma görüşlerine yer verilecektir.

Savunma tanımı ile literatürü buluşturan Sigmund Freud, toplamda on çeşit savunmadan söz etmiştir (Tükel, 2014). Bunlar bastırma, gerileme (regresyon), yapma-bozma (undoing), yalıtma (izolasyon), karşıt tepki oluşturma (reaksiyon formasyonu), yansıtma (projeksiyon), içe yansıtma (introjeksiyon), yüceltme (sublimasyon), karşıt çevirme ve kendine yöneltme savunma mekanizmalarıdır. Bu mekanizmalara ek olarak Anna Freud saldırganla özleşme, özgeci teslimiyet, inkar ve entellektüalizasyon gibi başka savunmalar da gözlemlemiştir (Freud, 1937). Ego savunmalarının yaşa uygun bağlamda ortaya çıkmadığında patolojiye işaret ettiğini savunan A. Freud, savunma mekanizmalarını uyumlu ve patolojik olarak iki gruba ayırmıştır. İki parçalı modele göre inkar ya da yansıtma gibi çoğunlukla erken dönem yaşantılarda benimsenen ilkel savunmalar ile nesne kalıcılığını da içeren daha karmaşık bilişsel becerilerle gelişen üst düzey savunmalar bulunmaktadır.

Bu sınıflandırmaları takiben pek çok kuramcı ve psikanalist savunmaları belli çerçevede kümelemeye çalışmıştır. Wallerstein (1985), savunma mekanizmalarının ideal benlik imajına uygun olarak, olgunlaşmamış olanlardan egosintonik olanlara doğru hiyerarşik olarak sıralanabileceğini öne sürmüştür. McWilliams (1994), savunmaların gelişimsel seyrine vurgu yaparak birincil (ilkel) ve ikincil (üst düzey) savunmalar olarak ikiye ayırmıştır. Ona göre birincil savunmalar benlik ve dış dünya arasındaki sınırlar ile ilgilidir. Anna Freud'u destekleyen bir söylem ile McWilliams, birincil savunmaların gerçeklik ilkesi, nesne kalıcılığı ve ayrılık duygusunun henüz

gözlenmediği erken dönem yaşantılarında geliştiğini ileri sürmektedir. İkincil savunma mekanizmaları olan üst düzey mekanizmalar ise ego ile id ve süperego arasındaki sınırlar ile başa çıkmaktadır. İkincil savunmaların diğer işlevi de gözlemleyen ego ile deneyimleyen ego arasındaki içsel sınırlar ile denge kurmaktır. Yaşamın ilerleyen zamanlarında gelişen ikincil savunmaların kullanımı için gerçekliği test etme yeteneği, sözel ifade ve muhakeme gibi becerilere ihtiyaç vardır (McWilliams, 2020).

Savunmaların hiyerarşik kategorizasyonuna başka bir öneri de Vaillant'dan (1977) gelmiştir. Vaillant ilkel, olgunlaşmamış (immatür), nevrotik ve olgun savunmalar olmak üzere dört gruptan söz etmiştir. İlkel savunmalar (inkar, yansıtma gibi.) insanları hayatın gerçeklerinden koparan en arkaik savunmalar olarak kabul edilmiştir. Olgunlaşmamış savunmalar (pasif saldırganlık, dışa vurma gibi.) ise genellikle bilişsel çarpıtmalar içerir ve bu savunmaların yetişkinlik döneminde kullanılmamaları beklenmektedir. Yetişkinlik döneminde olgunlaşmamış savunmaların kullanımı kişilerin gündelik hayatta uygunsuz davranışlar sergilemesi ve uyumsuz başa çıkma yöntemlerini benimsemelerine neden olmaktadır. İlişkilerinde, sosyal ortamlarında ve yaşam doyumlarında sıkıntı yaşayan kişiler de üçüncü düzey olan nevrotik savunmaları (geri alma, tepki oluşturma gibi.) kullanmaktadır. Nevrotik savunmalar kısa vadeli kazanımlar sağlasa da gerçeklerle yüzleşme konusunda sağlıklı sonuç vermemektedir. Son olarak olgun savunmalar (mizah, yüceltme gibi.), dış gerçeklik ile psişik baskı arasında denge sağlayan en uyumlu mekanizmalardır (Vaillant, 1977; Koenigsberg ve ark., 2000).

Bu çalışmada, Vaillant (1977) hiyerarşik sınıflandırmasından esinlenerek Andrews, Singh ve Bond (1993) tarafından geliştirilmiş olan Savunma Biçimleri Ölçeği kullanılacaktır. Savunma Biçimleri Ölçeğine göre yirmi savunma mekanizması olgunlaşmamış (immatür), nevrotik ve olgun (matür) olmak üzere üç grupta toplanmıştır.

2.2.3.1. Olgunlaşmamış (immatür savunmalar)

İmmatür savunmalar dış dünya ile benlik arasındaki sınırlar ile ilgili savunmalardır. Yaşamın ilk yıllarında birincil süreç düşüncelerinin hakim olduğu söz öncesi dönemde oluştukları için en ilkel savunmalar oldukları söylenmektedir (McWilliams, 2020).

- **Dışa Vurma (Acting out):** Bilinçli farkındalıkta var olmayan bir istek veya dürtünün, ona eşlik eden duygulanımının verdiği bunaltıdan kaçınmak amacıyla doğrudan eyleme geçilmesini ifade etmektedir. İfade edilecek sözcüklerin bulunmaması ve eylemler aracılığıyla ifade edilmesi sebebiyle söz öncesi döneme ait bir işlem olduğu söylenebilir (McWilliams, 2020). Kişinin duygularının farkında olmaktan kaçınmak için motor davranışları, suç işlemeyi veya dürtüsel eylemleri kullanılmasını içerir. Ayrıca kaygı veya depresyonu hafifletmek için madde kullanımı, başarısızlık veya değerlendirilme ortamında kendine zarar vermeyi/engellemeyi de içerir (Vaillant, 1971). Kısaca dışa vurma, dışavurumun ertelenmesi durumunda ortaya çıkacak gerilimden kaçınmak için kronik olarak dürtülere boyun eğmeyi içermektedir.
- **Yalıtma (İsolation):** Kişinin içinde bulunduğu durum ya da olaya ait duygulanımlarını birbirlerinden ayırmasını, izole etmesini içerir. Duyguyu deneyimlemek ego için dayanılmaz olabilir ve kişinin söylemi ile duygulanımı arasında kopukluk gözlenir. Yani deneyim zihinden silinmemiş yalnızca duygusal anlamı koparılmıştır (McWilliams, 2020). Travmatik bir deneyim sonrasında olayın detaylarını hatırlarken duygulanımın düz olması ya da kitlesel travmalar sonrası ortaya çıkabilen psişik küntleşme yalıtıma örnektir. Bu örneklerde görüldüğü üzere, kişi içinde bulunması zor olan duygulanımlardan uzaklaşarak ruhsal aygıtın bütünlüğünü korumaktadır (Freud, 1962).
- **İnkâr/Yadsıma (Denial):** Dış dünyadan gelen ya da içsel olarak acı veren gerçeklerin baskılarına karşı ortaya çıkan savunma mekanizmasıdır. Psikanalitik açıdan benlik için tehdit oluşturduğu düşünülen ya da tolere edilemeyecek düzeyde bunaltıya sebebiyet veren gerçeklerin yok sayılması olarak açıklanabilir. Örnek olarak alkol-madde bağımlısı kişilerin alkol sorunları olmadığını dile getirmesi söylenebilir. Çocuksu bir benmerkezcilikle ‘Ben kabul etmezsem olay olmamış olur.’ şeklinde mantık-öncesi döneme ait bir süreçtir (McWilliams, 2020). Diğer savunma mekanizmalarının işleyişinde de inkar bulunmaktadır.
- **Yer Değiştirme (Displacement) :** Duyguların, duyguları uyandıran kişi veya durumdan nispeten daha az önemsenen bir nesneye doğru yönlendirilmesidir

(Vaillant, 1971). Kişinin duygu ve düşüncelerinin hem içsel hem dışsal nedenler ile kabul edilemez olması ve kaygıya yol açacağı düşünülmemesinden dürtülerin yönü ilk veya doğal nesnesinden yer değiştirmektedir. Yer değiştirmeyi kullanan kişi kontrol etmekte zorlandığı duygu ve düşüncelerini daha kontrol edilebilir nesneye yönlendirmiş olur. Örnek olarak pratik şakalar, karikatürler ve çoğu fobi yer değiştirmeyi içermektedir.

- **Değersizleştirme (Devaluation):** Kişinin başa çıkmakta zorlandığı duygu ve düşüncelerini tolere edilebilir düzeye indirmesi için ilgili duyguların nesnesine kişinin olumsuz duygularını atfetmesini içermektedir. İdealleştirme ve bölme mekanizmalarıyla birlikte işlemektedirler. Değersizleştirme mekanizması idealizasyonun diğer yüzü gibidir (McWilliams, 2020). Kişi çevresindeki önemli ötekine tümgüçlülük ve kusursuzluk atfederek nesnenin mükemmelliğinden beslenebilir ve nesneye karşı haset duygularından benliğini koruyabilir (Anlı, 2001). Ya da başka bir nesneyi değersiz görerek kendi haset duygularından benliğini koruyabilir ve özsaygısını sürdürebilir (McWilliams, 2020).
- **Yansıtma (Projection) :** Kişinin kendi üzerine alamayacağı kadar ağır gelen duygu ve düşüncelerini öteki kişiye atfetmesi, yansıtmasıdır. Oldukça sık kullanılan yansıtma mekanizması benlik ve dış dünya arasındaki sınırların işlevsiz esnekliğinden de kaynaklanmaktadır (McWilliams, 2020; APA, 2014). İçsel olan durumun dışarıdan geldiği yanılsamasına sebep olan süreçte, olgun ve işlevsel kullanım sonucunda empatinin temelini oluşturmaktadır (McWilliams, 2020). Kişinin kendisine ait olmasından rahatsız olduğu duygulanımların ötekine atfedilmesi ve projeksiyon olarak izlemesi benlik bütünlüğü için kolaylaştırıcıdır. Yansıtılmış tutumlar benlikten uzaklaştığı için özsaygıyı korurken yansıtılan nesneyi kötü görmeye yol açmaktadır (Geçtan, 2003).
- **Akla Uygunlaştırma / Mantığa Bürüme (Rasyonalizasyon) :** Benlik için acı ve bunaltı veren durumlarda akla yatkın olan fakat sıkıntı yaratmayan açıklamalar bulmaktır (Öztürk ve Uluşahin, 2018). Ayrıca kişinin henüz anlamlandırmadığı ya da gerçekliğini kabul edemediği duygu ve düşüncelerini mantıksal olarak tutarlı biçimde ifade etmesi olarak da tanımlanabilir. Çok sık kullanılan bu mekanizmanın kişinin benlik

güçsüzlüğü ve kendini sabote etme davranışından kaynaklandığı düşünülmektedir. Örnek olarak sosyal ortamlarda kolay ilişki kuramayan, sevilmediğini düşünen biri 'ben yalnızlıktan hoşlanırım' diyerek bilinçdışı bahanelerle benliğini rahatlatılabilir (Öztürk ve Uluşahin, 2018).

- **Bedenselleştirme (Somatizasyon):** Somatizasyon bir savunma mekanizması olarak yer değiştirme, inkar ve rasyonelizasyon mekanizmalarını da içeren çatışmayı çözmek için bilinçdışı olarak kullanılan bir süreçtir. Somatizasyon, ego tarafından kabul edilmesi güç duygu, düşünce veya durumlardan kaçınmak için fiziksel bir soruna odaklanma olarak tanımlanabilir (McWilliams, 2020). Böylece kişi, fiziksel şikayetler yoluyla dikkati, egonun kabul edilemez dürtülerinden uzaklaştırır (Kellner, 1990).
- **Bölme (Splitting) :** Bölme savunma mekanizmasının köklerinin sözel öncesi döneme ait olduğu düşünülmektedir. Bu dönemde nesne sabitliği gelişmediği için ambivalans söz konusu değildir (McWilliams, 2020). Kişinin dürtülerini ya da içselleştirdiği nesnelere herhangi bir esneklik göstermeden iyi ve kötü olarak ayırması, iyiyi yaşatmaya, kötüyü yok etmeye ya da tam tersini yapmaya çalışmasıdır. Sonuç olarak dış gerçekliğin bölünmesi, bölünme mekanizmasının özünü oluşturmaktadır (Kernberg, 1966; Öztürk ve Uluşahin, 2018).
- İlerleyen yaşlarda çocuğun zihinsel yapısının gelişmesi ve uygun koşulların sağlanmasıyla çocuk iyi ve kötünün birlikte tek bir nesne olduğu gerçeğini kabul edecektir. Bölme mekanizması benliğin bütünlüğünün korunması için elzemdir çünkü iyi nesneyi koruyan ve benliğin nesnenin iki yönü arasında bir sentez kurmasını sağlayan bu bölme işlemidir (Kernberg, 1975; Öztürk ve Uluşahin, 2018; McWilliams, 2020).
- **Çözülme/ Ayrışma (Dissociation):** İlk olarak Pierre Janet tarafından ortaya atılmış sonrasında da Freud ve diğer kuramcılar tarafından işlenmiştir (Ellenberger, 1970). Janet'e göre kişinin baş edemediği tutum, eylem ve duyguları benlikten bölme ve inkar yoluyla çözülür ve özerk bir alanda tutulur. Benlik işlevlerinin zayıfladığı bazı durumlarda özerk parçalar etkilerini gösterir (Anlı, 2001). Benlik işlevinin zayıfladığı durumlarda görülen etkilere uyurgezerlik, histerik unutmalar ve çoğul kişilikler örnek

olarak verilebilir. Duygusal bunaltıdan kaçınmak için kişisel kimlik duygusunun geçici ancak ciddi şekilde değişmesi, kişinin eylemleri veya duyguları için sorumluluk algılamayı kısa süreli reddetmesini içermektedir (Vaillant, 1971).

- **Otistik Fantezi:** Anna Freud (2004), Ego ve Savunma Mekanizmaları isimli kitabında fantezinin, ruhsal çatışmaya ve gerilime yol açan dürtü ve isteklerin yanı sıra nesnel hoşnutsuzluk ve kaygıyı gidermek için de kullanılan ilkel bir savunma olduğundan bahseder. Otistik fantezi, çatışmanın çözümü ya da karşılanmamış ihtiyaçların fantezi aracılığıyla tatmini için otistik inzivaya çekilme eğilimi olarak da tanımlanmaktadır (Vaillant, 1971). Bazı uzmanlar ve psikanalistler ‘otistik fantezi’ terimi yerine ‘geri çekilme’ terimini tercih etmektedir (McWilliams, 2020). Otistik fantezi terimi, kişiler arası yakın ilişkiden kaçınmaya dair genel eğilime gönderme yapmaktadır.
- Çocukluk döneminde daha sık kullanılan savunma, fantezi yoluyla gerçekliğin acı veren kısmına (başarısızlık, güçsüzlük, tehdit, yıkıcı arzular vb.) karşı duyarsızlaşmaya ve benlik bütünlüğünü korumaya hizmet etmektedir. Bir diğer avantajı ise gerçekliği çok az çarpıtarak psikolojik kaçışa alan tanıyıcı olmasıdır (McWilliams, 2020). İşlevsiz ve yoğun kullanımını neticesinde kişiler arası sosyal problemlerin çözümünde pasif kalmaya neden olmaktadır.
- **Pasif Saldırganlık (Passive aggression):** Kişinin ötekine yönelik öfke, saldırganlık, düşmanlık gibi doğrudan ifade edemediği duygu ve düşüncelerini dolaylı ve etkisiz olarak ifade etmesidir. Tuvalet eğitimi çocuğun dürtülerini egoya uygun şekilde tatmin etmesi gereken ilk ve önemli dönemlerden biridir (Topçuoğlu, 2003). Dürtülerin istenilen zamanda karşılanmasına alışkın olan çocuk, herhangi bir engel ile karşılaştığında engele karşı gelmek isteyecektir. Fakat bu karşı gelmenin sonucunda önemli öteki tarafından cezalandırma olasılığı da kaygı yaratmaktadır. Kaygıyla baş etmek ve dürtüyü de doyumak için çocuk dışkıyı tutar ve yapmaz. Böylece pasif bir tutum göstermiş olur. Örnek olarak sosyal ve mesleki hayatında kişinin yapması gerekenleri ısrarla yapmayarak pasif direniş sergilemesi verilebilir.

2.2.3.2. Nevrotik savunmalar

Nevrotik savunmalar sağlıklı yetişkinler tarafından stres anlarında sıklıkla kullanılmakla birlikte obsesif ve histerik yapıdaki kişiler tarafından da kullanılır (Vaillant, 1971). Bu tür savunmalar ruhsal gerilimi nispeten azaltabilse de psişik yapıyı ve dış dünyayı tam olarak uyumlu hale getirmeyebilir. Bu başlıkta incelenecek olan nevrotik savunmalar şu şekildedir:

- **Yapma Bozma (Undoing):** Freud, 1909 tarihli "fare adam" isimli vaka çalışmasında, kompülsiyonlar aracılığıyla yapma-bozma mekanizmasını açıklamıştır (Quinodoz, 2016). Bu mekanizma ile bir eylem, ikinci bir eylem tarafından bozulup eylem hiç yapılmamış gibi olmaktadır. Böylece cezalandırılma ihtimali olan agresif dürtüler yapma bozma mekanizması ile engellenmiş olur. Bu durum obsesyonel nevrozun temelini oluşturur (McWilliams, 2020). Tekrarlayan yapma bozma, hem dürtünün hem de bir savunma olarak direnme arzusunun tatmin edilmesini ifade etmektedir. Bu sayede eşzamanlı olarak iki zıt hedef için de doyum sağlanmış olur (Tükel, 2014).
- **Sözde Özgecilik (Psödo Alturizm):** Anna Freud (1936) bu mekanizmayı, kişinin dolaylı yoldan arzularını doyuma ulaştırması olarak tanımlanmaktadır. Kişinin erken dönem yaşantılarındaki taleplerine katı anne-baba tutumu ile karşılık verilmesi kişinin erken dönem dürtülerinden yatırımını çekmesine neden olmaktadır. Sonucunda da süperegonun katı ve cezalandırıcı bir yapı kazanması beklenmektedir. Dürtülerine kendi üzerinden doyum sağlayamayan kişi, dürtüleri için ikame nesnelere yönelmektedir. Böylece dürtülerini ötekinin üzerinden gerçekleştiren kişi süperegonun baskılarına karşı gelmiş ve kısmi de olsa doyuma ulaşmış olacaktır. Sağlıklı özgeciliğinden farkı olmasının nedeni, ötekinin ihtiyaçlarını kendi dürtüleri uğruna doyumlamak olmasıdır (Freud, 2004).
- **Karşı Tepki Oluşturma (Reaction Formation):** Bu savunma, Anna Freud tarafından tanımlandığı şekliyle hem "saldırganla özdeşleşmeyi" hem de "özgeci teslimiyeti" kapsamaktadır (Freud, 2004). Kabul edilemez bir dürtüye taban tabana zıt olan duygu veya davranış ortaya koymayı ifade etmektedir. Bu mekanizma, kişinin kendisiyle ilgilenilmesini isterken bir başkasıyla

açıkça ilgilenmesini, gerçekten sevdiği birinden veya bir şeyden nefret etmesini ve nefret edilen bir rakibi veya hoş olmayan bir görevi sevmesini içerir. Kişinin böyle bir mekanizma kullanmasının nedeni benliğin tolere edemeyeceği rahatsızlıktaki duygu ve düşüncelerinin yalıtımına hizmet etmesidir. Benzer şekilde karşı tepki oluşturmayı bir durumun tersine çevrilmesi olarak tanımlamak yerine, o durumun çift-değerlilik halini kabullenememe olarak tanımlamak daha doğru olacaktır (McWilliams, 2020). Geçtan'a (2012) göre ise suçluluk duygusu yaratan dürtüler baskısını arttırdıkça onlara karşıt davranışlarla bastırılır ve bilinçten uzaklaştırılmaya çalışılır. Örnek olarak yeni doğan kardeşe sahip bir çocuğun hem ebeveyn ilgisi hem de anaokulundan uzak kalmasına karşılık kardeşine aşırı sevgi göstermesi verilebilir. Fakat kardeşini severken çok sıkması ya da sıkıştırması gibi karşıt tepkiler gösterebilir.

- **İdealleştirme (Idealization):** Kişinin kendisini stresten korumak için kendisine veya başkalarına gerçekçi olmayan ve aşırı olumlu özellikler atfetmesidir (Million ve ark., 2019). Yaşamın erken dönemlerinde çocuklar, ebeveynlerinin sevgisini kazanmak için ebeveynleri tarafından takdir edileceğini düşündükleri şeyleri yapma eğilimindedir. Ebeveynlerinden aldıkları sevgiyi belirli nedenlerle içselleştiremeyen çocuklar, ilerleyen dönemlerde karşısındakine abartılı sevgi ve nitelikler atfedebilir. Bu da uzun vadede özsaygı kaybına ve bağımlı kişilik yapısına yol açabilir. İdealleştirmenin, özsaygısını yitirmiş bireylerde ortaya çıkan suçluluk ve depresyon duygularından kurtulmak için kullanıldığı görülmektedir (McWilliams, 2020).

2.2.3.3. Olgun (matür) savunmalar

Olgun savunma mekanizmaları, psişik dinamikler ile dış gerçeklik arasında homeostatik bir denge kurulmasını sağlar. Genellikle dürtülerin bir şekilde doyuma ulaşmasına, psikolojik gerilim ve kaygı düzeylerini azaltmaya hizmet ederler. Gerçeklik algısının çarpıtılmadığı olgun savunmalar, kişinin yaşam memnuniyetini de artırır. Bu kümede yer alan savunma mekanizmaları şu şekildedir:

- **Mizah:** Kişisel rahatsızlık veya hareketsizlik olmadan ve başkaları üzerinde hoş olmayan bir etki yaratmadan duyguların açık bir şekilde ifade

edilmesidir. Bazı oyunlar ve eğlenceli regresyonlar bu başlık altına girebilir (Vaillant, 1971). Mizah kişinin katlanılamayacak kadar korkunç olana katlanmasına ve yine de odaklanmasına izin verir.

- **Yüceltme (Sublimation):** Dürtülerin amacının ya da nesnelere değiştirilerek esas doyumlarından uzaklaşması ve sosyal olarak kabul edilebilir bir yöne doğru hareket edecek şekilde değiştirilmesi olarak tanımlanmaktadır (Tükel, 2014). Başka bir ifadeyle dürtülerin olumsuz sonuçlar ya da belirgin bir doyum kaybı olmaksızın dolaylı ya da zayıflatılmış halidir. Mizah savunmasının aksine, yüceltmede egonun hizmetinde gerilemenin gerçek sonuçları vardır. Yüceltme ile dürtüler engellenmek ya da saptırılmak yerine yönlendirilir (Vaillant, 1971). Yüceltmede duygular kabul edilir, değiştirilir ve nispeten önemli bir kişiye veya nesneye yönlendirilir. Böylece mütevazı bir benlik doyumunu ortaya çıkar. Örnek olarak saldırganlık dürtüsünün zevkli oyunlar, sporlar ve hobiler yoluyla ifade edilmesi söylenebilir.
- **Baskılama:** Bilinçli bir dürtü ya da çatışmaya dikkat etmeyi ertelemeye yönelik bilinçli ya da yarı bilinçli bir süreçtir. Mekanizma kabul edilen rahatsızlığı en aza indirmeyi, soğukkanlı davranmayı ve kasıtlı olarak ertelemeyi ancak kaçınmamayı içermektedir (Vaillant, 1971). Bastırmadan farklı olarak bilinç düzeyinde işleyen bir süreçtir. Baskılanan durum ya da duygular bilinç dışında değil bilinçöncesinde yerini almaktadır (Tükel, 2014). Örnek olarak kişi "Bunu yarın düşüneceğim." der ve ertesi gün düşünmeyi hatırlar.
- **Beklenti:** Gelecekteki çatışmaların gerçekçi bir şekilde öngörülmesi veya planlanmasını içeren süreçlerdir (Vaillant, 1971). Bu mekanizma, hedefe yönelik ancak aşırı dikkatli planlama veya endişelenmeyi, ölüm, ameliyat veya ayrılığın erken ancak gerçekçi beklentisini ve psikoterapiden elde edilen içgörünün bilinçli kullanımını içerir.

2.2.4. Savunma mekanizmaları ile ilgili çalışmalar

Erken dönem yaşantılarında kişinin temel bakım vereni ile ilişki deneyimleri ego savunmalarının gelişimi üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Örneğin çocuğun ebeveynleri ya da bakıcıları tarafından kabul edilemez olarak görülen arzu ve

duygularını, çocuğun olumsuz tepki almasının önüne geçmek amacıyla kabul edilemez dürtülerin bilince girmesi engellemek, bastırmaya uğratma ihtimali yüksektir. Bu sayede ayrılık kaygısının yaşanması engellenmiş olur (Cramer, 2006). Savunma mekanizmalarının işlevi yalnızca kabul edilemez düşünce ve duygularla başa çıkmak değildir. Aynı zamanda benliğin geçmiş deneyimlerden ya da mevcut yaşamlarındaki önemli diğer kişilerden içselleştirilmiş figürler olabilecek nesnelere ilişkilerini şekillendirmede de önemli bir rol oynarlar (Vaillant, 1994). Bu bağlamda erken çocukluk deneyimleri, kişilerin yaşamlarında ağırlıklı olarak hangi tür savunmaları kullanacaklarını etkilemektedir (Vaillant, 1994). Vaillant, olumsuz erken dönem yaşantılarının kişilerin gerçekliği çarpıtma ve olgunlaşmamış savunma mekanizmalarını benimseme eğilimini öngördüğünü, olumlu erken dönem yaşantıların ise kişilerin daha uyumlu başa çıkma becerileri kazanmalarını sağlayarak olgun savunma mekanizmaları kullanımını artırdığını belirtmiştir (Vaillant, 1994).

Özen Akın ve arkadaşlarının (2021) başa çıkma davranışları ve savunma mekanizmaları arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarında, immatür savunmalar ile işlevsiz baş etme yöntemlerini kullanım arasında pozitif yönlü ilişki olduğu gözlenmiştir. Olgun savunmaların kullanımı ile de işlevsel baş etme yöntemleri pozitif yönlü ilişkili bulunmuştur. Bu durum kişilerin kendilik ve dış dünya algılarının çarpıtılması oranında kendini ortaya koymaktadır. Yoğun kendini sabotajın kişiye verdiği zararlar düşünüldüğünde bilinçdışının baskın olduğu immatür savunmaların kullanımı şaşırtıcı değildir.

Araştırmacılar ayrıca farklı savunma biçimleri ile psikopatolojinin nasıl ilişkili olduğu üzerinde de çalışmışlardır. Vaillant (1997), psikopatolojinin olgunlaşmamış savunmaların sık kullanımı ile yakından ilişkili olduğunu, olgun savunmaların kullanımındaki artışın ise yaşam başarısındaki artışla ilişkili olduğunu bulmuştur. Ayrıca, Spinhoven ve Kooiman (1997) belirli savunma tarzlarının anksiyete ve depresyonla nasıl ilişkili olduğunu anlamak için bir çalışma yürütmüş ve sonucunda depresyon ve anksiyete bozukluğu olan katılımcıların kontrol grubuna kıyasla olgunlaşmamış savunmaları daha sık kullandıklarını göstermişlerdir. Besser (2004) kişilik hassasiyeti faktörü (özeleştirme, bağımlılık ve yeterlilik gibi.), belirli savunmaların kullanımı ve depresif belirtiler arasındaki ilişki üzerinde çalışmıştır. Bağımlı, terk edilme ve sevilme konusunda hassas olan ve kendilerini sert bir şekilde eleştiren katılımcılar olgunlaşmamış savunmaları daha sık benimseme eğilimi

göstermiştir. Özeleştir ve bağımlılığın olgunlaşmamış savunmalarla negatif ilişkili olduğu bulunmuştur.

2.3. Olumsuz Değerlendirilme Korkusu

2.3.1. Olumsuz değerlendirme korkusunun kavramsallaştırılması

Olumsuz değerlendirilme korkusu kavramının literatürde kullanımı yaklaşık 50 yıl öncesine, Watson ve Friend'in (1969) temel çalışmasına kadar uzanmaktadır. Bu çalışmada sosyal kaygının iki boyuttan oluştuğu varsayılmıştır: Sosyal ortamlarda sosyal kaçınmaya yol açan sıkıntı ve başkaları tarafından olumsuz değerlendirilme korkusu. Olumsuz değerlendirilme korkusu, kişinin davranış ya da tutumlarının başkaları tarafından değerlendirildiğinde olumsuz sonuç alacağına dair hissettiği korku olarak tanımlanmaktadır (Leary, 1983). Çetin, Doğan ve Sapmaz (2010) tarafından olumsuz değerlendirme korkusu tanımı ise kişinin sosyal ilişkilerinde ve performans göstereceği durumlarda diğerleri tarafından küçük düşürücü, aşağılayıcı ve değersiz hissettirici bir biçimde değerlendirileceğine dair duyduğu korku ve kaygı yaşaması durumudur.

Olumsuz değerlendirilme korkusuna dair bilgilerin genellikle sosyal kaygının kökenine dair yapılan araştırmalardan elde edildiği görülmüştür. Bu nedenle olumsuz değerlendirilme korkusu teriminin ilk olarak sosyal kaygının bir yapısı olarak ortaya çıktığı görülmektedir. Bu görüş olumsuz değerlendirilme korkusunu sosyal anksiyete bozukluğunun başlıca bilişsel unsurlarından biri olarak tanımlayan Rapee (1995) tarafından da desteklenmektedir. Sosyal fobiye sahip olan ve olmayan kişiler arasında olumsuz değerlendirilme korkusu eğilimine bakıldığında da sosyal fobisi olan kişiler daha yüksek düzeyde olumsuz değerlendirme korkusu bildirmiştir (Heimberg ve ark., 1988). Sonuç olarak olumsuz değerlendirilme korkusu kavramını daha iyi anlamak için sosyal anksiyete bozukluğunu öncelikli incelemek gerekmektedir. Sosyal fobinin tanı kriterleri DSM-V'in en son baskısında (APA, 2013) daha geniş kapsamlı bir hale dönüştürülmüş ve ismi de değiştirilmiştir. Heimberg ve diğerleri (2014) bu değişiklikleri aşağıdaki gibi tartışmakta ve gözden geçirmektedir:

- Tanının birincil adının "sosyal fobi "den "sosyal anksiyete bozukluğu "na değişmesi,

- Olumsuz değerlendirilme korkusuna daha fazla odaklanması,
- Gerçek tehdidin boyutu göz önüne alındığında, sosyal bir duruma yönelik bir tepkinin aşırı olup olmadığına ilişkin klinik karar verme sürecinde sosyal ve kültürel bağlamın dikkate alınması,
- Tıbbi durumlara eşlik eden sosyal anksiyete semptomları, bu semptomlar ilgili tıbbi durumlarla ilgili olmadığı sürece sosyal anksiyete bozukluğu teşhisi kriterlerini karşılayabilir olması,
- "Genelleştirilmiş" sosyal durumların "yalnızca performans" ayırt edicisi ile değiştirilmesiyle korkunun sınırlandırılması.

Bu değişiklikler arasında olumsuz değerlendirilme korkusunun giderek artan rolünün dikkat çekici olduğu düşünülmektedir. DSM'nin önceki versiyonlarında sosyal anksiyete bozukluğu merkezinde özellikle aşağılanma ve utanca maruz kalma korkusunun yer aldığı görülmekte iken (Heimberg ve ark., 2014) DSM-5'in (APA, 2013) yayınlanmasından sonra bu tanı ölçütünün kapsamı olumsuz değerlendirilmeye ilişkin genel bir korkuyu da içerecek şekilde genişletilmiştir. Sosyal anksiyete bozukluklarının bilişsel modellerinde olumsuz değerlendirme korkusuna yapılan geniş vurgu göz önüne alındığında sosyal anksiyete bozukluğu çalışmalarında olumsuz değerlendirme korkusuna artan ilgi şaşırtıcı değildir. (Clark ve Wells, 1995; Rapee ve Heimberg, 1997). Clark ve Wells (1995) olumsuz değerlendirilme korkusunun sosyal anksiyete üzerindeki rolünü yaptıkları çalışmalarla vurgulamaktadır. İlk olarak sosyal anksiyetesi olan kişilerin, olumsuz değerlendirilme tehdidi hissettiklerinde çevresindeki kişiler üzerinde nasıl bir izlenim yarattıklarına dair bilgi edinmek için dikkatlerini kendilerine yönelttiklerini ileri sürmektedirler. Ayrıca sosyal anksiyetesi olan kişilerin kendi performanslarına ve başkalarının değerlendirmelerine ilişkin gerçeklik algılarının ne düzeyde temsil edici olduğunun tartışmalı olabileceğini söylemektedirler. Birçok çalışma sosyal anksiyeteden muzdarip kişilerin sosyal durumlara dair gerçekte olduğundan daha olumsuz bir şekilde çarpıtılmış çıkarımlar yapmaya daha meyilli olduklarını ortaya koymuştur (Amin ve ark., 1998; Hirsch ve ark., 2006). Yapılan çalışmalar sosyal anksiyetesi olan kişilerin bağımsız gözlemciler tarafından verilen puanlara kıyasla performanslarını daha düşük değerlendirdiklerini göstermiştir (Norton ve Hope, 2001; Rapee ve Lim, 1992). Bahsi geçen algısal yanlılık, yalnızca sosyal

performansların öz değerlendirmesiyle sınırlı değildir. Winton ve arkadaşlarının (1995) deneysel çalışması, olumsuz değerlendirilme korkusu yüksek olan bireylerin, olumsuz değerlendirilme korkusu düşük olanlara kıyasla nötr yüz ifadelerini olumsuz yönde çarpıtılmış bir şekilde yorumlamaya daha yatkın olduklarını göstermiştir. Bu bilgiler ışığında olumsuz değerlendirilme korkusunun rasyonel bir temele dayanmadığı ve gerçeği yansıtmayabileceği sonucuna varılabilir.

Sosyal anksiyete bozukluğunun temel bileşenlerinden biri olumsuz değerlendirilme korkusudur (APA, 2013; Stopa ve Clark, 1993). Bununla birlikte bazı çalışmalar da benlik saygısı ile sosyal anksiyete bozukluğu arasında ters bir korelasyon olduğunu bildirmiştir (Jong ve ark., 2012; Tuijl ve ark., 2014). Buna dayanarak, benlik saygısının olumsuz değerlendirilme korkusu ile negatif ilişkili olması beklenebilir ki bu durum birçok çalışma tarafından rapor edilmiştir (Doğan, 2009; Eriş ve İkiz, 2013). Acartürk ve diğerlerinin (2009) çalışmasında ise düşük benlik saygısının sosyal anksiyete bozukluğu için bir risk faktörü olduğu bulgulanmıştır. Bu nedenle, düşük benlik saygısına sahip kişiler yüksek riskli bir grup olarak tanımlanmıştır. Benlik saygısı yüksek olan kişilerin olumsuz değerlendirilme korkusuyla benlik saygısı düşük olanlara kıyasla daha iyi başa çıkacağı düşünülmektedir.

Benlik saygısı düşük olan kişiler başkalarının kendilerini nasıl algıladıklarıyla yakından ilgilendikleri için olumsuz değerlendirme ipuçlarına karşı duyarlı olma olasılıkları daha yüksek olduğunu göstermiştir (Leary ve ark., 1995). Buna bağlı olarak olumsuz değerlendirilme korkuları daha fazla olabilmektedir. Düşük benlik saygısı, kişinin kendisiyle ilgili olumsuz inanç ve görüşlere sahip olmasıyla karakterize edilmektedir (Baumeister ve ark., 1989). Buna uygun olarak yapılan çalışmalar olumsuz değerlendirilme korkusunun, benlik saygısı düşük olan kişilerde özsaygıya yönelik tehditleri azaltmak ve değerlendirilme kaygısını düzenlemek amacıyla kendini koruyucu stratejiler benimsemeye sevk ettiğini ortaya koymuştur (Covington, 1992; Garcia ve Pintrich, 1994; Martin ve ark., 2001). Bu kendini koruma stratejilerinden biri kendini sabotajdır. Kişi benlik saygısını tehdit eden bir görevle karşılaştığında kendini sabotaj stratejilerine başvurabilir ve böylece başkaları tarafından olumsuz değerlendirilmekten korunmuş olur. Bu durum kendini sabotajın benlik sunumu kaygılarından kaynaklandığını ve dış değerlendirmeleri yönetmeyi amaçladığını ileri süren diğer araştırmacılarla tutarlıdır (örn. Rhodewalt ve Vohs, 2005). Bu düşünceyle uyumlu olarak, yakın zamanda yapılan çalışmaların sonuçları

olumsuz değerlendirilme korkusu ile kendini sabotaj arasında tutarlı bir ilişki olduğunu göstermektedir (Sultan ve Kanwal, 2014; Çelik ve Atilla, 2019; Abdali ve Moshtaghi, 2020; Avcı, 2023). Olumsuz değerlendirilme korkusu ile birlikte olası başarısızlık durumunda utanma ve özsaygı yitimi endişesinin (McGregor ve Elliot, 2005) kendini sabotaj davranışını harekete geçirdiği söylenmektedir (Elliot ve Church, 2003; Ntoumanis, Taylor, Spray ve Standage, 2010). Benzer şekilde benlik saygısını konu alan diğer araştırmalar da romantik ilişkiler üzerinedir. Araştırmalara göre (Epstein & Baucom, 2002; Gottman, 1993; Johnson, 2004), romantik bir ilişkiyi sürdürememenin beş ana nedeni korku, zayıf benlik saygısı ve olumsuz benlik algısı, güven eksikliği, yüksek beklentiler ve ilişki becerilerinin eksikliği olarak sıralanmıştır. Bu durumda ilişki becerileri yeterince olgunlaşmamış ve benlik saygısı düşük olan kişilerin partneri tarafından olumsuz değerlendirilme korkusunun yüksek olduğu düşünülmektedir (Gottman, 1993).

2.3.2. Olumsuz değerlendirilme korkusu ile ilgili çalışmalar

Önceki araştırmalar olumsuz değerlendirilme korkusunun çeşitli alanlar üzerinde olumsuz etkileri olduğuna ve olumsuz ruh sağlığı sonuçlarıyla ilişkili olduğuna dair kanıtlar sağlamıştır. Bazı araştırmalar olumsuz değerlendirilme korkusunun depresyon, anksiyete ve akademik stres arasındaki ilişkide aracı rolü olduğu (Nonterah ve ark., 2015) ve yalnızlık ve depresyon üzerinde kişilerarası stresle başa çıkma arasında aracı rolü olduğu (Taniguchi, 2018) bildirilmiştir. Ayrıca olumsuz değerlendirilme korkusunun üniversite öğrencileri arasında intihar düşüncesi ile anlamı düzeyde pozitif yönlü ilişkisinin olduğu bulgulanmıştır (Preston ve ark., 2021). Stres ile başa çıkma düzeylerinin düşük olduğu düşünüldüğünde bu bulgular şaşırtıcı değildir. Olumsuz değerlendirilme korkusu ve dolayısıyla sosyal anksiyete belirtileri ile başa çıkmak için sorunlu içme davranışına başvurulduğu görülmüştür (Villarosa-Hurlocker ve ark., 2018).

Olumsuz değerlendirilme korkusunun kendini sabotaj ile ilişkisi de incelenmiştir. Bozkurt'un (2022) gerçekleştirdiği çalışmada olumsuz değerlendirilme korkusunun kendini sabotajı pozitif yönde yordadığı görülmektedir. Ayrıca olumsuz değerlendirilme korkusunun, kendini sabotaj (Sultan ve Kanwal, 2014) ve akademik kendini sabotaj (Abdali ve Moshtaghi, 2020) ile pozitif ilişkili olduğu bulunmuştur. Aynı araştırma sonuçları, olumsuz değerlendirilme korkusu daha yüksek olan

erkeklerin kadınlara göre davranışsal kendini sabotaj stratejilerini kullanma olasılığının daha yüksek olduğunu bildirmektedir (Sultan ve Kanwal, 2014). Son olarak olumsuz değerlendirilme korkusunu azaltmayı ve benlik saygısını istikrarlı hale getirmeyi amaçlayan psikolojik bir müdahalenin kendini sabotaj eğilimi üzerinde azaltıcı bir etki yaratacağı görülmüştür (Arab-Mohebi-Shahrabi ve ark., 2018).

Ebeveynle ilgili değişkenler açısından bakıldığında, olumsuz değerlendirilme korkusu algılanan ebeveyn katılımı/denetimi tarafından pozitif olarak yordandırmıştır (Koydemir, 2006). Aynı şekilde, Cankardaş (2019) aşırı korumacı ebeveyn tutumlarının erkek katılımcıların olumsuz değerlendirilme korkusuyla pozitif yönde ilişkili olduğunu göstererek daha fazla kanıt sağlamıştır. Erkekler bağımsızlık için çabalarken, otoriter ve aşırı korumacı tutumlar ile karşılaşmaları olumsuz değerlendirilme korkusuna neden olabilir. Ayrıca Ayan ve Ünsar'ın (2015) çalışması ebeveynlerin eğitimi durumuna göre de olumsuz değerlendirilme korkusu eğilimin değişebileceğini göstermiştir. Araştırmaya göre katılımcılardan baba eğitim durumu yüksek lisans olan kişilerin alt ölçeklerden biri olan 'hata yapma korkusu' başlığında daha yüksek olumsuz değerlendirilme korkusu yaşadığı belirtilmektedir. Bu durum yalnızca eğitim durumu ile açıklanamayabilir. Algılanan ebeveyn tutumu ve ebeveyn eğitim durumunun kişinin onay alma arzusuna giden yolda yüksek standartlar olduğu söylenebilir.

3. YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, kullanılan ölçme araçları, araştırmanın örneklem grubu ve veri analiz teknikleri açıklanacaktır.

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu çalışmada 18-65 yaş arası yetişkin bireylerde kendini sabotaj kavramının savunma biçimleri ve olumsuz değerlendirilme korkusu ile ilişkisinin incelenebilmesi amacıyla ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Bu modeli kullanma amacı iki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişkiyi incelemektir (Karasar, 2020).

3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evreni 18 yaş ve üzerindeki yetişkin bireylerden oluşturmaktadır. Katılımcılar olasılığa dayalı olmayan örnekleme tekniklerinden kolay örnekleme yöntemiyle belirlenmiştir. Olasılığa dayalı olmayan örnekleme yöntemleridir. (Acharya, Prakash, Saxena, ve Nigam, 2013). Araştırmanın örneklemini gönüllü katılım şartını kabul eden 182 kişi oluşturmaktadır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama araçları olarak; Demografik Bilgi Formu, Kendini Sabotaj Ölçeği (KSÖ), Savunma Biçimleri Ölçeği ve Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği (ODKÖ) kullanılmıştır.

3.3.1. Demografik bilgi formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan bu formda katılımcıların cinsiyeti, yaşı, ilişki durumu, eğitim durumu ve aktif çalışma durumuna dair bilgileri almaya yönelik sorular yer almaktadır. Demografik bilgi formu toplamda beş sorudan oluşmaktadır.

3.3.2. Kendini sabotaj ölçeği (KSÖ)

Ölçeğin orijinal formu Jones ve Rhodewalt (1982) tarafından kendini sabotaj eğilimini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Özbildirime dayanan ölçek tek boyuttan oluşmaktadır. Ölçek, "İşleri son ana kadar erteleme eğilimindeyim." ve "Yanlış bir şey yaptığımda ilk tepkim içinde bulunduğum koşulları suçlamaktır." gibi puanlanacak maddeler içermektedir. İlgili maddeler çabalamama, fiziksel tepki verme, erteleme, alkol kullanma, uykusuzluk veya psikolojik sıkıntılar gibi bir takım kendini sabotaj stratejisini değerlendirmektedir. Ölçek 25 maddeden oluşmaktadır. Bu 25 maddenin 17'si olumlu olarak ifade edilmiş ve kodlanmıştır (1, 2, 4, 7, 8, 9, 11, 12, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 21, 24, 25); sekizi ise olumsuz olarak ifade edilmiş ve kodlanmıştır (3, 5, 6, 10, 13, 20, 22 ve 23). Olumsuz olarak ifade edilen maddeler ters kodlanarak işleme alınmaktadır. Katılımcılardan maddelere katılıp katılmadıklarını 6'lı derecelendirme (1 = hiç katılmıyorum, 2 = katılmıyorum, 3 = kısmen katılmıyorum, 4 = kısmen katılıyorum, 5 = katılıyorum, 6 = tamamen katılıyorum) üzerinden cevaplandırmaları istenmiştir. Ölçekten alınan toplam puan 25 ile 150 arasında değişmektedir. Ölçekten alınan puanın artması ilgili kişinin kendini sabotaj eğiliminin yüksek olduğu göstermektedir. Orijinal ölçek için Cronbach alfa değeri (α) .79, test-tekrar test güvenilirliği için ise .74 olarak raporlanmıştır. Bu çalışmada Kendini Sabotaj Ölçeğinin Akın (2012) tarafından gerçekleştirilen Türkçe uyarlaması kullanılmıştır. Türkçe versiyon için iç tutarlılık değeri (α) .90 ve test tekrar test katsayıları .94 olarak bulunmuştur.

3.3.3. Savunma biçimleri ölçeği (SBÖ)

Savunma Biçimleri Ölçeği (SBÖ), kişilerin bilinçdışı savunmalarının bilinç düzeyindeki yansımalarını ölçümlemek için Andrews, Singh ve Bond tarafından (1993) geliştirilmiştir. 20 adet savunmayı içeren ölçek toplam 40 maddeden oluşan bir öz bildirim ölçeğidir. Her bir madde 9'lu Likert tipi (1=Bana hiç uygun değil, 9=Bana çok uygun) yanıtlama seçeneği ile katılımcılara sunulmaktadır. Olgun (Matür), Nevrotik ve Olgunlaşmamış (İmmatür) savunma biçimleri olmak üzere toplam 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Olgunlaşmamış (immatür) savunma biçimleri şu şekildedir; dışa vurma, inkâr, yer değiştirme, değersizleştirme, yansıtma, rasyonalizasyon, somatizasyon, bölme, çözülme, otistik fantezi, yalıtma ve pasif saldırganlık. Nevrotik savunma biçimleri ise idealleştirme, sözde özgecilik (psödo alturizm), yapma-bozma

ve karşıt tepki oluşturmadır. Son olarak Olgun (Matür) savunma biçimleri de yüceltme, mizah, baskılama ve beklentidir. Ölçeğin orijinal formunda iç tutarlılık değeri Olgunlaşmamış savunmalar için (α) .68, Nevrotik savunmalar için .58 ve Olgun savunmalar için .80 olarak bulunmuştur. Test tekrar test katsayıları ise sırasıyla .75, .78 ve .85'tir (Andrews, Singh ve Bond, 1993).

Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışması Ak, Gençöz ve Yılmaz (2007) tarafından gerçekteşirilmiştir. Türkçe versiyondaki Olgun, Nevrotik ve Olgunlaşmamış savunmalar alt ölçekleri için iç tutarlılık kat sayıları sırasıyla .70, .61, .83 olarak belirtilmiştir. Olgun savunmalar için test tekrar test güvenirliliği .75, Nevrotik savunmalar için .88 ve Olgunlaşmamış savunmalar için .86'dır.

3.3.4. Olumsuz değeriendirilme korkusu ölçeği (ODKÖ)

Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği Kısa Formu-ODKÖ (The Brief Fear of Negative Evaluation Scale-BFNE) Leary tarafından 1983 yılında geliştirilmiştir. Ölçeğin uzun versiyonu Watson ve Friend (1969) tarafından geliştirilen 30 maddelik Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeğidir. OKDÖ kişinin başkaları tarafından olumsuz ya da düşmanca değeriendirilmeye karşı toleransını ölçmeye yönelik olarak geliştirilmiş özbildirim tarzı bir ölçektir. ODKÖ, korku ve endişe ifadelerini içeren 12 maddeden oluşmaktadır ve 5'li (1=Hiç uygun değil, 2= Uygun değil, 3= Biraz uygun, 4= Uygun, 5= Tamamen uygun) derecelendirme ile maddeler cevaplanmaktadır. Ölçeğin 8 maddesi olumsuz değeriendirilmeyle ilgili korku ve endişe ifadelerinden oluşan pozitif maddelerdir. Diğer 4 maddesi ise olumsuz değeriendirilmeyle ilgili korku ve endişelerin olmadığı şeklinde negatif ifadelerden oluşmakta ve ters puanlanmaktadır. (Örn.“Diğer insanların hakkımdaki düşünceleri beni rahatsız etmez.”) 12 maddelik ODKÖ, kısa oluşu ve kolay değeriendirilebilmesi nedeniyle araştırmalarında oldukça sık tercih edilen bir ölçme aracıdır. ODKÖ' nün psikometrik özellikleri ilk olarak Leary (1983) tarafından incelenmiştir. İç tutarlık katsayısı (α) .90 ve güvenirlilik katsayısı ise .75 olarak bulunmuştur. Ölçeğin Türkçe adaptasyonu Çetin ve arkadaşları (2010) tarafından geliştirilmiştir. Fakat ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenirlilik çalışmasında bir maddenin (Bir kişinin üzerinde nasıl bir izlenim bıraktığımla ilgili olarak nadiren endişelenirim) toplam korelasyon katsayısının (-.03) kabul edilebilir düzeyde olmaması sebebiyle toplam madde sayısı 12'den 11'e düşürülmüştür. Ölçeğin son haliyle iç tutarlık katsayısı (α) .84 ve

güvenirlilik katsayısı ise .82 olarak bulunmuştur. 11 maddelik Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeğinin Türkçe formunda 3 madde (2, 6 ve 9) ters olarak kodlanmaktadır. Ölçekten alınacak puanlar 11 ile 55 arasında değişmektedir. Ölçekten alınan puanların yüksek olması olumsuz değerlendirilme korkusu düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir.

3.4. Verilerin Analizi

Veriler SPSS-27 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Sosyodemografik sorular için frekans tablosu oluşturulmuştur. Değişkenlerin grup ortalamalarındaki farklılıkları görebilmek için 2 gruplu değişkenlerde Bağımsız Örneklem T-test Analizi, Eğitim durumu değişkeninde parametrik testler için yeterli gözlem sayısı olmadığından non-parametrik Kruskal Wallis-H analizi uygulanmıştır. Ölçeklerin birbirleri arasındaki ilişkinin yönünü ve gücünü tespit edebilmek için Pearson Korelasyon Analizi uygulanmıştır. Bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki yordayıcı etkisini görmek üzere Çoklu Regresyon Analizi uygulanmıştır. Analizler $\alpha=0,05$ seviyesinde uygulanmıştır.

4. BULGULAR

Araştırma bulgularına göre; katılımcıların olumsuz değerlendirilme korkusunun cinsiyet ve çalışma durumuna göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği görülmüştür. Katılımcılarda kendini sabotajın olumsuz değerlendirilme korkusu ve savunma mekanizmaları arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Olumsuz değerlendirilme korkusu ve savunma mekanizmalarının kendini sabotajın yordayıcıları olduğu görülmüştür. Bu bölümde bu bulguların incelenmesi amaçlanmıştır.

4.1. Ölçeklere Ait Normallik ve Güvenirlik Analizlerine Dair Bulgular

Kendini Sabotaj Ölçeği, Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği ve Savunma Biçimleri Ölçeğinin alt boyutları olan İmmatür, Nevrotik ve Matür Savunma alt boyutlarının normal dağılım gösterip göstermediğini ve güvenilirliğini test etmek için Kolmogorov-Smirnov analizi gerçekleştirilmiştir.

Çizelge 4.1: Ölçek Bilgileri, Normallik ve Güvenirlik Analizi Sonuçları

Ölçek	n	Ort.	SS	Kolmogorov Smirnov (p)	Çarpıklık	Basklık	Cronbac's Alpha
Kendini Sabotaj Ölçeği	182	81,0 1	12,55 2	,072*	,328	,035	,741
Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği	182	32,6 8	9,616	,005	,155	- ,577	,933
İmmatür Savunmalar Alt Boyutu	182	96,6 5	26,55 2	,012	,396	- ,368	,813
Nevrotik Savunmalar Alt Boyutu	182	38,1 4	10,45 4	,200*	,024	- ,289	,616
Olgun Savunmalar Alt Boyutu	182	45,1 0	10,79 1	,200*	-,127	- ,109	,655
Yaş Değişkeni	182	33,5 6	9,425	,000	1,22 9	,926	-

* p <0,05

Çizelge 4.1 incelendiğinde normallik analizi ve güvenilirlik analizleri değerleri görülmektedir. Kolmogorov-Smirnov analizi sonuçlarına göre Kendini Sabotaj Ölçeği, Nevrotik Savunmalar Alt Boyutu ve Olgun Savunmalar Alt Boyutunun normal dağılım gösterdiği görülmektedir ($p>0,05$). Diğer ölçeklerin basıklık ve çarpıklık değerleri -2; +2 sınırını aşmadığından analizlerde parametrik testler kullanılacaktır. (George ve Mallery, 2010). Ölçeklerin güvenilirlikleri yeterli düzeydedir. Cronbach Alpha katsayısının 0,60 ile 0,80 arasında olması ölçeğin orta güvenilir, 0,80 ile 1,00 arasında olması ise ölçeğin yüksek güvenilir olduğunu göstermektedir (Kayış, 2009; Kılıç, 2016)

4.2. Katılımcılara Ait Bulgular

Katılımcılara ait yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim ve düzenli çalışma durumunu içeren bilgiler aşağıdaki çizelgede yer almaktadır.

Çizelge 4.2: Sosyodemografik Bilgiler Çizelgesi

		n	Yüzde (%)
Cinsiyet	Kadın	145	%79,7
	Erkek	37	%20,3
Medeni Durum	İlişkisi var.	120	%65,9
	İlişkisi yok.	62	%34,1
Eğitim Durumu	Lise ve altı	29	%15,9
	Lisans	88	%48,4
	Lisansüstü	65	%35,7
Düzenli Çalışma Durumu	Evet	138	%75,8
	Hayır	44	%24,2

Çizelge 4.2 incelendiğinde katılımcıların 145 tanesinin kadın (%79.7), 37 tanesinin erkek (%20.3) olduğu, 120 tanesinin ilişkisi olduğu (%65.9), 62 tanesinin ilişkisinin olmadığı (%34.1), 29 tanesinin lise ve altı eğitim durumu olduğu (%15.9), 88 tanesinin lisans mezunu (%48.4) olduğu, 65 tanesinin lisansüstü eğitim durumu olduğu (35.7), 138 tanesinin düzenli bir işte çalıştığı (75.8), 44 tanesinin düzenli bir işte çalışmadığı (24.2) görülmektedir. Araştırmaya katılanların yaş ortalaması 33,56 ve standart sapması 9,42'dir.

4.3. Kendini Sabotaj Eğilimi, Olumsuz Değerlendirilme Korkusu, İmmatür, Nevrotik ve Olgun Savunma Biçimlerinin Cinsiyet Değişkenine Göre İncelenmesi

Kendini Sabotaj Ölçeği, Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği ve Savunma Biçimleri ve alt boyutları puanlarının cinsiyet değişkenine göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek için Bağımsız Grup T-Testi uygulanmıştır.

Çizelge 4.3: Kendini Sabotaj, Olumsuz Değerlendirilme Korkusu ve Savunma Biçimleri Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre İncelenmesi

Ölçek	Grup	n	Ort.	SS	t	Sd	p
Kendini Sabotaj Ölçeği	Kadın	145	81,36	12,479	,750	180	,454
	Erkek	37	79,62	12,911			
Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği	Kadın	145	33,48	9,902	2,596	180	,011*
	Erkek	37	29,54	7,745			
İmmatür Savunmalar Alt Boyutu	Kadın	145	94,74	27,100	-1,935	180	,055
	Erkek	37	104,14	23,124			
Nevrotik Savunmalar Alt Boyutu	Kadın	145	38,30	10,662	,392	180	,696
	Erkek	37	37,54	9,709			
Olgun Savunmalar Alt Boyutu	Kadın	145	44,84	10,732	-,636	180	,525
	Erkek	37	46,11	11,113			

*p<0,05

Çizelge 4.3 incelendiğinde Kendini Sabotaj Ölçeğine cinsiyet değişkeni gruplarının istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmadığı görülmektedir ($p=,454>0,05$). Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeğine göre cinsiyet değişkeni gruplarının istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir ($p=,011<0,05$). Kadınların Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği puanı ortalaması, erkeklerin Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği puanı ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. İmmatür Savunmalar Alt Boyutu Ölçeğine göre cinsiyet değişkeni gruplarının istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmektedir ($p=,055>0,05$). Nevrotik Savunmalar Alt Boyut Ölçeğine göre cinsiyet değişkeni gruplarının istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmektedir ($p=,696>0,05$). Olgun Savunmalar Alt Boyut Ölçeğine göre cinsiyet değişkeni gruplarının istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmektedir ($p=,525>0,05$).

4.4. Kendini Sabotaj Eğilimi, Olumsuz Değerlendirilme Korkusu, İmmatür, Nevrotik ve Olgun Savunma Biçimlerinin Medeni Durum Değişkenine Göre İncelenmesi

Kendini Sabotaj Ölçeği, Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği ve Savunma Biçimleri ve alt boyutları puanlarının medeni durumu değişkenine göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek için Bağımsız Grup T-Testi uygulanmıştır.

Çizelge 4.4: Kendini Sabotaj, Olumsuz Değerlendirilme Korkusu ve Savunma Biçimleri Puanlarının Medeni Duruma Değişkenine Göre İncelenmesi

Ölçek	Grup	n	Ort.	SS	t	Sd	p
Kendini Sabotaj Ölçeği	İlişkisi var.	120	79,58	12,708	-2,148	180	,033*
	İlişkisi yok.	62	83,76	11,862			
Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği	İlişkisi var.	120	32,08	9,680	-1,174	180	,242
	İlişkisi yok.	62	33,84	9,459			
İmmatür Savunmalar Alt Boyutu	İlişkisi var.	120	95,46	27,472	-,844	180	,400
	İlişkisi yok.	62	98,97	24,723			
Nevrotik Savunmalar Alt Boyutu	İlişkisi var.	120	38,85	11,034	1,272	180	,205
	İlişkisi yok.	62	36,77	9,157			
Olgun Savunmalar Alt Boyutu	İlişkisi var.	120	45,84	11,383	1,372	180	,172
	İlişkisi yok.	62	43,66	9,466			

*p<0,05

Çizelge 4.4 incelendiğinde Kendini Sabotaj Ölçeğine göre medeni durum değişkeni gruplarının istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir ($p=,033<0,05$). İlişkisi olmayan kişileri Kendini Sabotaj Ölçeği puanı ortalaması, ilişkisi olan kişilerin Kendini Sabotaj Ölçeği puanı ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeğine göre medeni durum değişkeni gruplarının istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmektedir ($p=,242>0,05$). İmmatür Savunmalar Alt Boyutu Ölçeğine göre medeni durum değişkeni gruplarının istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmektedir ($p=,400>0,05$). Nevrotik Savunmalar Alt Boyutu Ölçeğine göre medeni durum değişkeni gruplarının istatistiksel olarak anlamlı bir

şekilde farklılaşmadığı görülmektedir ($p=,205>0,05$). Olgun Savunmalar Alt Boyutu Ölçeğine göre medeni durum değişkeni gruplarının istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmektedir ($p=,172>0,05$).

4.5. Kendini Sabotaj Eğilimi, Olumsuz Değerlendirilme Korkusu, İmmatür, Nevrotik ve Olgun Savunma Biçimlerinin Düzenli Çalışma Durumu Değişkenine Göre İncelenmesi

Kendini Sabotaj Ölçeği, Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği ve Savunma Biçimleri ve alt boyutları puanlarının çalışma durumu değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için Bağımsız Grup T-Testi uygulanmıştır.

Çizelge 4.5: Kendini Sabotaj, Olumsuz Değerlendirilme Korkusu ve Savunma Biçimleri Puanlarının Düzenli Çalışma Durumu Değişkenine Göre İncelenmesi

Ölçek	Grup	n	Ort.	SS	t	Sd	p
Kendini Sabotaj Ölçeği	Evet	138	79,85	12,213	-2,228	180	,027*
	Hayır	44	84,64	13,044			
Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği	Evet	138	31,83	9,209	-2,113	180	,036*
	Hayır	44	35,32	10,468			
İmmatür Savunmalar Alt Boyutu	Evet	138	95,75	27,547	-,809	180	,419
	Hayır	44	99,48	23,218			
Nevrotik Savunmalar Alt Boyutu	Evet	138	37,75	10,530	-,906	180	,366
	Hayır	44	39,39	10,228			
Olgun Savunmalar Alt Boyutu	Evet	138	45,44	11,006	,759	180	,449
	Hayır	44	44,02	10,133			

* $p<0,05$

Çizelge 4.5 incelendiğinde Kendini Sabotaj Ölçeğine göre düzenli çalışma durumu değişkeni gruplarının istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir. ($p=,027<0,05$). Düzenli çalışmayan kişilerin Kendini Sabotaj Ölçeği puanı ortalaması, düzenli çalışan kişilerin Kendini Sabotaj Ölçeği puanı ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeğine göre düzenli çalışma durumu değişkeni gruplarının istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir ($p=,036<0,05$). Düzenli çalışmayan kişilerin Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği puanı ortalaması, düzenli çalışan bireylerin Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği puanı

ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. İmmatür Savunmalar Alt Boyut Ölçeğine göre düzenli çalışma durumu değişkeni gruplarının istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmektedir ($p=,419>0,05$). Nevrotik Savunmalar Alt Boyut Ölçeğine göre düzenli çalışma durumu değişkeni gruplarının istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmektedir ($p=,366>0,05$). Olgun Savunmalar Alt Boyut Ölçeğine göre düzenli çalışma durumu değişkeni gruplarının istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmektedir ($p=,449>0,05$).

4.6. Kendini Sabotaj Eğilimi, Olumsuz Değerlendirilme Korkusu, İmmatür, Nevrotik ve Olgun Savunma Biçimlerinin Eğitim Durumu Değişkenine Göre İncelenmesi

Kendini Sabotaj Ölçeği, Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği ve Savunma Biçimleri ve alt boyutları puanlarının eğitim durumu değişkenine göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek için Kruskal Wallis-H Analizi uygulanmıştır.

Çizelge 4.6: Kendini Sabotaj, Olumsuz Değerlendirilme Korkusu ve Savunma Biçimleri Puanlarının Eğitim Durumu Değişkenine Göre İncelenmesi

Ölçek	Grup	n	Ort.	SS	SD	H	p
Kendini Sabotaj Ölçeği	Lise ve Altı	29	80,41	14,279	2	2,342	,310
	Lisans	88	82,14	12,311			
	Lisansüstü	65	79,74	12,114			
	Toplam	182	81,01	12,552			
Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği	Lise ve Altı	29	30,55	10,144	2	3,236	,198
	Lisans	88	34,01	9,993			
	Lisansüstü	65	31,82	8,689			
	Toplam	182	32,68	9,616			
İmmatür Savunmalar Alt Boyutu	Lise ve Altı	29	105,66	26,061	2	13,774	,001*
	Lisans	88	100,58	25,698			
	Lisansüstü	65	87,32	25,547			
	Toplam	182	96,65	26,552			
Nevrotik Savunmalar Alt Boyutu	Lise ve Altı	29	41,45	10,432	2	15,242	,000*
	Lisans	88	39,95	10,088			
	Lisansüstü	65	34,22	9,899			
	Toplam	182	38,14	10,454			
Olgun Savunmalar Alt Boyutu	Lise ve Altı	29	49,48	11,575	2	10,060	,007*
	Lisans	88	43,10	10,263			
	Lisansüstü	65	45,85	10,620			
	Toplam	182	45,10	10,791			

* $p<0.05$

Çizelge 4.6 incelendiğinde Kendini Sabotaj Ölçeğine göre eğitim durumu değişkeni gruplarının istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmektedir ($p=,310>0,05$). Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeğine göre eğitim durumu değişkeni gruplarının istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmektedir ($p=,198>0,05$). İmmatür Savunmalar Alt Boyut Ölçeğine göre eğitim durumu değişkeni gruplarının istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir ($p=,001<0,05$). Lise ve altı mezunu kişiler ile lisans mezunu kişilerin İmmatür Savunmalar Alt Boyut Ölçeği puanı ortalaması, lisansüstü mezunu olan kişilerden anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Nevrotik Savunmalar Alt Boyut Ölçeğine göre eğitim durumu değişkeni gruplarının istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir ($p=,000<0,05$). Lise ve altı mezunu kişiler ile lisans mezunu kişilerin Nevrotik Savunmalar Alt Boyutu puanı ortalaması, lisansüstü mezunu olan kişilerden anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Olgun Savunmalar Alt Boyut Ölçeğine göre eğitim durumu değişkeni gruplarının istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir ($p=,007<0,05$). Lise ve altı mezunu kişilerin Olgun Savunmalar Alt Boyutu puanı ortalaması, lisans mezunu olan kişilerden anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür.

4.7. Kendini Sabotaj Eğilimi, Olumsuz Değerlendirilme Korkusu, İmmatür, Nevrotik ve Olgun Savunma Biçimleri Arasındaki İlişkiye Dair Bulgular

Kendini Sabotaj Ölçeği, Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği ve Savunma Biçimleri ve alt boyutları puanlarının birbiri ile ilişkisini incelemek amacıyla korelasyon analizi uygulanmıştır.

Çizelge 4.7: Kendini Sabotaj Eğilimi, Olumsuz Değerlendirilme Korkusu ve Savunma Biçimleri Arasındaki Korelasyonun İncelenmesi

	1	2	3	4	5	6
Kendini Sabotaj Ölçeği	1					
Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği	,630**	1				
İmmatür Savunmalar Alt Boyutu	,386**	,225**	1			
Nevrotik Savunmalar Alt Boyutu	,117	,117	,475**	1		
Olgun Savunmalar Alt Boyutu	-,308**	-,305**	,175*	,319**	1	
Yaş Değişkeni	-,088	-,153*	-,031	,099	,033	1
	,237	,040	,681	,184	,664	

** $p<0,01$ * $p<0,05$

Korelasyon çizelgesi incelendiğinde Kendini Sabotaj Ölçeği ile Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği arasında %99 güvenle pozitif yönlü ve güçlü düzeyde bir ilişki vardır ($r=,630$; $p=,000$). Kendini Sabotaj Ölçeği ile İmmatür Savunmalar Alt Boyutu arasında %99 güvenle pozitif yönlü ve zayıf düzeyde bir ilişki vardır ($r=,386$; $p=,000$). Kendini Sabotaj Ölçeği ile Olgun Savunmalar Alt Boyutu arasında %99 güvenle negatif yönlü ve zayıf düzeyde bir ilişki vardır ($r=-,308$; $p=,000$). Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği ile İmmatür Savunmalar Alt Boyutu arasında %99 güvenle pozitif yönlü ve zayıf düzeyde bir ilişki vardır ($r=,225$; $p=,002$). Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği ile Olgun Savunmalar Alt Boyutu arasında % 99 güvenle negatif yönlü ve zayıf düzeyde bir ilişki vardır ($r=-,305$; $p=,000$). Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği ile Yaş Değişkeni arasında % 95 güvenle negatif yönlü ve çok zayıf düzeyde bir ilişki vardır ($r=-,153$; $p=,040$). İmmatür Savunmalar Alt Boyutu ile Nevrotik savunmalar Alt Boyutu arasında % 99 güvenle pozitif yönlü ve orta düzeyde bir ilişki vardır ($r=,475$; $p=,000$). İmmatür Savunmalar Alt Boyutu ile Olgun Savunmalar Alt Boyutu arasında %95 güvenle pozitif yönlü ve çok zayıf düzeyde bir ilişki vardır ($r=,175$; $p=,018$). Nevrotik Savunmalar Alt Boyutu ile Olgun Savunmalar Alt Boyutu arasında %99 güvenle pozitif yönlü ve zayıf düzeyde bir ilişki vardır ($r=,319$; $p=,000$).

4.8. Olumsuz Değerlendirilme Korkusu ve Savunma Biçimlerinin Kendini Sabotaj Üzerindeki Yordayıcı Etkisi Üzerine Bulgular

Kendini Sabotaj Ölçeği bağımlı, Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği ve Savunma Biçimleri Ölçeğini bağımsız değişken olarak yapılan Çoklu Regresyon Analizi sonuçları aşağıdaki gibidir.

Çizelge 4.8: Olumsuz Değerlendirilme Korkusu ve Savunma Biçimleri Ölçeğinin Puanlarının Kendini Sabotaj Ölçeği Puanlarını Yordayıcılığının İncelenmesi

Yordanan	Yordayan	Std. Olm.		Std.	t	p	F	R
		B	S.H.					
Kendini Sabotaj Ölçeği	(Sabit)	57,003	4,509		12,642	,000*	43,950 (,000)	,706 (,487)
	Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği	,651	,077	,499	8,462	,000*		
	İmmatür Alt Boyutu	,153	,029	,323	5,209	,000*		
	Nevrotik Alt Boyutu	-,036	,076	-,030	-,479	,633		
	Olgun Alt Boyutu	-,236	,071	-,203	-3,350	,001*		

Çizelge 4.8 incelendiğinde bağımsız değişkenlerin Kendini Sabotaj Ölçeğinin %48,7'sini açıkladığı görülmektedir. Katılımcıların Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği puanı, Kendini Sabotaj Ölçeği puanını anlamlı ve pozitif doğrultuda yordamaktadır. Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeğindeki 1 puanlık artış Kendini Sabotaj Ölçeği puanında 0.651 puanlık bir artışa sebep olmaktadır ($\beta=,651$; $p<0,05$). Katılımcıların İmmatür Savunmalar Alt Boyutu puanı, Kendini Sabotaj Ölçeği puanını anlamlı ve pozitif doğrultuda yordamaktadır. İmmatür Savunmalar Alt Boyutundaki 1 puanlık artış Kendini Sabotaj Ölçeği puanında 0.153 puanlık bir artışa sebep olmaktadır ($\beta=,153$; $p<0,05$). Katılımcıların Olgun Savunmalar Alt Boyutu puanı, Kendini Sabotaj Ölçeği puanını anlamlı ve negatif doğrultuda yordamaktadır. Olgun Savunmalar Alt Boyutundaki 1 puanlık artış Kendini Sabotaj Ölçeği puanında 0.236 puanlık bir düşüşe sebep olmaktadır ($\beta=-,236$; $p<0,05$).

4.9. Olumsuz Değerlendirilme Korkusu, İmmatür ve Olgun Savunma Biçimlerinin Kendini Sabotaj Üzerindeki Yordayıcı Etkisi Üzerine Bulgular

Kendini Sabotaj Ölçeği bağımlı, Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği ve Savunma Biçimleri Ölçeğini bağımsız değişken olarak yapılan Regresyon Analizi sonuçları aşağıdaki gibidir.

Çizelge 4.9: Olumsuz Değerlendirilme Korkusu, İmmatür ve Olgun Savunma Biçimleri Alt Ölçeği Puanlarının Kendini Sabotaj Ölçeği Puanlarını Yordayıcılığının İncelenmesi

Yordanan Model	Yordayan	Std. Olm. Std.		t	p	F		R
		B	S.H. B			(p)	AdjR ²	
Kendini Sabotaj Ölçeği	1 (Constant)	54,1242,572		21,041,000*		118,621,630		(,000*) (,394)
	Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği	,823	,076	,630	10,891,000*			
2	(Constant)	62,5204,690		13,330,000*		62,752	,642	(,000*) (,406)
	Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği	,772	,079	,591	9,825	,000*		
	Olgun Savunmalar Alt Boyutu	-,149	,070	-	-2,132,034*			
3	(Constant)	56,7664,472		12,694,000*		58,778	,705	(,000*) (,489)
	Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği	,647	,076	,496	8,485	,000*		
	Olgun Savunmalar Alt Boyutu	-,246	,067	-	-3,664,000*			
	İmmatür Savunmalar Alt Boyutu	,147	,027	,311	5,504	,000*		

Çizelge incelendiğinde Bağımsız değişkenler, Kendini Sabotaj Ölçeğinin 1. modelde %39,4'ünü, 2. modelde %40,6'sını, 3. modelde %48,9'unu açıklamaktadır.

1. modelde Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği puanı, Kendini Sabotaj Ölçeği puanını anlamlı ve pozitif doğrultuda yordamaktadır ($\beta=,823$; $p<0,05$).

2. modelde Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği puanı, Kendini Sabotaj Ölçeği puanını anlamlı ve pozitif doğrultuda yordadığı saptanmıştır ($\beta=,772$; $p<0,05$). Aynı modelde Olgun Savunmalar Alt Boyutu puanı, Kendini Sabotaj Ölçeği puanını anlamlı ve negatif doğrultuda yordamaktadır ($\beta=-,149$; $p<0,05$).

3. modelde Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği puanı, Kendini Sabotaj Ölçeği puanını anlamlı ve pozitif doğrultuda yordadığı saptanmıştır. ($\beta=,647$; $p<0,05$). Yine aynı modelde Olgun Savunmalar Alt Boyutu puanı, Kendini Sabotaj Ölçeği puanını anlamlı ve negatif doğrultuda yordarken ($\beta=-,246$; $p<0,05$) İmmatür Savunmalar Alt Boyutu puanı da anlamlı ve pozitif doğrultuda yordamaktadır ($\beta=,147$; $p<0,05$).

5. TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırmada yetişkin bireylerde kendini sabotajın olumsuz değerlendirilme korkusu ve savunma mekanizmaları ile ilişkisi incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre kendini sabotajın olumsuz değerlendirilme korkusu ile pozitif, immatür (olgunlaşmamış) savunmalar ile pozitif ve olgun savunmalar ile negatif yönde ilişkili olduğuna yönelik bulgular elde edilmiştir. Ayrıca olumsuz değerlendirilme korkusunun immatür savunmalar ile pozitif, olgun savunmalar ile negatif yönde ilişkisi olduğu görülmüştür. Kendini sabotajı birinci sırada olumsuz değerlendirilme korkusu, ikinci sırada olgun savunmalar, üçüncü olarak da immatür savunmalar yordamaktadır. Olumsuz değerlendirilme korkusu ve savunma mekanizmaları demografik verilerden bağımsız olarak yetişkin bireylerde kendine sabotaja ilişkin toplam varyansın yaklaşık %48.7'sini açıklamaktadır. Bu doğrultuda bu bölümde önce bazı demografik değişkenler, ardından kendini sabotaj, olumsuz değerlendirilme korkusu ve savunma mekanizmaları değişkenlerinin kendi arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Kendini sabotaj ve cinsiyet değişkeni arasındaki ilişki incelendiğinde, Üzbe (2013) tarafından gerçekleştirilen araştırmada kendini sabotajın kadın ve erkekler açısından önemli bir farklılık göstermediğini belirtmiştir. Literatür incelemelerinde de benzer bulgular olduğu görülmektedir (Ferrari ve Tice,2000; Civan, 2016; Çelik ve Atilla, 2019; Çelebi, 2019). Ferrari ve Tice'in (2000) lisans öğrencileriyle yaptığı çalışmada, Özlü ve Topkaya'nın (2020) kendini sabotaj üzerin yaptığı çalışmada ve son olarak Alaoğlu'nun (2020) yetişkinlerle gerçekleştirdiği araştırmada cinsiyetin kendini sabotaj düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşmadığı bulunmuştur. Bununla birlikte Sultan ve Kanwal (2014) yaptığı çalışmada olumsuz değerlendirilme korkusu yüksek olan erkeklerde kendini sabotaj eğiliminin daha yüksek olduğunu bulgulamıştır. Ancak öğrencilerle yapılan bazı çalışmalarda da kadın öğrencilerin kendini sabotaj stratejilerini kullanma eğilimi erkeklere göre daha yüksek olduğu söylenmektedir (Yavuzer, 2015). Ek olarak bazı çalışmalarda (Brown ve ark., 2012) kadın katılımcıların kendini sabotaj eğilimleri daha yüksek bulunurken, bazı

çalışmalarda da (Hirt ve McCrea, 2001) erkek katılımcıların sabotaj eğiliminin daha yüksek olduğu bulgulanmıştır. Literatür araştırmalarında da görüş birliğine varılmadığı görüşmüştür. Çalışmalardaki farklı sonuçların nedeni olarak kültürel ve toplumsal farklılıklar, strese karşı tolerans ve kullanılan savunma mekanizmaları söylenebilir. Aynı zamanda olumsuz değerlendirilme korkusu ve kendini sabotajın birlikte işlediği düşünüldüğünde toplumsal cinsiyet rollerinin ve sosyal karşılaştırmanın kendini sabotajda etkisi olacağı düşünülmektedir. İçinde bulunulan durum ya da performans toplum tarafından hangi cinsiyet ile uyumlu bulunuyorsa o cinsiyete sahip kişiler başarısızlığı tolere edemediğinde kendini sabotaja başvuracaktır. Aynı zamanda kendini sabotaj eğiliminden ziyade strateji türü açısından cinsiyet farklılıklarının bulgulanadığı çalışmalar mevcuttur (Harris ve ark., 1986; Hirt ve ark., 1991; McCrea, Hirt ve Milner, 2008).

Regresyon analizinden elde edilen bir diğer önemli bulgu da kendini sabotajın olumsuz değerlendirilme korkusu tarafından pozitif yönlü yordandığıdır. Ayrıca iki değerkenli korelasyonlar kendini sabotaj ile olumsuz değerlendirilme korkusu arasında pozitif bir ilişki olduğunu göstermiştir. Literatür taramalarına göre bu bulgu şaşırtıcı değerildir (Sultan ve Kanwal, 2014; Çelik ve Atilla, 2019). Olumsuz değerlendirilme korkusu yüksek olan kişilerin kendini sabotaja başvurması, kendini sabotajın amacına da uygundur. Herhangi bir başarısızlık durumunda sözel ya da davranışsal sabotaj davranışları kişinin benliğini tehdit eden tehlikeden koruyacaktır. Böylece benlik sunumu kaygılarının tetiklendiği olumsuz değerlendirilme korkusuna kendini sabotaj stratejilerinin yüksek düzeyde eşlik etmesinin nedeni açıklanabilir (Kolditz ve Arkin, 1982). Benlik saygısı açısından ele alınan çalışmalar ise benlik saygısı yüksek olan kişilerin olumsuz değerlendirilme korkusunun düşük olduğunu bulgulanmıştır (Doğan, 2009; Eriş ve İiz, 2013). Bu durumda kişiler benlik saygısını arttırma ihtiyacı hissetmeyeceği için kendini sabotaj gibi baş etme stratejilerine başvurmayacaklardır. Literatürde görüldüğü ve yaptığımız çalışma ile de desteklendiği gibi olumsuz değerlendirilme korkusu ve kendini sabotaj eğilimi paralel işleyen süreçlerdir.

Kendini sabotaj performans durumlarının yanı sıra ikili ilişkilerde de görülmektedir. Kendini koruma amacına hizmet ettiği ve kaygı ile ilişkili olduğu bilinen bu eğilimin, benlik hassasiyetinin yüksek olduğu romantik ilişkilere nasıl etki ettiğine dair literatürün sınırlı olduğu görülmüştür. Kişilerarası ilişkilerde kendini sabotaj, ilişkide

başarıyı engellemek ya da çaba göstermeyerek ilişkideki başarısızlığı meşrulaştırmak için kullanılan baş etme yöntemleri olarak tanımlanabilir. Ek olarak bazı çalışmalar (Gottman, 1993; Epstein ve Baucom, 2002), ilişki becerilerinde benlik saygısı, korku ve olumsuz benlik algısının etkili olduğu söylenmektedir. Korku, ilişkileri sabote etmenin en yaygın nedeni olarak gösterilmektedir. Yaptığımız çalışmada da ilişkisi olmayan katılımcıların kendini sabotaj eğilimleri, ilişkisi olanlara göre daha yüksek bulunmuştur. Aynı zamanda ilişkiyi sürdürmemeye nedenleri arasında yer alan geniş korku kavramının içerisinde olumsuz değerlendirilme korkusu da girmektedir. Kısaca kişiler benliğin tehditlere daha hassas olabileceği romantik ilişkilerinde olumsuz değerlendirilmekten korkmaktadır. Bu korkuya eşlik eden başa çıkma yollarından biri de kendini sabotaj stratejileridir.

Yaptığımız çalışmada kendini sabotaj eğiliminin yaş değişkenine göre farklılaşmadığı bulgulanmıştır. Çelik ve Atilla'nın (2019) 18-24 yaş arası katılımcılarla yaptıkları çalışmada da kendini sabotajın yaş değişkenine göre farklılaşmadığı ortaya konmuştur. Her iki çalışma arasında yaş değişkeninin aralığı eşit değildir. Yaptığımız çalışmada daha geniş yaş skalasına ulaşılmış olsa da kendini sabotaj eğilimi üzerinde herhangi bir belirleyici etkisi olmadığı görülmüştür. Ayrıca insanlar yaşam boyunca performans ortaya koymak durumunda kalacak ve kişisel zorluklarla baş edebilmek belli stratejilere başvuracaklardır. Bu durumda kendini sabotaj eğiliminin yaş ile anlamlı ilişki içinde olmaması anlaşılır bulunmaktadır. Bir diğer değişken olan çalışma durumu ile yaptığımız analizlerde herhangi bir işte aktif olarak çalışmayan kişilerin kendini sabotaj eğiliminin, çalışan kişilere göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Aynı zamanda aktif olarak çalışmayan kişilerin olumsuz değerlendirilme korkularının da çalışan kişilere göre daha yüksek olduğu bulgulanmıştır. Literatür incelendiğinde kendini sabotaj ile bir işte çalışma arasındaki ilişkiyi inceleyen yurtiçi ya da yurtdışı herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu durumun kaynağının araştırmaların genellikle öğrenciler ile yapılması olduğu düşünülmektedir. İşyeri ortamında ya da topluluğun içerisinde performans gösterecek olmak olumsuz değerlendirilme korkusu yüksek olan kişiler için zorlayıcı olacağı düşünülmektedir. Hem benlik sunumu göstermek hem de rasyonel anlamda da değerlendirilip karşılığında aylık ödül alacak olmak kişileri kendini sabotaj stratejilerini kullanmaya itebilir. Böylelikle kişi kendini sabote ederek mesleki ve sosyal ortamdan soyutlanmış olacaktır. Ek olarak sosyal anksiyeteye sahip kişilerin

daha çok olumsuz değerlendirilme korkusuna sahip olduğunu belirten çalışmalar mevcuttu (Heimberg ve ark., 1988). Olumsuz değerlendirilme korkusu ile başa çıkmak için de sabotaj stratejilerine başvurulduğunu bilinmektedir. Böylelikle sosyal aksiyeteden dolayı çalışmayan ya da çalışamayan kişilerin de olabileceği düşünülmektedir.

Kişiler yeterince nitelikli olsalar dahi performanslarının sonuçlarına dair belirsizlik yaşadıklarında ortaya çıkabilecek sıkıntı verici durumlardan kaçınmak için sıklıkla çeşitli bilişsel stratejilere ve savunma mekanizmalarına başvurabilirler (Üzar Özçetin ve Hiçdurmaz, 2016). Bu bilişsel stratejiler literatürde kendini sabotaj olarak tanımlanmaktadır (Akın ve ark., 2011; Üzbe, 2013; Sarıçalı, 2014). Kendini sabotaj stratejileri kullanan kişi, başarısızlığını kendisi dışındaki faktörlere, başarısını ise zekâ ve yetenek gibi içsel özelliklerine bağlamaktadır (Üzar Özçetin ve Hiçdurmaz, 2016). Aynı zamanda savunma mekanizmaları ve başa çıkma stratejileri kişilerin işlevsellik ve psikolojik uyum düzeylerinin açıklanmasında bağımsız olarak katkı vermektedir (Erickson ve ark, 1997). Sonuç olarak bir başa çıkma mekanizması olarak düşünülebilecek kendini sabotaj ile savunma mekanizmaları arasında ilişki olması şaşırtıcı değildir. Araştırmanın kendini sabotaj ve savunma mekanizmalarının ilişkili olduğunu gösteren bulguları, kendini sabotaj ve diğer başa çıkma stratejilerinin daha bilinçli süreçleri, savunma mekanizmalarının ise bilinçdışı süreçleri içerdiği düşüncesiyle bu iki kavramın birbirinden farklı olduğunu söyleyen çalışmalardan (Vaillant, 1994; Cramer, 2000) farklıdır. Yukarıda bahsedildiği gibi literatürde başa çıkma stratejileri ve savunma mekanizmalarının ortak özelliklerinin de olduğunu vurgulayan çalışmalar bulunmaktadır. Bu araştırma bulguları başa çıkma stratejileri ve savunma mekanizmaları arasındaki benzerlik ilişkisinin varlığını vurgulayan çalışmalarla tutarlıdır. İlgili bulgulara dayanarak, kişilerin stresli durumlar karşı verdikleri tepkiler değerlendirilirken özellikle kendini sabotaj gibi işlevsel olmayan başa çıkma stratejileri kullanan kişilerde bilinçdışı süreçlerin işliyor olabileceği düşünülebilir.

Özen Akın ve arkadaşlarının (2021) yaptığı çalışmada savunma mekanizmaları ve başa çıkma stratejileri arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu çalışmaya göre immatür savunmaların kullanımı arttıkça işlevsel olmayan başa çıkma stratejileri kullanımı da artmaktadır. Kendini sabotajın uzun vadede kişiye verdiği zararlar düşünüldüğünde, bu sonucun yaptığımız araştırma ile tutarlı olduğu görülmektedir. Bu araştırmanın

temel amaçlarından olan kendini sabotaj ile savunma mekanizmaları arasındaki ilişkiye dair bulgular ise şu şekildedir: Kendini sabotaj ile immatür savunma mekanizmaları arasında pozitif yönlü, olgun savunmalar arasında negatif yönlü ilişki olduğu görülmüştür. Aynı zamanda olgun savunmaların kendini sabotajı negatif yordayıcılığının gücü daha fazladır. Olgun savunmaların kendini sabotaj stratejileriyle negatif yönlü ilişkili olduğunun bulunması, kendini sabotaj eğilimi yüksek olan kişilerin olayların çarpıtılması, eylemin sorumluluğunun alınmaması ve benlik gücünün daha zayıf olmasıyla ilişkilendirilebilir.

Özetle kendini sabotaj kavramının demografik değişkenler, olumsuz değerlendirilme korkusu ve savunma mekanizmalarına göre incelendiği araştırmanın sonuçları şu şekildedir:

- Kendini sabotaj düzeyinin cinsiyete göre farklılaşmadığı görülmüştür.
- Olumsuz Değerlendirilme Korkusu düzeyinin cinsiyete göre farklılaştığı ve kadın katılımcılarda daha yüksek olduğu görülmüştür.
- Savunma Mekanizmalarının cinsiyete göre farklılaşmadığı görülmüştür.
- Kendini Sabotaj düzeyinin medeni duruma göre farklılaştığı ve ilişkisi olan katılımcıların kendini sabotaj düzeyinin daha yüksek olduğu görülmüştür.
- Olumsuz Değerlendirilme Korkusu düzeyinin medeni duruma göre farklılaşmadığı görülmüştür.
- Savunma mekanizmalarının medeni duruma göre farklılaşmadığı görülmüştür.
- Kendini sabotaj düzeyinin çalışma durumuna göre farklılaştığı ve düzenli bir işte aktif olarak çalışmayan katılımcıların kendini sabotaj düzeyinin daha yüksek olduğu görülmüştür.
- Olumsuz değerlendirilme korkusu düzeyinin çalışma durumuna göre farklılaştığı ve düzenli bir işte aktif olarak çalışmayan katılımcıların olumsuz değerlendirilme korkusu düzeyinin daha yüksek olduğu görülmüştür.
- Savunma mekanizmalarının çalışma durumuna göre farklılaşmadığı görülmüştür.

- Kendini sabotaj düzeyinin eğitim durumuna göre farklılaşmadığı görülmüştür.
- Olumsuz değerlendirilme korkusu düzeyinin eğitim durumuna göre farklılaşmadığı görülmüştür.
- Savunma mekanizmaları alt boyutlarının eğitim durumuna göre farklılaştığı görülmüş. Lise ve altı mezun grubu katılımcılar ile lisans mezunu katılımcıların immatür savunmalar kullanım düzeyi lisansüstü mezunu katılımcılara göre anlamlı derecede yüksektir. Aynı şekilde nevrotik savunmalar kullanım düzeyinin lisansüstü mezunu katılımcılara kıyasla lise ve lisans mezunu katılımcılarda daha yüksek olduğu görülmüştür. Son olarak olgun savunmalar kullanım düzeyinin lisans mezunu katılımcılara kıyasla lise ve altı mezun katılımcılarda anlamlı derece daha yüksek olduğu görülmüştür.
- Kendini sabotaj ile olumsuz değerlendirilme korkusu arasında pozitif yönlü ve güçlü düzeyde ilişki olduğu görülmüştür.
- Kendini sabotaj ile immatür savunmalar arasında pozitif yönlü ve zayıf düzeyde bir ilişki olduğu ve olgun savunmalar ile arasında negatif yönlü ve zayıf düzeyde ilişki olduğu görülmüştür.
- Olumsuz değerlendirilme korkusu ile immatür savunmalar arasında pozitif yönlü ve zayıf düzeyde bir ilişki olduğu ve olgun savunmalar ile arasında negatif yönlü ve zayıf düzeyde bir ilişki olduğu görülmüştür.
- Olumsuz değerlendirilme ve yaş değişkeni arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu görülmüştür.
- Kendini sabotaj düzeyinin olumsuz değerlendirilme korkusu, immatür savunmalar ve olgun savunmalar tarafından yordandığı görülmüştür.

6. KISITLILIK VE ÖNERİLER

Araştırmada özbildirim ölçekleri kullanılmıştır. Özbildirim ölçekleri kullanmak katılımcıların savunmacı yaklaşımlarına neden olabilmektedir (Akt. Batıgün ve Büyüksahin, 2008). Böylece ölçeklere verilen cevaplar etkilenecektir. Savunma mekanizmaları ve sabotaj gibi stratejilere dair ölçeklerde kişiler savunmacı tutum için hızlıca girebilir. Bu durum ölçeklerin yanıtları ile ilgili şüphe uyandırabilir. Ayrıca çalışma ölçeklerinin online olarak katılımcılara iletilmesi sağlıklı veriye ulaşma açısından kısıtlılık meydana getirebilmektedir.

Çalışmanın örneklemini yalnızca 19-63 yaş arası yetişkinlerden oluşmaktadır. Yaş aralığının geniş olması sebebiyle veri analizlerinde yaşa bağlı gruplandırma çalışması yapılamamıştır. Benzer çalışmaların özellikle psikopatoloji ile arasındaki ilişkiyi incelemek açısından klinik örneklem grubunun da dahil edilmesi önerilmektedir. Ayrıca yaş aralığının geniş tutulması sebebiyle sonuçlar güvenilirliğini yitirme ihtimali taşıyabilir. Bu durumda daha spesifik yaş grupları ile çalışmanın planlanması önerilmektedir.

Araştırma ölçeklerinin katılımcılara online olarak ulaştırılması araştırma evrenini genişletmekle birlikte katılımcıların yaşadığı şehrin ölçek cevaplarına etkisini düşündürmektedir. Yalnızca yurtiçi ya da belli şehirlerde yaşayan katılımcıların dahil edilmesi araştırma verilerini sağlıklı hale getirecektir.

Literatürde savunma mekanizmaları, olumsuz değerlendirilme korkusu ve kendini sabotaj kavramları ayrı ayrı pek çok çalışmaya konu olsa da savunma mekanizmaları ve kendini sabotaj arasındaki ilişkiye dair doğrudan bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu çalışmayı derinleştirerek yapılacak araştırmaların hem akademik ortamlarda hem de terapi odasında kişilerin ruhsal başa çıkma süreçlerinin daha iyi anlaşılacağı düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

- Abacı, R. ve Akın, A.** (2011). *Kendini Sabotaj İnsanoğlunun Sınırlı Doğasının Bir Sonucu*. Ankara: Pegem.
- Abdali, R., & Moshtaghi, S.** (2020). Causal modeling of relationship between fear of negative evaluation, self-esteem instability and positive perfectionism with Students' academic self handicapping. *Journal of Educational Psychology*, 10(4), 1-14.
- Acartürk, C., Cuijpers, P., van Straten, A., & de Graaf, R.** (2009). Psychological treatment of social anxiety disorder: A meta-analysis. *Psychological Medicine*, 39(2), 241-254.
- Acharya, A. S., Prakash, A., Saxena, P., & Nigam, A.** (2013). Sampling: Why and How of It. *Indian Journal of Medical Specialties*, 4, 330-333. <https://doi.org/10.7713/ijms.2013.0032>
- 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.** (2011). Academic locus of control and self-handicapping. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 30, 812-816.
- Akın, A.** (2012). Kendini sabotaj ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Eğitim ve Bilim*; 37(164): 177- 187.
- Akın, A., Abacı, R. ve Akın, Ü.** (2010). *Kendini Sabotaj Ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması*. 16. Ulusal Psikoloji Kongresi, 14-17 Nisan, Mersin.
- Akın, A., Abacı, R., Akın, Ü.** (2011). Kendini sabotaj: Kavramsal bir analiz. *International Online Journal of Educational Sciences*; 3(3): 1155-1168.
- Akın, Ü.** (2013). *Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi Odaklı Psiko-Eğitim Programının Kendini Sabotaj Üzerindeki Etkisi* (Doktora tezi). Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Akın, Ü. ve Akın, A.** (2015). The Predictive Role of Self-Compassion on Self-Handicapping in Turkish University Students. *Ceskoslovenska Psychologie*, 9(1), 33-43.
- Alaloğlu, G.** (2020). *Mükemmeliyetçilik, kendini sabotaj, öz-şefkat ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Albayrak, H., ve Birol, Z.** (2021). Lise öğrencilerinin kendini sabotaj davranışlarının incelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, (52), 520-535.

- Alter, A. L. ve Forgas, J. P.** (2007). On being happy but fearing failure: The effects of mood on self-handicapping strategies. *Journal of Experimental Social Psychology*, 43, 947-954.
- American Psychiatric Association.** (2013). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5). *American Psychiatric Pub*, 645.
- Amerikan Psikiyatri Birliği.** (2014). *Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı* (Çev. E. Köroğlu). Ankara: Hekimler Yayın Birliği
- Amin, N., Foa, E. B., & Coles, M. E.** (1998). Negative interpretation bias in social phobia. *Behaviour research and therapy*, 36(10), 945-957.
- Andrews, G., Singh, M., & Bond, M.** (1993). The Defense Style Questionnaire. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 181(4), 246-256.
- Anlı, G.** (2011). *Kendini Sabotaj ile Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi/ Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Eğitimde Psikolojik Hizmetler Bilim Dalı, Sakarya.
- 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.
- Anlı, İ.** (2004). Savunma Mekanizmaları ve Eeg Arasındaki İlişki. *Psikoloji Çalışmaları*, 24 (0), 75-86.
- Arab-Mohebi-Shahrabi, A., Pakdaman, S. & Heidari, M.** (2018). Training package for fostering stable self-esteem and reducing fear of negative evaluation and testing its effectiveness on self-handicapping. *International Journal of Behavioral Sciences*, 11(4), 128-134.
- Arkin, R. M. ve Baumgardner, A. H.** (1985). Self-handicapping. In J. H. Harvey, ve G. Weary (Eds.), *Attribution Basic Issues and Applications*(s. 169-202). New York: Academic Press.
- Aronson, E., Wilson, T. D. ve Akert, R. M.** (2012). *Sosyal psikoloji*. (O. Gündüz, Çev.). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Avcı, M.** (2023). *Üniversite Öğrencilerinden Kendini Sabotaj, Olumsuz Değerlendirilme Korkusu, Öz-Anlayış ve Psikolojik Esneklik Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Ufuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı.
- Ayan, A. ve Ünsar, A. S.** (2015). Olumsuz değerlendirilmekten korkma düzeylerinin belirlenmesi: Bir devlet üniversitesi öğrencileri üzerine araştırma. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 4(5), 263-277.
- Barutçu Yıldırım, F.** (2015). *Self-handicapping among university students: The role of gender, self-esteem, procrastination, test anxiety, and self-compassion* (Doctoral dissertation). Middle East Technical University, The Graduate School of Social Sciences, Ankara.
- Barutçu Yıldırım, F. ve Demir, A.** (2017). Kendini engellemenin yordayıcıları olarak öz saygı, öz anlayış ve akademik öz yeterlilik. *Ege Eğitim Dergisi*, 2(18), 676- 701.

- Barutçu Yıldırım, F., & 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.
- Batıgün, A. D. ve Büyükşahin, A.** (2008). Aleksitimi: Psikolojik Belirtiler ve Bağlanma Stilleri. *Klinik Psikiyatri Dergisi, 11*(3).
- Baumeister, R. F., Tice, D. M., & Hutton, D. G.** (1989). Self-presentational motivations and personality differences in self-esteem. *Journal of Personality, 57*, 547-579.
- Beck, B. L., Koons, S. R. ve Milgrim, D. L.** (2000). Correlates and consequences of behavioral procrastination: The effects of academic procrastination, self-consciousness, self-esteem and self-handicapping. *Journal of Social Behavior & Personality, 15*(5), 3-13.
- Besser, A.** (2004). Self- and best-friend assessments of personality vulnerability and defenses in the prediction of depression. *Social Behavior and Personality, 32*(6), 559-594.
- Bowins, B.** (2004). Psychological defense mechanisms: A new perspective. *The American Journal of Psychoanalysis, 64*, 1-26.
- Bozkurt, M.** (2022). *Self-Esteem and Fear of Negative Evaluation As Predictors of Self-Handicapping Among University Students* (Master dissertation). Middle East Technical University, The Graduate School of Social Sciences, Ankara.
- Bozkurt, M.** (2022). *Self-esteem and fear of negative evaluation as predictors of self-handicapping among university students* (Master dissertation). Middle East Technical University, The Graduate School of Social Sciences, Ankara.
- Brown, C. M., Park, S. W., & Folger, S. F.** (2012). Growth Motivation as a Moderator of Behavioral Self-Handicapping in Women. *The Journal of Social Psychology, 152*(2), 136-146.
- Cankardaş, S.** (2019). Kadın ve Erkeklerde Olumsuz Değerlendirilme Korkusunun Belirlenmesinde Algılanana Ebeveyn Tutumları ve Benlik Saygısının Rolü. *Psikoloji Çalışmaları, 39*(1), 79-97.
- Civan, S.** (2016). *Eylemlilik ve kendini sabotaj arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Civan, S., Şar, A. H., Özçelik, B., & Işıklar, A.** (2015). Investigation of the relationship between action and self-handicapping according to various variables. *The Journal of Academic Social Science Studies, 39*, 11-21.
- Clark, D. M., & Wells, A.** (1995). A cognitive model of social phobia. In R. G. Heimberg, M.R. Liebowitz, D. A. Hope, & F. R. Schneier (Eds.), *Social phobia: Diagnosis, assessment, and treatment* (pp. 69-93). The Guilford Press.
- Covington, M. V.** (1992). *Making the grade: A self-worth perspective on motivation and school reform*. Cambridge University Press.

- Cox, C. B., & Giuliano, T. A.** (1999). Constructing obstacles vs. making excuses: Examining perceivers' reactions to behavioral and self-reported self-handicapping. *Journal of Social Behavior and Personality*, 14(3), 419-432.
- Cramer, P.** (1998). Coping And Defense Mechanisms: What's The Difference? *Journal of Personality*, 66(6), 919-946
- Cramer, P.** (2000). Defense Mechanisms in Psychology Today: Further Processes for Adaptation. *American Psychologist*, 55(6), 637.
- Cramer, P.** (2004). Identity change in adulthood: The contribution of defense mechanisms and life experiences. *Journal of Research in Personality*, 38(3), 280-316.
- Cramer, P.** (2006). *Protecting The Self: Defense Mechanisms in Action*. Guilford Press.
- Çelebi, F. İ.** (2019). *Üniversite Öğrencilerinde Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik ve Narsistik Kişilik Özelliklerinin Kendini Sabotaja Etkisi* (Yüksek lisans tezi). Akdeniz Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Antalya.
- 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.
- Çetin, B., Doğan, T. ve Sapmaz, F.** (2010). Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği Kısa Formu'nun Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 35(156), 205-216.
- Çetin, B., Doğan, T. ve Sapmaz, F.** (2010). Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği Kısa Formunun Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 35(156), 206-216.
- De Jong, P. J., Sportel, B. E., De Hullu, E., & Nauta, M. H.** (2012). Co-occurrence of social anxiety and depression symptoms in adolescence: differential links with implicit and explicit self-esteem?. *Psychological medicine*, 42(3), 475-484.
- Doğan, T.** (2009). *Bilişsel ve Kendini Değerlendirme Süreçlerinin Sosyal Anksiyete Açısından Değerlendirilmesi* (Doktora Tezi). Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Ellenberger, H.** (1970). The Discovery of the Unconscious, *BasicBooks*, New York, 130-145.
- Elliot, A. J. ve Church, M. A.** (2003). A motivational analysis of defensive pessimism and self-handicapping. *Journal of Personality*, 71(3), 369-396.
- Epstein, N. B., & Baucom, D. H.** (2002). *Enhanced cognitive-behavioral therapy for couples: A contextual approach*. American Psychological Association.
- Erickson, S., Eldman, S. S., Steiner, H.** (1997). Defense Reactions and Coping Strategies in Normal Adolescents. *Child Psychiatry and Human Development*, 28, 45- 66.

- Eriş, Y., & İkiz, F. E.** (2013). The relation between self-esteem and social anxiety levels of adolescents and the effects of personal variables. *Journal of Turkish Studies*, 8(6), 179-193.
- Feick, D. L. ve Rhodewalt, F.** (1997). The double-edged sword of self-handicapping: Discounting, Augmentation, and the protection and enhancement of self-esteem. *Motivation and Emotion*, 21(2), 147-1
- Ferrari, J. R.** (1991). Self-handicapping by procrastinators: Protecting self-esteem, social-esteem, or both. *Journal of Research in Personality*, 25, 245-261.
- Ferrari, J. R. ve Tice, D. M.** (2000). Procrastination as a self-handicap for men and women: A task avoidance strategy in a laboratory setting. *Journal of Research in Personality*, 34, 73-83. doi:10.1006/jrpe.1999.2261
- Festinger, L.** (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7, 117-140.
- Festinger, L.** (1957). *A theory of cognitive dissonance*. Stanford, CA: Stanford University Press.
- Freud, A.** (1936). *Ben ve savunma mekanizmaları*, (Y. Erim, Çev.) 4. Basım, İstanbul: Metis Yayıncılık, 2015.
- Freud, A.** (2004). *Ben ve Savunma Mekanizmaları*. (Y. Erim, Çev.) 1.Basım, İstanbul: Metis Yayınları.
- Freud, S.** (1894). The neuro-psychosis of defense. In Smith, I. (2010), *Freud-complete works* (pp. 299-314).
- Freud, S.** (1920). *Haz ilkesinin ötesinde ben ve id*. 4. Basım, İstanbul: Metis Yayıncılık, 2014.
- Freud, S.** (1926). Inhibitions, symptoms and anxiety. SE 20: 137
- Freud, S.** (1962). Further remarks on the neuro-psychoses of defence. In The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud, Volume III (1893-1899): *Early Psycho-Analytic Publications*, 157- 185.
- Freud, S.** (1962). *The neuro-psychoses of defense*. The standart edition of the complete psychological works of Sigmund Freud (J. Strachey, Ed.). Hogarth Press, 3, 43- 68. London: (Orijinal baskı, 1894)
- Garcia, T., & Pintrich, P. R.** (1994). Regulating motivation and cognition in the classroom: The role of self-schemas and self-regulatory strategies. In D. H. Schunk & B. J. Zimmerman (Eds.), *Self-regulation of learning and performance: Issues and educational applications* (pp. 127-153). Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Geçtan, E.** (2003). *Psikodinamik Psikiyatri ve Normaldışı Davranışlar*. İstanbul: Metis Yayınları
- Geçtan, E.** (2012). *Psikanaliz ve Sonrası*, 15. Baskı, İstanbul: Metis Yayınları.
- George, D. & Mallery, M.** (2010). *SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference, 17.0 update (10a ed.)* Boston: Pearson
- Gottman, J. M.** (1993). A theory of marital dissolution and stability. *Journal of family psychology*, 7(1), 57.

- Gözmen Elmas, A., ve Aşçı, F. H.** (2017). Sporcularda Kendini Sabotaj: Benlik Saygısı. *Başarı Hedefleri ve Başarısızlık Korkusunun Rolü, Türkiye Klinikleri Spor Bilimleri Dergisi*, 9(3), 110.
- Harris, R. N., Snyder, C. R., Higgins, R. L. ve Schrag, J. L.** (1986). Enhancing the prediction of self-handicapping. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1191-1199.
- Heider, F.** (1958). *The psychology of interpersonal relations*. New York: Wiley.
- Heimberg, R. G., Hofmann, S. G., Liebowitz, M. R., Schneier, F. R., Smits, J. A., Stein, M. B., Hinton, D. E., & Craske, M. G.** (2014). Social anxiety disorder in DSM-5. *Depression and anxiety*, 31(6), 472-479.
- Hirsch, C., Mathews, A., Clark, D., Williams, R., & Morrison, J.** (2006). The causal role of negative imagery in social anxiety: A test in confident public speakers. *Journal of behavior therapy and experimental psychiatry*. 37. 159-70.
- Hirt, E. R., Deppe, R. K. & 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.
- Ihilevich, D. & Gleser, G.C.** (1986) *Defence mechanisms. Their classification, correlates, and measurement with the defence mechanism inventory*. DMI Association Ossowo, 55-62.
- Ihilevich, D., & Gleser, G. C.** (1991). *Defenses in psychotherapy: The clinical application of the Defense Mechanisms Inventory*. DMI Associates.
- Jones, E. E., & Berglas, S.** (1978). Control of attributions about the self through self-handicapping strategies: The appeal of alcohol and the role of underachievement. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 4, 200–206.
- Jones, E. E., & Rhodewalt, F.** (1982). *Self-Handicapping Scale* [Database record]. APA PsycTests.
- Kalyon, A., Dadandı, İ. ve Yazıcı, H.** (2016). Kendini sabote etme eğilimi ile narsistik kişilik Özellikleri, anksiyete duyarlılığı, sosyal destek ve akademik başarı arasındaki ilişki. *Düşünen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 29,237-246. doi: 10.5350/DAJPN2016290305
- Karasar, N.** (2020). *Bilimsel Araştırma Yöntemi: Kavramsal İlkeler Teknikler*. İstanbul: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Kaya, F., & Tümkaya, S.** (2017). Investigating the prediction levels of school alienation of the classroom teaching students' achievement orientation, self handicapping behaviours and demographic features. *Journal of Human Sciences*, 14(1), 747-771.
- Kayış, A.,** 2009. *Güvenirlilik Analizi*. Ş. Kalaycı (Ed), SPSS Uygulamalı Çok Değişkenli İstatistik Teknikleri. (403-419). Ankara: Asil Yayıncılık

- Kelley, H. H.** (1972). Casual schemata and the attribution process. Jones, E. E., Kanouse, D. E., Kelley, H. H., Nisbett, R. S. Valins, S., ve Weiner, B. (Ed.), *Attribution: Perceiving the causes of behavior* (s. 151-174), Morristown, NJ. General Learning Press.
- Kelley, H. H.** (1972). Causal schemata and the attribution process. İçinde Jones, E. E., Kanouse, D. E., Kelley, H. H., Nisbett, R. S., Valins, S., and Weiner, B. (Ed.) *Attribution: Perceiving the causes of behavior* (s. 151–174), Morristown, NJ. General Learning Press
- Kellner, R.** (1990). Somatization: Theories and Research. *The Journal Of Nervous And Mental Disease*, 178(3), 150–160
- Kernberg, O.** (1966). Structural Derivatives of Object Relationships. *The International Journal of Psycho-Analysis*, 47, 236-253.
- Kernberg, O.** (1975). *Borderline conditions and pathological narcissism*. New York: Jason Aronson.
- Kernberg, O. F.** (1985). *Borderline conditions and pathological narcissism*. Rowman & Littlefield.
- Kılıç, S.**, (2016). Cronbach'ın alfa güvenirlik katsayısı. *Journal of Mood Disorders*, 6(1), 47 - 48.
- Klein, M.** (1952). The mutual influences in the development of ego and id-discussants. *Psychoanalytic Study of the Child*, 7, 51-53.
- Koenigsberg, H. W., Kernberg, O. F., Stone, M. H., Appelbaum, A. H. Yeomans, F. E., & Diamond, D.** (2000). *Borderline patients: Extending the limits of treatability*. New York: Basic Books.
- Kolditz, T. A.ve Arkin, R. M.** (1982). An Impression Management Interpretation of the Self-handicapping Strategy. *Journal of Personality and Social Psychology*, 43(3), 492-502.
- Koydemir, S.** (2006). *Predictors of shyness among university students: Testing a self-presentational model*. (Unpublished doctoral dissertation). Middle East Technical University, Ankara.
- Laplanche, J., Pontalis, J. B.** (1988). *The Language Of Psychoanalysis*. 1. Baskı, London: Karnac Books.
- Leary, M. R. & 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.** (1983). A brief version of the fear of negative evaluation scale. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 9 (3), 371–375.
- Leary, M. R., Tambor, E. S., Terdal, S. K., & Downs, D. L.** (1995). Self-esteem as an interpersonal monitor: The sociometer hypothesis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(3), 518-530.
- Martin, A. J., Marsh, H. W., & Debus, R. L.** (2001). Self-handicapping and defensive pessimism: Exploring a model of predictors and outcomes from a self-protection perspective. *Journal of Educational Psychology*, 93 (1), 87-102.

- Martin, K. A., & Brawley, L. R.** (2002). Self-handicapping in physical achievement settings: The contributions of self-esteem and self-efficacy. *Self and Identity, 1*(4), 337-351.
- McCrea, S. M., Hirt, E. R., & Milner, B. J.** (2008). She works hard for the money: Valuing effort underlies gender differences in behavioral self-handicapping. *Journal of Experimental Social Psychology, 44*(2), 292-311.
- McGregor, H. A., & Elliot, A. J.** (2005). The Shame of Failure: Examining the Link Between Fear of Failure and Shame. *Personality and Social Psychology Bulletin, 31*(2), 218–231.
- McWilliams, N.** (1994). *Psychoanalytic diagnosis: Understanding personality structure in the clinical process*. New York: Guilford
- McWilliams, N.** (2020). *Psikanalitik Tanı: Klinik Süreç İçinde Kişilik Yapısını Anlamak* (2.Basım, İkinci Edisyon; E. Kalem, Çev.). İstanbul: İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları (1994).
- Midgley, C., Arunkumar, R. ve Urdan, T.** (1996). If I don't do Well Tomorrow, There's a Reason: Predictors of Adolescents' Use of Self-Handicapping Strategies. *Journal of Educational Psychology, 88*, 423-434.
- Millon, T., Grossman, S., Millon, C., Meagher, S., Ramnath, R.** (2019). *Modern Yaşamda Kişilik Bozuklukları*. (Çev. Gezmiş, E.). İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Millon, T., Grossman, S., Millon, C., Meagher, S., Ramnath, R.** (2019). *Modern Yaşamda Kişilik Bozuklukları*. (Çev. Gezmiş, E.). İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Nonterah, C. W., Hahn, N. C., Utsey, S. O., Hook, J. N., Abrams, J. A., Hubbard & R. R. Opera-Henako, A.** (2015). Fear of negative evaluation as a mediator of the relation between academic stress, anxiety and depression in a sample of Ghanaian college students. *Psychology and Developing Societies, 27*(1), 125–142.
- Norton, P. J., & Hope, D. A.** (2001). Analogue observational methods in the assessment of social functioning in adults. *Psychological Assessment, 13*(1), 59-72.
- Olgunçelik, E. S.** (2019). *Kendini sabotaj ve başarı yönelimlerinin öz-anlayış açısından incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Özen Akın, G. Eken, F. O. Ebadi, H.** (2021). Başa Çıkma, Savunma Mekanizmaları ve Nedensel Belirsizlik Arasındaki İlişkiler. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 25* (Özel Sayı), 416-432.
- Özen Akın, G., Eken, F., O. Ebadi, H.** (2021). Başa Çıkma, Savunma Mekanizmaları ve Nedensel Belirsizlik Arasındaki İlişkiler. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 25* (Özel Sayı), 416-432.
- Özlu, G.** (2017). *Üniversite öğrencilerinde kendini sabotajın yordayıcıları olarak cinsiyet, yaş ve farklı mükemmeliyetçilik boyutları* (Yüksek lisans tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Samsun.

- Özlu, G., ve Topkaya, N.**(2020). Üniversite öğrencilerinde kendini sabotajın yordayıcısı olarak cinsiyet, yaş ve farklı mükemmeliyetçilik tarzları. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 28(3), 1220-1232. doi: 10.24106/kefdergi.3757
- Öztürk, M. O. ve Uluşahin, N. A.** (2018). Ruh sağlığı ve bozuklukları. Ankara: Nobel Tıp Kitabevleri.
- Preston, E. G., Villarosa-Hurlocker, M. C., Raposa, E. B., Pearson, M. R. & Bravo, A. J.** (2021). Fear of negative evaluation and suicidal ideation among college students:The moderating role of impulsivity-like traits. *Journal of American College Health*, 1-7.
- Quinodoz, J. M.** (2016). *Freud'u okumak*. (1. Basım). İstanbul: Bağlam Yayıncılık.
- Rapee, R. M.** (1995). Descriptive psychopathology of social phobia. In R. G. Heimberg, M. R. Liebowitz, D. A. Hope, & F. R. Schneier (Eds.), *Social phobia: Diagnosis, Assessment, and Treatment* (pp. 41-66). The Guilford Press.
- Rapee, R. M., & Heimberg, R. G.** (1997). A cognitive-behavioral model of anxiety in social phobia. *Behaviour Research and Therapy*, 35(8), 741-756.
- Rapee, R. M., & Lim, L.** (1992). Discrepancy between self- and observer ratings of performance in social phobics. *Journal of Abnormal Psychology*, 101(4), 728-731.
- Rhodewalt, F. & Fairfield, M.** (1991). Claimed Self-Handicaps and The SelfHandicapper: The Relation of Reduction in Antended Effort to Performance. *Journal of Research in Personality*, 25, 402-417.
- Rhodewalt, F. ve Davison, J.** (1986). Self-handicapping and subsequent performance: Role of outcome valence and attributional certainty. *Basic and Applied Social Psychology*, 7(4), 307-322.
- Rhodewalt, F., & Vohs, K. D.** (2005). Defensive Strategies, Motivation, and the Self: A Self Regulatory Process View. In A. J. Elliot & C. S. Dweck (Eds.), *Handbook of competence and motivation*, 548-565. Guilford Publications.
- Ryska, T. A.** (2002). Effects of situational self-handicapping and state self-confidence on the physical performance of young participants. *The Psychological Record*, 52, 461-478.
- Sahrañç, Ü.** (2011). An Investigation of the Relationships between Self-Handicapping and Depression, Anxiety, and Stress. *International Online Journal of Educational Sciences*, 3(2).
- Salomon, K. L.** (1997). *Self-handicapping as threat regulation* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). University New York. at Buffalo, New York.
- Sarıçalı, M.** (2014). *Psikolojik Danışman Adaylarının Kendini Engelleme Algularının Özgünlük Düzeyleri ve Algıladıkları Süpervizyon Açısından İncelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Schlenker, B. R. ve Leary, M. R.** (1982). Social anxiety and self-presentation: A conceptualization and model. *Psychological Bulletin*, 92(3), 641-669.

- Sertel, G., & Tanrıöğen, Z. M.** (2019). The Relationship between Self-Sabotage and Organizational Climate of Schools. *Educational Research and Reviews, 14*(15), 541-550.
- Shepperd, J. A. & Arkin, R. M.** (1989). Self-handicapping: The moderating roles of public self-consciousness and task importance. *Personality and Social Psychology Bulletin, 15*(2), 252-265.
- Smith, T. W., Snyder, C. R. & Handelsman, M. M.** (1982). On The Self-Serving Function Of An Academic Wooden Leg: Test Enxiety As A Self-Handicapping Strategy. *Journal of Personality and Social Psychology, 42*(2), 314-321.
- Spinhoven, P., & Kooiman, C. G.** (1997). Defense style in depressed and anxious psychiatric outpatients: A explorative study. *Journal of Nervous and Mental Disease, 185*(2), 87–94.
- Stopa, L., & Clark, D. M.** (1993). Cognitive processes in social phobia. *Behaviour Research and Therapy, 31*(3), 255-267.
- Strube, M. J.** (1986). An Analysis of the Self-Handicapping Scale. *Basic Applied Social Psychology, 7*(3), 211-224.
- Sultan, S., & Kanwal, F.** (2014). Gender differences in self-handicapping: the role of self esteem and fear of negative evaluation. *Biannual Journal of Gender and Social Issues, 13*(1), 45-56.
- Şahin, F., & Çoban, Ö.** (2020). Effect of school climate, students' self-handicapping behaviors and demographic characteristics on students' achievement. *ie: inquiry in education, 12*(2), 6.
- Taniguchi, H.** (2018). Individual Differences in the Effects of Interpersonal Stress Coping-Focusing on Fear of Negative Evaluation. *The Japanese Journal of Personality, 27* (2).
- Taylor, I. M., Ntoumanis, N., Standage, M., & Spray, C. M.** (2010). Motivational predictors of physical education students' effort, exercise intentions, and leisure-time physical activity: A multilevel linear growth analysis. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 32*(1), 99–120.
- Topçuoğlu, V.** (2003). Obsesif Kompulsif Bozuklukta Psikanalitik Görüşler. *Klinik Psikiyatri, 6*, 46-50.
- Tuijl, L. A., Jong, P. J., Sportel, B. E., Hullu, E., & Nauta, M. H.** (2014). Implicit and explicit self-esteem and their reciprocal relationship with symptoms of depression and social anxiety: a longitudinal study in adolescents. *Journal of behavior therapy and experimental psychiatry, 45*(1), 113–121.
- Tükel, R.** (2014). *Freud okumaları*. Bağlam Yayıncılık.
- Urđan, T.** (2004). Predictors of academic self-handicapping and achievement: Examining achievement goals, classroom goal structures, and culture. *Journal of Educational Psychology, 96*(2), 251–264.
- Urđan, T.** (2004). Predictors of academic self-handicapping and achievement: Examining achievement goals, classroom goal structures, and culture. *Journal of educational psychology, 96*(2), 251.

- Üzar-Özçetin, Y. S. ve Hiçdurmaz, D.** (2016). Kendini Sabote Etme ve Ruh Sağlığı Üzerine Etkisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 8(2), 145-154.
- Üzbe, N.** (2013). *Başarı Hedef Yönelimi, Benlik Saygısı ve Akademik Başarının Kendini Engellemeyi Yordamadaki Rolü* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Vaillant, G. E.** (1971). Theoretical hierarchy of adaptive ego mechanisms: A 30-year follow-up of 30 men selected for psychological health. *Archives of General Psychiatry*, 24(2), 107-118.
- Vaillant, G. E.** (1977). *Adaptation to life*. Boston: Little, Brown
- Vaillant, G. E.** (1994). Ego mechanisms of defense and personality psychopathology. *Journal of Abnormal Psychology*, 103(1), 44-50.
- Vaillant, G. E.** (2000). Adaptive mental mechanisms: their role in a positive psychology. *American Psychologist*. 55(1), 89-98.
- Vaillant, L. M.** (1997). *Changing character: Short-term anxiety-regulating psychotherapy for restructuring defenses, affects, and attachment*. Basic Books.
- Villarosa-Hurlocker, M. C., Whitley, R. B., Capron, D.W., & Madson, M.B.** (2018). Thinking while drinking: Fear of negative evaluation predicts drinking behaviors of students with social anxiety. *Addictive Behaviors*, 78, 160-165.
- Wallerstein, R. S.** (1985). Defenses, defense mechanisms, and the structure of the mind. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 31, 201-225.
- Watson, D., ve Friend, R.** (1969). Measurement of social-evaluative anxiety. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 33 (4), 448-57.
- Winton, E. C., Clark, D. M., & Edelman, R. J.** (1995). Social anxiety, fear of negative evaluation and the detection of negative emotion in others. *Behaviour Research and Therapy*, 33(2), 193-196.
- Yavuzer, Y.** (2015). Investigating the relationship between self-handicapping tendencies, self-esteem and cognitive distortions. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 15(4), 879-890.
- Yılmaz, N., Gençöz, T. ve Ak, M.** (2007). Savunma Biçimleri Testinin Psikometrik Özellikleri: Güvenilirlik ve Geçerlik Çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 18(3), 244-253.
- Zuckerman, M., & Tsai, F. F.** (2005). Costs of self-handicapping. *Journal of Personality*, 73(2), 411-442.

Ek B: Bilgilendirilmiş Gönüllü Onam Formu

Değerli katılımcı,

“Yetişkin Bireylerde Kendini Sabotaj, Savunma Mekanizmaları ve Olumsuz Değerlendirilme Kaygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” isimli bu araştırma İstanbul Gedik Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı bünyesinde, Dr. Öğr. Üyesi Hakan DUMAN danışmanlığında, Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı öğrencisi Öznur SAYLIK tarafından yürütülen bir tez çalışmasıdır.

Araştırmanın amacı; 18-65 yaş arası bireylerdeki kendini sabotaj olgusu, savunma mekanizmaları ve olumsuz değerlendirilme kaygısı ilişkilerinin incelenmesidir. Çalışmaya katılım tamamen gönüllülük ilkesine dayanmaktadır. Cevaplarınız gizli tutulacak ve kimliğinizi açığa çıkaracak hiçbir bilgi istenmeyecektir. Elde edilen bilgiler, sadece bilimsel amaçlar doğrultusunda kullanılacaktır. Araştırmada toplam 3 anket bulunmakta ve soruların cevaplanması yaklaşık 20 dakika sürmektedir. Katılım sırasında, herhangi bir nedenden dolayı çalışmayı yarıda bırakabilirsiniz; ancak araştırma sonuçlarının gerçekçiliği bakımından, soruların hiçbirini atlamadan ve sizi tam olarak yansıtacak biçimde içtenlikle cevap vermeniz önem taşımaktadır.

Araştırma hakkında sorunuz olması durumunda araştırmacıya e-posta adresi üzerinden ulaşabilirsiniz.

- Okudum ve araştırmaya katılmayı onaylıyorum.

Ek C: Demografik Bilgi Formu

Cinsiyetiniz

- Kadın
- Erkek
- Belirtmek istemiyorum.

Yaşınız

-

Medeni durumunuz

- İlişkim var.
- İlişkim yok.

Eğitim durumunuz

- Okur-yazar
- İlkokul
- Ortaokul
- Lise
- Lisans
- Lisansüstü

Şuanda çalıştığınız düzenli bir işiniz var mı?

- Evet.
- Hayır.

Ek D: Kendini Sabotaj Ölçeği (KSÖ)

Aşağıda bulunan her ifadeyi okuduktan sonra o görüşe ne kadar katıldığınızı belirtin. Tamamen katılıyorsanız 6 rakamına, hiç katılmıyorsanız 1 rakamına (X) işareti koyunuz. Bu iki görüş arasındaki görüşlerinizi rakamlardan sizce en uygun olanını işaretleyerek belirtiniz. Lütfen her ifadeye tek yanıt veriniz ve boş bırakmayınız.

1- Hiç Katılmıyorum, 2- Katılmıyorum, 3- Kısmen Katılmıyorum, 4- Kısmen Katılıyorum, 5- Katılıyorum, 6- Tamamen Katılıyorum

KENDİNİ SABOTAJ ÖLÇEĞİ						
	Hiç katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen katılmıyorum	Kısmen katılıyorum	Katılıyorum	Tamamen katılıyorum
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 kayıt olmadan 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 yapabilirdim.	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 düşünüm.	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 E: Savunma Biçimleri Ölçeği (SBÖ-40)

Lütfen her ifadeyi dikkatle okuyup, bunların size uygunluğunu yan tarafında 1'den 9'a kadar derecelendirilmiş skala üzerinde seçtiğiniz dereceye çarpı şeklinde (X) işaretlemek suretiyle gösteriniz. Örnek: Bana hiç uygun değil 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Bana çok uygun.

1. Başkalarına yardım etmek hoşuma gider, yardım etmem engellenirse üzülürüm. Bana hiç uygun değil 1() 2() 3() 4() 5() 6() 7() 8() 9() Bana çok uygun.
2. Bir sorunun olduğunda, onunla uğraşacak vaktim olana kadar o sorunu düşünmemeyi becerebilirim. Bana hiç uygun değil 1() 2() 3() 4() 5() 6() 7() 8() 9() Bana çok uygun.
3. Endişemin üstesinden gelmek için yapıcı ve yaratıcı şeylerle uğraşırım (resim, el işi, ağaç oyma). Bana hiç uygun değil 1() 2() 3() 4() 5() 6() 7() 8() 9() Bana çok uygun.
4. Arada bir bugün yapmam gereken işleri yarına bırakırım. Bana hiç uygun değil 1() 2() 3() 4() 5() 6() 7() 8() 9() Bana çok uygun.
5. Kendime çok kolay gülerim. Bana hiç uygun değil 1() 2() 3() 4() 5() 6() 7() 8() 9() Bana çok uygun.
6. İnsanlar bana kötü davranmaya eğilimlidir. Bana hiç uygun değil 1() 2() 3() 4() 5() 6() 7() 8() 9() Bana çok uygun.
7. Birisi beni soyup paramı çalsa, onun cezalandırılmasını değil ona yardım edilmesini isterim. Bana hiç uygun değil 1() 2() 3() 4() 5() 6() 7() 8() 9() Bana çok uygun.
8. Hoş olmayan gerçekleri, hiç yokmuşlar gibi görmezlikten gelirim. Bana hiç uygun değil 1() 2() 3() 4() 5() 6() 7() 8() 9() Bana çok uygun.
9. Süpermen'mişim gibi tehlikelere atılırım. Bana hiç uygun değil 1() 2() 3() 4() 5() 6() 7() 8() 9() Bana çok uygun.
10. İnsanlara, sandıkları kadar önemli olmadıklarını gösterebilme yeteneğimle gurur duyarım. Bana hiç uygun değil 1() 2() 3() 4() 5() 6() 7() 8() 9() Bana çok uygun.
11. Bir şey canımı sıktığında, çoğu kez düşüncesizce ve tepkisel davranırım. Bana hiç uygun değil 1() 2() 3() 4() 5() 6() 7() 8() 9() Bana çok uygun.

12. Hayatım yolunda gitmediğinde bedensel rahatsızlıklara yakalanırım.
Bana hiç uygun değil 1() 2() 3() 4() 5() 6() 7() 8() 9() Bana çok uygun.
13. Çok tutuk bir insanımdır.
Bana hiç uygun değil 1() 2() 3() 4() 5() 6() 7() 8() 9() Bana çok uygun.
14. Her zaman doğruyu söylemem.
Bana hiç uygun değil 1() 2() 3() 4() 5() 6() 7() 8() 9() Bana çok uygun.
15. Sorunsuz bir yaşam sürdürmemi sağlayacak özel yeteneklerim var.
Bana hiç uygun değil 1() 2() 3() 4() 5() 6() 7() 8() 9() Bana çok uygun.
16. Seçimlerde bazen haklarında çok az şey bildiğim kişilere oy veririm.
Bana hiç uygun değil 1() 2() 3() 4() 5() 6() 7() 8() 9() Bana çok uygun.
17. Birçok şeyi gerçek yaşamımdan çok hayalimde özlerim.
Bana hiç uygun değil 1() 2() 3() 4() 5() 6() 7() 8() 9() Bana çok uygun.
18. Hiçbir şeyden korkmam.
Bana hiç uygun değil 1() 2() 3() 4() 5() 6() 7() 8() 9() Bana çok uygun.
19. Bazen bir melek olduğumu, bazen de bir şeytan olduğumu düşünürüm.
Bana hiç uygun değil 1() 2() 3() 4() 5() 6() 7() 8() 9() Bana çok uygun.
20. Kırıldığımda açıkça saldırgan olurum.
Bana hiç uygun değil 1() 2() 3() 4() 5() 6() 7() 8() 9() Bana çok uygun.
21. Her zaman, tanıdığım birinin koruyucu melek gibi olduğunu hissederim.
Bana hiç uygun değil 1() 2() 3() 4() 5() 6() 7() 8() 9() Bana çok uygun.
22. Bana göre insanlar ya iyi ya da kötüdürler.
Bana hiç uygun değil 1() 2() 3() 4() 5() 6() 7() 8() 9() Bana çok uygun.
23. Patronum beni kızdırırsa, ondan hincımı çıkarmak için ya işimde hata yaparım ya da işimi yavaşlatırım.
Bana hiç uygun değil 1() 2() 3() 4() 5() 6() 7() 8() 9() Bana çok uygun.
24. Her şeyi yapabilecek güçte, aynı zamanda son derece adil ve dürüst olan bir tanıdığım var.
Bana hiç uygun değil 1() 2() 3() 4() 5() 6() 7() 8() 9() Bana çok uygun.
25. Serbest bıraktığımda, yaptığım işi etkileyebilecek olan duygularımı kontrol edebilirim.
Bana hiç uygun değil 1() 2() 3() 4() 5() 6() 7() 8() 9() Bana çok uygun.
26. Genellikle, aslında acı verici olan bir durumun gülünç yanını görebilirim.
Bana hiç uygun değil 1() 2() 3() 4() 5() 6() 7() 8() 9() Bana çok uygun.

27. Hoşlanmadığım bir işi yaptığımda başım ağrır.
Bana hiç uygun değil 1() 2() 3() 4() 5() 6() 7() 8() 9() Bana çok uygun.
28. Sık sık, kendimi kesinlikle kızmam gereken insanlara iyi davranırken bulurum.
Bana hiç uygun değil 1() 2() 3() 4() 5() 6() 7() 8() 9() Bana çok uygun.
29. Hayatta, haksızlığı uğruyor olduğuma eminim.
Bana hiç uygun değil 1() 2() 3() 4() 5() 6() 7() 8() 9() Bana çok uygun.
30. Sınav ve iş görüşmesi gibi zor bir durumla karşılaşacağımı bildiğimde, bunun nasıl olabileceğini hayal eder ve başa çıkmak için planlar yaparım.
Bana hiç uygun değil 1() 2() 3() 4() 5() 6() 7() 8() 9() Bana çok uygun.
31. Doktorlar benim derdimin ne olduğunu hiçbir zaman gerçekten anlamıyorlar.
Bana hiç uygun değil 1() 2() 3() 4() 5() 6() 7() 8() 9() Bana çok uygun.
32. Haklarım için mücadele ettikten sonra, girişken davrandığımdan dolayı özür dilemeye eğilimliyimdir.
Bana hiç uygun değil 1() 2() 3() 4() 5() 6() 7() 8() 9() Bana çok uygun.
33. Üzüntülü veya endişeli olduğumda yemek yemek beni rahatlatır.
Bana hiç uygun değil 1() 2() 3() 4() 5() 6() 7() 8() 9() Bana çok uygun.
34. Sık sık duygularımı göstermediğim söylenir.
Bana hiç uygun değil 1() 2() 3() 4() 5() 6() 7() 8() 9() Bana çok uygun.
35. Eğer üzüleceğimi önceden tahmin edebilirsem, onunla daha iyi baş edebilirim.
Bana hiç uygun değil 1() 2() 3() 4() 5() 6() 7() 8() 9() Bana çok uygun.
36. Ne kadar yakınırsam yakınyım, hiçbir zaman tahmin edici bir yanıt alamıyorum.
Bana hiç uygun değil 1() 2() 3() 4() 5() 6() 7() 8() 9() Bana çok uygun.
37. Yoğun duyguların yaşanması gereken durumlarda, genellikle hiçbir şey hissetmediğimi fark ediyorum.
Bana hiç uygun değil 1() 2() 3() 4() 5() 6() 7() 8() 9() Bana çok uygun.
38. Kendimi elimdeki işe vermek, beni üzüntülü veya endişeli olmaktan korur.
Bana hiç uygun değil 1() 2() 3() 4() 5() 6() 7() 8() 9() Bana çok uygun.
39. Bir bunalım içinde olsaydım, aynı türden sorunu olan birini arardım.
Bana hiç uygun değil 1() 2() 3() 4() 5() 6() 7() 8() 9() Bana çok uygun.
40. Eğer saldırganca bir düşüncem olursa, bunu telafi etmek için bir şey yapma ihtiyacı duyarım.
Bana hiç uygun değil 1() 2() 3() 4() 5() 6() 7() 8() 9() Bana çok uygun.

Ek F: Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği (ODKÖ)

Yönerge: Aşağıda başka kişilerle iletişim halinde bulunduğunuzda, başkaları tarafından değerlendirilmeyle ilgili birtakım ifadeler bulunmaktadır. Bu ifadelerden her birini size uygun olacak şekilde verilen ölçek üzerinden değerlendiriniz.

Örnek: Hiç uygun değil 1 2 3 4 5 Tamamen uygun.

Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği Kısa Formu					
	Hiç Uygun Değil	Uygun Değil	Biraz Uygun	Uygun	Tamamen Uygun
1. Önemli olmadığımı bilsem de başkalarının hakkımda ne düşündüğü beni endişelendirir.	1	2	3	4	5
2. İnsanların benimle ilgili olumsuz izlenimleri olduğunu bilsem bile bunu umursamam.	1	2	3	4	5
3. Çoğu zaman insanların benim kusurlarımı fark edeceklerinden korkarım.	1	2	3	4	5
4. Başkalarının beni onaylamayacağından korkarım.	1	2	3	4	5
5. Diğer insanların bende bir kusur bulacaklarından korkarım.	1	2	3	4	5
6. Diğer insanların hakkımdaki düşünceleri beni rahatsız etmez.	1	2	3	4	5
7. Birileriyle konuşurken benim hakkımda ne düşünecekleri ile ilgili endişelenirim.	1	2	3	4	5
8. Genellikle başkaları üzerinde nasıl bir izlenim bıraktığımla ilgili olarak endişe duyarım.	1	2	3	4	5
9. Eğer birisi benimle ilgili bir değerlendirmede bulunursa, bu beni çok fazla etkilemez.	1	2	3	4	5
10. Bazen diğer insanların hakkımda ne düşündükleri ile ilgili olarak fazla endişelendiğimi düşünüyorum.	1	2	3	4	5
11. Çoğunlukla yanlış bir şey yapacağım ya da söyleyeceğim diye endişelenirim.	1	2	3	4	5

ÖZGEÇMİŞ

EĞİTİM BİLGİLERİ:

- İstanbul Gedik Üniversitesi – Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı (2020-2023)
- İstanbul Üniversitesi- Psikoloji Bölümü Lisans Programı (2013-2017)

MESLEKİ DENEYİMLER:

- Bahçelievler Rehberlik ve Araştırma Merkezi, Stajyer Psikolog (2016)
- İ.Ü.Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Ruh Sağlığı Ve Hastalıkları Anabilim Dalı, StajyerPsikolog (2016-2017)
- İ.Ü.Sevda Sabancı Kreş ve Anaokulu, Stajyer Psikolog (2017)
- İ.Ü.Psikoloji Bölümü Gelişim Psikolojisi Anabilim Dalı, Asistan Öğrenci (2016-2017)
- Parıltı Az Gören ve Görmeyen Çocukları Destekleme Derneği, Psikolog (2017-2021)
- Yüksek Lisans - Kartal Belediyesi Kadın Dayanışma Merkezi Psikolojik Danışmanlık Birimi, Stajyer Psikolog (2020-2021)
- Sağduyu Terapi & Evlilik Terapileri Enstitüsü, Psikolog (2021 - ...)