



T.C.

İSTANBUL MEDİPOL ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**BAĞLANMA TÜRLERİNİN KENDİNİ SABOTAJ İLE  
İLİŞKİNDE  
ÖZ DUYARLIĞIN ARACI ROLÜ**

MERVE ARSLAN

KLİNİK PSİKOLOJİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

DANIŞMAN

Dr. Öğr. Üye. Hande GÜNDOĞAN

İSTANBUL-2022

## BEYAN

Bu tez çalışmasının kendi çalışmam olduğunu, tezin planlanmasından yazımına kadar bütün safhalarda etik dışı olabilecek bir davranışımın olmadığını, bu tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi, bu tez çalışmasıyla elde edilemeyen bütün bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi ve bu kaynakları da kaynaklar listesine aldığımı, yine bu tez çalışmasında ve yazım sırasında patent ve telif haklarını ihlal edici bir davranışımın olmadığını beyan ederim.

Merve ARSLAN

## TEŞEKKÜR

Yüksek lisans eğitim sürecim boyunca özverili ve disiplinli çalışma stili ile akademik anlamda kendime örnek aldığım, bilgisini ve vaktini benden hiçbir zaman esirgemeyen ve bu zorlu süreci benim için kolaylaştıran çok değerli tez danışmanım ve süpervizörüm Dr. Öğr. Üye. Hande Gündoğan'a; değerli jüri üyelerim Dr. Öğr. Üye. Gizem Ateş'e ve Dr. Öğr. Üye. Nağme Gör'e katkıları ile tez çalışmamı daha güzel bir noktaya taşıdıkları için teşekkür ederim.

Hayatımın her alanında olduğu gibi tez sürecim boyunca da hep yanımda olarak enerji ve motivasyonumu yükselten kıymetli dostlarım Kübra Demirbaş'a, Meryem Nur Şener Özdemir'e, Betül Rana Kaşbaşı'ya, Ebrar Begüm Üstün'e, Sena Ağca'ya, Ayşegül Söztut Yavuz'a ve Merve Tarhanacı'ya teşekkür ederim.

Yüksek lisans eğitim sürecimin bana kazandırdığı değerli sınıf arkadaşlarım ve yol arkadaşlarım olan çok kıymetli Selin Kalmık'a, Gamze Kesici'ye ve Selin Öztürk'e birlikte sevgiyle yol aldığımız ve birbirimize destek olduğumuz her an için teşekkür ederim.

Hayatım boyunca koşulsuz sevgisini, desteğini ve şefkatini hissettiğim sevgili annem Cennet Arslan'a, her kararına saygı duyan ve maddi manevi desteği ile hep yanımda olan sevgili babam Halil Arslan'a ve beni her zaman daha iyisini yapmam için motive eden biricik kız kardeşim Elif Arslan'a sonsuz teşekkür ederim.

İlk günden beri beni hep sevgi ve şefkatiyle destekleyen, gülümseten, bana olan inancını her an hissettiren sevgili nişanlım Yusuf Ergünöz'e tüm kalbimle teşekkür ederim.

# İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR.....	
İÇİNDEKİLER .....	i
KISALTMALAR .....	v
ŞEKİL, RESİM ve TABLOLAR LİSTESİ .....	vi
ÖZET .....	viii
ABSTRACT .....	ix
BÖLÜM 1 .....	1
GİRİŞ VE AMAÇ .....	1
1.1. Araştırmanın Amacı .....	2
1.2. Araştırma Ana Hipotezleri .....	2
1.3. Araştırma Alt Hipotezleri .....	3
BÖLÜM 2 .....	5
KAVRAMLAR .....	5
2.1. Bağlanma Stilleri .....	5
2.1.1. Tanım .....	5
2.1.2. Kuramlar .....	7
2.1.2.1. Bowlby'nin Bağlanma Kuramı .....	7
2.1.2.2. Ainsworth ve Üçlü Bağlanma Modeli .....	8
2.1.2.3. Yetişkin Bağlanma Kuramı .....	9
2.1.2.3.1. Hazan ve Shaver ve Üçlü Bağlanma Modeli .....	10
2.1.2.3.2. Bartholomew ve Horowitz ve Dörtlü Bağlanma Modeli .....	11
2.2. Kendini Sabotaj .....	12
2.2.1. Tanım .....	12

2.2.2. Kendini Sabotaj Türleri.....	14
2.2.3. Kendini Sabotajın Yordayıcıları .....	15
2.2.4. Kendini Sabotajın Sonuçları .....	18
2.2.5. Kendini Sabotaj ve Psikopatoloji İlişkisi .....	18
2.3. Öz Duyarlık .....	19
2.3.1. Tanım .....	19
2.3.2. Öz Duyarlığın Temel Unsurları .....	21
2.3.3. Öz Duyarlığın Yordayıcıları .....	23
2.3.4. Öz Duyarlığın Sonuçları .....	24
BÖLÜM 3 .....	27
LİTERATÜRDE BAĞLANMA TÜRLERİ, KENDİNİ SABOTAJ VE ÖZ DUYARLIK İLİŞKİLERİ .....	27
3.1. Bağlanma Türleri ile Kendini Sabotaj İlişkisi .....	27
3.2. Bağlanma Türleri ve Öz Duyarlık İlişkisi .....	28
3.3. Kendini Sabotaj ve Öz Duyarlık İlişkisi .....	31
BÖLÜM 4 .....	33
GEREÇ ve YÖNTEM.....	33
4.1. Araştırmanın Katılımcıları .....	33
4.2. Veri Toplama Araçları .....	33
4.2.1. Ölçekler.....	34
4.2.1.1. Demografik Bilgi Formu .....	34
4.2.1.2. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II .....	34
4.2.1.3. Kendini Sabotaj Ölçeği .....	35
4.2.1.4. Öz Duyarlık Ölçeği .....	36
BÖLÜM 5 .....	39
SONUÇLAR .....	39
5.1. Bulgular .....	39

5.1.1. Betimsel Verilerin Analizi .....	39
5.1.1.1. Demografik Bilgiler .....	39
5.1.1.2. Ölçek Bilgileri .....	41
5.1.1.2.1. Ölçeklerin Normallik Dağılımları .....	41
5.1.1.2.2. Ölçeklerin Güvenilirlikleri .....	43
5.1.2. Temel Hipotezler .....	45
5.1.2.1. Kaçınmacı Bağlanma ve Kendini Sabotaj İlişkisi .....	45
5.1.2.2. Kaygılı Bağlanma ve Kendini Sabotaj İlişkisi .....	46
5.1.2.3. Kaçınmacı Bağlanma ve Öz Duyarlık İlişkisi .....	46
5.1.2.4. Kaygılı Bağlanma ve Öz Duyarlık İlişkisi .....	47
5.1.2.5. Kendini Sabotaj ve Öz Duyarlık İlişkisi .....	47
5.1.2.6. Bağlanma Türlerinin Kendini Sabotaj Üzerindeki Etkisinde Öz Duyarlığın Aracı Rolü .....	48
5.1.3. Alt Hipotezler .....	51
5.1.3.1. Bağlanma Türleri ile Cinsiyet İlişkisi .....	51
5.1.3.2. Kendini Sabotaj ile Cinsiyet İlişkisi .....	52
5.1.3.3. Öz Duyarlık ile Cinsiyet İlişkisi .....	53
5.1.3.4. Bağlanma Türleri ile Psikolojik Destek Alma İlişkisi .....	53
5.1.3.4.1. Kaçınmacı Bağlanma Alt Boyutu ile Psikolojik Destek Alma İlişkisi .....	53
5.1.3.5. Öz Duyarlık ile Psikolojik Destek Alma İlişkisi .....	55
BÖLÜM 6 .....	56
TARTIŞMA .....	56
6.1. Bağlanma Stilleri ve Kendini Sabotaj İlişkisinin Değerlendirilmesi .....	56
6.1.1. Kaçınmacı Bağlanma ve Kendini Sabotaj İlişkisinin Değerlendirilmesi .....	56
6.1.2. Kaygılı Bağlanma ve Kendini Sabotaj İlişkisinin Değerlendirilmesi .....	58
6.2. Bağlanma Stilleri ve Öz Duyarlık İlişkisinin Değerlendirilmesi .....	59
6.2.1. Kaçınmacı Bağlanma ve Öz Duyarlık İlişkisinin Değerlendirilmesi .....	59

6.2.2. Kaygılı Bağlanma ve Öz Duyarlık İlişkisinin Değerlendirilmesi .....	60
6.3. Bağlanma Stilleri ve Kendini Sabotaj Arasındaki İlişkide Öz Duyarlık Aracı Rolünün Değerlendirilmesi .....	61
6.4. Ana Değişkenlerin Demografik Değişkenler Açısından Değerlendirilmesi .....	64
6.4.1. Cinsiyet Değişkenine Göre Bağlanma Türlerinin Değerlendirilmesi.....	64
6.4.2. Cinsiyet Değişkenine Göre Kendini Sabotajın Değerlendirilmesi .....	65
6.4.3. Cinsiyet Değişkenine Göre Öz Duyarlığın Değerlendirilmesi .....	65
6.4.4. Psikolojik Destek Alma Değişkenine Göre Bağlanma Türlerinin Değerlendirilmesi .....	66
6.4.5. Psikolojik Destek Alma Değişkenine Göre Öz Duyarlığın Tartışılması .....	68
6.5. Sonuçlar ve Klinik Önem .....	68
6.6. Araştırmanın Sınırlılıkları ve Öneriler.....	69
KAYNAKÇA.....	71
EKLER.....	88
EK-1 GÖNÜLLÜ KATILIM FORMU .....	88
EK-2 DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU .....	89
EK-3 YAKIN İLİŞKİLERDE YAŞANTILAR ENVANTERİ-II (YİYE-II).....	91
EK 4 – KENDİNİ SABOTAJ ÖLÇEĞİ (KSÖ) .....	97
EK-5 ÖZ DUYARLIK ÖLÇEĞİ (ÖDÖ) .....	102
ETİK KURUL ONAYI .....	106

## KISALTMALAR

AV: Aracı Değişken

DV: Bağımlı Değişken

IV: Bağımsız Değişken

KSÖ: Kendini Sabotaj Ölçeği

ÖDÖ: Öz Duyarlık Ölçeği

ÖDÖ Toplam: Öz Duyarlık Ölçeği Toplam Puan

SPSS: Sosyal Bilimler İçin İstatistik Programı

YİYE-II: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II

YİYE-II-1: Kaçınmacı Bağlanma Alt Boyutu

YİYE-II-2: Kaygılı Bağlanma Alt Boyutu



## ŞEKİL, RESİM ve TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 5.1. Katılımcıların Demografik Özellikleri

Tablo 5.2. Ölçeklerin Geçerlik Analiz Puanları

Tablo 5.3. Chronbach's Alpha Değerleri için Sınıflama

Tablo 5.4. Ölçek ve Alt Boyutları Güvenilirlik Analizi Sonuçları

Tablo 5.5. YİYE-II-1 ve KSÖ Puanları Arasındaki Korelasyon

Tablo 5.6. YİYE-II-2 ve KSÖ Puanları Arasındaki Korelasyon

Tablo 5.7. YİYE-II-1 ve ÖDÖ Puanları Arasındaki Korelasyon

Tablo 5.8. YİYE-II-2 ve ÖDÖ Puanları Arasındaki Korelasyon

Tablo 5.9. KSÖ ve ÖDÖ Puanları Arasındaki Korelasyon

Tablo 5.10. Cinsiyete Göre YİYE-II Ölçeği için Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları

Tablo 5.11. Cinsiyete Göre KSÖ Ölçeği için Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları

Tablo 5.12. Cinsiyete Göre ÖDÖ Ölçeği için Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları

Tablo 5.13. Psikolojik Destek Almaya Göre Kaçınmacı Bağlanma Alt Boyutu için Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları

Tablo 5.14. Psikolojik Destek Almaya Göre Kaygılı Bağlanma Alt Boyutu için Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları

Tablo 5.15. Psikolojik Destek Almaya Göre ÖDÖ Ölçeği için Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları

Şekil 1.1. Araştırmanın Ana Hipotezi

Şekil 1.2. Araştırmanın Ana Hipotezi

Şekil 5.2. Kaçınmacı Bağlanma ile Kendini Sabotaj Arasındaki İlişkide Öz Duyarlılığın Aracı Rolüne İlişkin Beta Katsayıları

Şekil 5.3. Kaygılı Bağlanma ile Kendini Sabotaj Arasındaki İlişkide Öz Duyarlılığın Aracı Rolüne İlişkin Beta Katsayıları



## ÖZET

Bu araştırmada, bağlanma türleri (kaygılı ve kaçınmacı) ile kendini sabotaj arasındaki ilişkide öz duyarlığın aracı rolünün incelenmesi amaçlanmaktadır. Araştırmaya 18-35 yaş arası niversite lisans ve lisansüstü düzeyinde eğitim gören 327 (231 K, 96 E) ğrenci katılmıştır. Araştırmada bağlanma türlerini ölçmek için Fraley ve arkadaşları (2000) tarafından geliştirilen Yakın İlişkilerde Yaşantılar-II (YİYE-II) envanteri; kendini sabotaj davranışlarını ölçmek için Jones ve Rhodewalt (1982) tarafından geliştirilen Kendini Sabotaj leği (KS) ve öz duyarlığı ölçmek amacıyla Neff (2003b) tarafından geliştirilen z Duyarlık leği (D) kullanılmıştır. Analizlerin tümü SPSS 23 programı kullanılarak yapılmıştır. Analizler öncesinde elde edilen verilerin normallik dağılımları test edilmiş ve Chronbach's Alpha modelinden faydalanılarak güvenilirlik analizleri yapılmıştır. Yapılan korelasyon analizleri sonucunda, bağlanma türleri alt boyutları ile kendini sabotaj arasında pozitif yönde; bağlanma türleri alt boyutları ile öz duyarlık arasında ise negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Aracı değişken analizi için; Model 4 ve PROCESS SPSS Makrosu kullanılmıştır. Yapılan aracı değişken analizleri sonucunda, bağlanma türleri alt boyutları ve kendini sabotaj arasındaki ilişkide öz duyarlığın kısmi aracı rolünün olduğu bulunmuştur. Psikolojik destek alma değişkeni ile yalnızca kaygılı bağlanma alt boyutu anlamlı ilişkili bulunmuştur. Cinsiyet değişkeni ile bağlanma türleri alt boyutlarının, kendini sabotaj davranışının ve öz duyarlık düzeyinin anlamlı açıdan farklılaşmadığı bulunmuştur. Elde edilen bulgular literatür işığında tartışılmıştır. Yapılan araştırmanın sınırlılıkları ve gelecek araştırmalar için öneriler ele alınmıştır.

**Anahtar sözcükler:** yetişkinlerde bağlanma, kendini sabotaj, öz duyarlık

**ABSTRACT**  
**THE MEDIATOR ROLE OF SELF-COMPASSION BETWEEN**  
**ATTACHMENT STYLES AND SELF-HANDICAPPING**

This study aimed to investigate the mediator role of self-compassion between attachment styles (anxious and avoidant) and self-handicapping. Three hundred and twenty-seven (231 F, 96 M) undergraduate and graduate students aged between 18 and 35 were recruited for the study. Experiences in Close Relationships-Revised Short Form (ECR-RS) which was developed by Fraley et al. (2000), Self-Handicapping Scale, which was developed by Jones and Rhodewalt (1982), and Self-Compassion Scale, which was developed by Neff (2003b) were used to measure attachment styles, self-handicapping behaviors, and self-compassion levels. All the analyses were conducted using SPSS 23. Normality distribution was tested before analyzing the research data, and reliability analysis was conducted using Chronbach's Alpha model. The results of the correlation analysis revealed a positive significant relationship between sub-dimensions of attachment styles and self-handicapping; and a negative significant correlation between sub-dimensions of attachment styles and self-compassion. To measure the mediator role of self-compassion, Modal 4 and PROCESS SPSS Macro were used. Mediator role analysis of self-compassion in the relation between attachment styles and self-handicapping showed that self-compassion has a partial mediator role. Taking psychological support yielded a significant association solely with anxious attachment style. There were no significant relationships between gender variables and sub-dimensions of attachment styles, self-handicapping behaviors, and self-compassion level. Results of the study were discussed in the light of literature. Limitations of the study were discussed, and advice was given for future research.

**Keywords: adult attachment, self-handicapping, self-compassion**

## BÖLÜM 1

### GİRİŞ VE AMAÇ

Bağlanma kavramı, bireylerin ait olma ve güven ihtiyacı ile ilişkili olarak yakın ilişki kurdukları bireyler ile aralarındaki duygusal bağ olarak tanımlanır (Bowlby, 1969). Bağlanma teorisine göre, çocuğun duyarlı bakım verenlerle ilişkisi yaşamının ileri dönemlerindeki psikolojik sağlığı açısından oldukça önemlidir. Bireyin erken dönemde duyarlı bakım verenleri ile kurduğu bu ilişkiler güvenli ilişkilerin şemasını geliştirmesine yardımcı olurken tersi yönde kurulan ilişkilerde ise birey güvensiz ilişki şeması içerisinde yer alan kaygılı veya kaçınan tutumları benimseyebilir (Hortaçsu, Cesur ve Oral, 1993).

Kendini sabotaj bilişsel bir strateji olarak (Kolditz ve Arkin, 1982) bireyin bir görevi yerine getireceği esnada yeterliliğinin düzeyine dair duyduğu belirsizlikten kaynaklı, başarısızlığını dışsallaştırma ve başarısını ise içselleştirebileceği bir performans ortamını seçmesi şeklinde tanımlanmıştır (Berglas ve Jones, 1978). Önemli bir değerlendirme ile karşılaşacak olan bir birey eğer kendi kapasitesinden şüphe duyuyorsa elinden gelenin en iyisini yapmak yerine özgüvenini koruma amacıyla genellikle bilinçdışı bir şekilde kendini sabotaj stratejisi geliştirir (Warner ve Moore, 2004). Kendini sabotaj stratejilerinin davranışsal ve sözel olarak birbirinden ayrıldığı göze çarpmaktadır. Örneğin, daha az pratik yapmak aktif olarak seçilen bir davranışsal kendini sabotaj stratejisiyken bireyin hafif bir hastalık geçirmesine veya stresli olduğuna dair öz bildirim sözel sabotaj stratejisi arasında yer alır.

Öz duyarlık, bireyin yetersizlik ve başarısızlıklarına daha anlayışlı bir şekilde yaklaşabilmesi olarak tanımlanmaktadır (Neff, 2003a). Bu bağlamda, öz duyarlığın üç temel noktasından bahsedilmektedir: *öz nezaket*, *ortak insanlık bilinci* ve *bilinçli farkındalık*. Öz nezaket maddesi, bireyin kendi acı ve hatalarına karşı yargılayıcı yaklaşması yerine kendisine daha anlayışlı yaklaşmasını; ortak insanlık bilinci, bireyin deneyimlerini ortak insanlık deneyiminden uzaklaştırmadan görmeyi; bilinçli farkındalık ise acı verici duygu ve düşüncelerle aşırı özdeşim kurmak yerine onları dengeli bir farkındalık düzeyinde tutmak şeklinde tanımlanır. Öz duyarlık, bireyin

kendine karşı tutumunu pozitif bir şekilde etkileyerek kendini yargılamanın, izolasyonun ve ruminasyonun negatif sonuçlarına karşı bireyi korur.

### **1.1. Araştırmanın Amacı**

Bu araştırmanın temel amacı literatürde boşluk olan 18-35 yaş arası üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri (kaygılı ve kaçınmacı) ile kendini sabotaj arasındaki ilişkide öz duyarlılığın aracı rolünün incelenmesidir. Türk örneklem üzerinden bağlanma stilleri ve kendini sabotaj ilişkisinin incelenerek literatürdeki boşluğun doldurulması açısından mevcut araştırma önem taşımaktadır. Bu amaç doğrultusunda öncelikle üniversite lisans ve lisansüstü öğrencilerinde bağlanma stilleri ve kendini sabotaj davranışlarının araştırması yapılacaktır. Bu kavramlar arasındaki ilişkide öz duyarlık seviyeleri ölçülüp ilişkisi araştırılacaktır.

### **1.2.Araştırma Ana Hipotezleri**

H1: Üniversite öğrencilerinde kaçınmacı bağlanma türü ile kendini sabotaj özellikleri arasında pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir ilişki olması beklenmektedir.

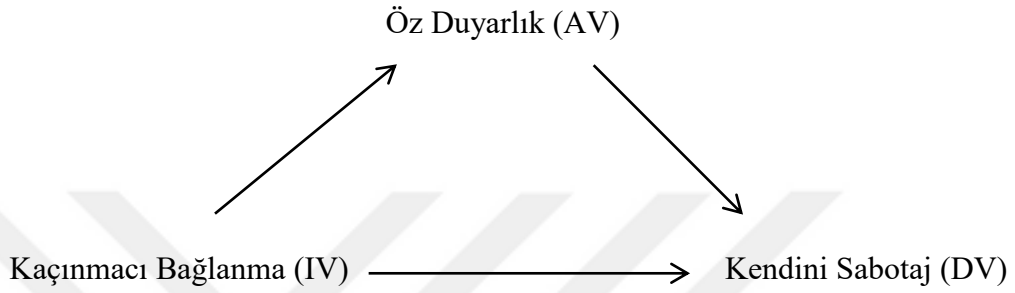
H2: Üniversite öğrencilerinde kaygılı bağlanma türü ile kendini sabotaj özellikleri arasında pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir ilişki olması beklenmektedir.

H3: Üniversite öğrencilerinde kaçınmacı bağlanma türü ile öz duyarlık seviyesi arasında negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir ilişki olması beklenmektedir.

H4: Üniversite öğrencilerinde kaygılı bağlanma türü ile öz duyarlık seviyesi arasında negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir ilişki olması beklenmektedir.

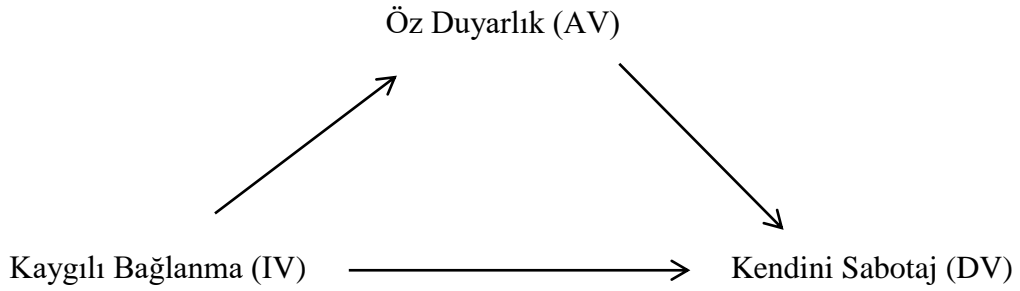
H5: Üniversite öğrencilerinde öz duyarlık seviyesi ile kendini sabotaj özellikleri arasında negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir ilişki olması beklenmektedir.

H6: Kaçınmacı bağlanma türünün bireyin sahip olduğu yüksek öz duyarlık seviyesi aracılığıyla kendini sabotaj özelliklerini negatif yönde yordaması beklenmektedir (bkz: Şekil 1.1.).



**Şekil 1.1.** Araştırmanın ana hipotezi

H7: Kaygılı bağlanma türünün bireyin sahip olduğu yüksek öz duyarlık seviyesi aracılığıyla kendini sabotaj özelliklerini negatif yönde yordaması beklenmektedir (bkz: Şekil 1.2.).



**Şekil 1.2.** Araştırmanın ana hipotezi

### 1.3.Araştırma Alt Hipotezleri

Araştırmada analiz edilecek olan alt hipotezler şöyledir:

1. Üniversite öğrencilerinde kaygılı bağlanma türünün kadınlarda istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olması; kaçınmacı bağlanma türünün ise

erkeklerde istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olması beklenmektedir.

2. Üniversite öğrencilerinde kendini sabotaj özelliklerinin kadınlarda erkeklere göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olması beklenmektedir.
3. Üniversite öğrencilerinde öz duyarlık seviyesinin erkeklerde kadınlara göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olması beklenmektedir.
4. Üniversite öğrencilerinde kaygılı bağlanma türü ile psikolojik destek alma davranışı arasında pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir ilişki olması beklenmektedir.
5. Üniversite öğrencilerinde öz duyarlık seviyesi ile psikolojik destek alma davranışı arasında negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir ilişki olması beklenmektedir.



## BÖLÜM 2

### KAVRAMLAR

#### 2.1. Bağlanma Stilleri

##### 2.1.1. Tanım

Bağlanma kavramının birçok kuramcı tarafından birbirini destekler nitelikte tanımlandığı görülmüştür. İlk kez Bowlby (1969) tarafından, bireylerin aidiyet ve güvende hissetme ihtiyacı sonucunda yakın ilişkide buldukları diğer bireyler ile aralarında gelişen duygusal bağ çerçevesinde tanımlanmıştır. Ainsworth, tanımladığı bağlanma stillerinde, bebeğin annesinin ulaşılabilir ve hassas oluşuna dair beklentilerinin ortak olduğundan bahsetmiştir (Hazan ve Shaver, 1987). Thompson (2002), bağlanmanın yaşamın erken dönemlerinde çevrenin de etkisiyle şekillendiğini, özellikle stresli durumlarda ortaya çıktığını ve temelde çocuğun bakım verenini arama ve yakınlık kurma ihtiyacı çerçevesinden tanımlamıştır.

Bowlby, kendi araştırmalarından önce, bağlanma kavramının Sigmund Freud'un psikanalitik çalışmalarında *içsel nesnelere* olarak tartışıldığını ifade etmektedir. Bebek, bakım vereniyle arasındaki etkileşimi sağlama amacı ile emme, ağlama, dokunma gibi doğuştan özellikleri ile dünyaya gelir (Bowlby, 1969). Freud, yaşam ve ölüm olmak üzere iki temel zıt içgüdüden bahseder (Bowlby, 1958). Yaşama içgüdüğü sevginin temsili ve benlik bütünleşmesi için gerekliken ölüm içgüdüğü nefreti temsil ederek bebeğin temel kaygısına sebep olmaktadır. Bebeğin bölünme mekanizmasına sahip oluşuyla bu iki içgüdü ayrışır. Klein (1952a), bebek için doyumun veya yoksunluğun kaynaklandığı ilk objenin annenin memesi olduğunu ileri sürmüştür. Doyum veya yoksunluğun miktarına bağlı olarak, bebek memenin iyi veya kötü olduğunu düşünmektedir. Bebek annesi tarafından doyurulmadığında ihtiyaçlarının önemsenmediği düşüncesiyle kaygı ve öfke hisseder. Bu kötü deneyimden, iyi olanı koruyabilmek amacıyla iki deneyimi "iyi" ve "kötü" şeklinde birbirinden ayırmaktadır. Klein, bu dönemi *paranoid-şizoid konum*

şeklinde isimlendirmektedir. Buna göre, kötü olan deneyim artık kendisinden çıkıp dışarıya aktarılmıştır (akt., Gürol Işık, 2016).

Freud'a göre, çocuğun doğuştan gelen emme özelliği yiyecek ihtiyacının giderilmesine yardımcı olurken bebeğin ilk erotik obje kaynağı olan meme ile birlikte oral zevkten doğan doyum, anne-bebek arasındaki bağın başlangıcıdır (Bowlby, 1958). Psikanalistlerin çocuğun karakterinin yapıtaşını oluşturan ilk nesne ilişkilerinin çok önemli olduğuna dair ifadelerine ilaveten Bowlby (1958; 1969; 1973) bağlanmanın temel işlevini tehlikelerden korunarak güvende hissetmek şeklinde açıklamıştır. Yoğun stres altındaki bağlanma davranışını gösterme amacıyla Harlow'un deneyi önem taşımaktadır. Bu deneyde, bir odada yavru maymunlar tel ağlarla örülmüş bir vekil anne tarafından beslenmektedir. Odaya yumuşak kıyafetleri olan başka bir vekil anne daha getirilmiştir. Psikanalitik teori kapsamında yavru maymunların tel ağlarla kaplı süt sağlayan vekil anneye bağlanmaları gerekmektedir; fakat yavrular acıktıkları zaman tel ağlarla kaplı anneye yönelip boş zamanlarında yumuşak kıyafetli anneye yönelmişlerdir. Böylece fizyolojik ihtiyaçlarını gideren vekil anne bağlanma figürü olmamıştır (Bowlby, 1969).

Bebeğin temel bakım vereniyle yakın bir temas içerisinde derin bir duygusal bağ kurma ihtiyacı bulunmaktadır; böylece bebeğin bağlanma figürünü temel ihtiyaçlarını karşılayan ilk nesne oluşturmaktadır (Bowlby, 1973). Bireyin kendisini ve hayatındaki *önemli başkalarını* algılama şekli sonucunda meydana gelen zihinsel modelleri mevcuttur (Salahur, 2010). Birey yeni ilişkiler deneyimlerken mevcut anıları ve deneyimlerine göre oluşturduğu bu zihinsel modellere uygun hareket eder. Nesne ilişkileri kuramına göre bebek bakım vereni ve diğer insanlarla ilişki kurmaya uygun dürtülerle ve uyum becerileriyle dünyaya gelir. Erken çocukluk deneyimleriyle benlik ve diğerlerine dair zihinsel temsiller oluşmaktadır. Anne-çocuk arasındaki günlük yaşam deneyimleri, bireyin yetişkinlik dönemindeki ilişkileri için de şablon haline gelmektedir (Uluç ve ark. 2015). *Aynalama*, çocuğun duygularının ebeveyni tarafından tekrar yansıtılmasına, yetişkinlikteki sağlıklı ve bütünleşik benlik oluşumuna hizmet eder. Benlik, ebeveyn figürlerinin içselleştirilmiş bir temsildir (Kohut, 1971).

Anne veya temel bakım verenin süreğen bir şekilde devam eden davranışsal sistemi sonucunda, annenin davranışları bebek için tahmin edilebilir bir olguya dönüşür ve bebeğin doğuştan gelen özellikleri gittikçe gelişir. Bebeğin bu davranışsal sistemi, özellikle anne ile ayrılığı, herhangi bir şeyden korkması veya stresli durumlar gibi uyarıcılar ile belirginleşmeye başlar. 8-12 haftaya kadar annenin uyarıcıları ile hareketlenen bebek, 6 ay sonrasında anneyi yabancılardan ayırt etmeye başlar. İnsan doğasının kompleks yapısı sebebiyle, bu sistemin oluşma hızı bebekten bebeğe değişiklik gösteriyor olsa da 6-24 ay arasında bağlanma tam olarak gözlemlenmeye başlanır. 3 yaş civarına kadar bebeğin davranışsal sistemi çok daha aktif bir şekilde açığa çıkmaya başlar. Daha sonraki yaş dilimlerinde ise çocuk, davranışsal sistemini aktive eden olaylar yaşasa da anneye duyduğu acil ulaşma hissini giderek kaybeder.

Bağlanma yaşamın erken dönemlerinde gelişse de çocuklukla sınırlı kalmayıp sürekliliği olan duygusal bir bağ olarak tanımlanır (Pehlivan Türk, 2004). Anne ve çocuk arasındaki bu ilk temel ilişki, çocuğun ileriki yaşamındaki bağlanmaları için de bir örnek teşkil eder. Çocukların duyarlı ve hassas bakım verenlerle kurdukları ilişkiler, onların psikolojik sağlıklarını tutarlı kılma açısından oldukça önemlidir (Hortaçsu, Cesur ve Oral, 1993). Bebeklik döneminde bu şekilde ilişkiler deneyimleyen çocuklar, güvenli ilişkiler şeması geliştirmeye yatkın olurken deneyimlemeyenler ise güvensiz ilişkiler şemasında yer alan *kaçınan* veya *kaygılı* bağlanmayı benimsemeye yatkın olurlar.

## 2.1.2. Kuramlar

### 2.1.2.1. Bowlby'nin Bağlanma Kuramı

Bağlanma kuramı, 1950'de Dünya Sağlık Örgütü'nün John Bowlby'den evsiz çocukların ruh sağlığı üzerine çalışmasını istemesi ile Bowlby'nin çocuk bakımı ve psikiyatrisi alanında çalışmalar yapmaya başlaması sonucunda gelişmeye başlamıştır (Bowlby, 1969). Bağlanma kuramı bir kişilik gelişim kuramı olarak nesne ilişkileri

ve psikodinamik yaklaşımın üzerine temellendirilmiştir (Morsünbül ve Çok, 2011). Bağlanma kuramı, bireyin kendisi için *önemli başkalarıyla* güçlü duygusal bağlar kurma ihtiyacının nedenlerini açıklama özelliği taşır (Sümer ve Güngör, 1999).

Bebek ve bakım vereni arasındaki yakınlığın korunması bağlanma açısından oldukça önemlidir. Çünkü bu ilişki güçlendirildiğinde bebeğin dışarıdan gelebilecek tehlikelere karşı korunacağı güvenli bir üs oluşturulur. Böylece bebeğin çevresini güven içerisinde keşfedebilmesi sağlanır. Tehlike anında bakım verenin ulaşılabilirliği bağlanma sistemi açısından önemlidir. Bakım verenin tepkilerine göre, bebek-bakım veren arasındaki temas yeniden oluşturularak güvenlik hissi sağlanır veya bebekte kaygı oluşarak ayrılığı protesto eden tepkileri ortaya çıkar. Bakım veren ve bebeğin birbirinden uzun bir süre ayrı kalması neticesinde ise *bağlanmanın çözümlenmesi* ortaya çıkabilir.

Bağlanma deneyimleri sonucunda *zihinsel modeller* oluşur ve temelde iki noktaya sahiptir (Bowlby, 1973). Birincisi, korunma ve destek arayışı esnasında bebek tarafından bağlanma figürünün ulaşılabilir, destekleyici ve karşılık veren veya vermeyen olarak görüldüğüdür. İkincisi ise bireyin kendisini bakım veren veya diğerleri tarafından yardıma değer birisi olarak görüp görmemesi üzerinedir. Buna göre oluşan bağlanma figürü ve benlik modeli birbirinden bağımsız olmasına rağmen birbirlerini tamamlar şekilde gelişim göstermektedir (Sümer ve Güngör, 1999). İçsel çalışan modeller çocukluk ve ergenlik arasında gelişime daha çok açıkken ergenliğin sonuna doğru değişime daha kapalı bir hale gelir (Morsünbül ve Çok, 2011).

#### 2.1.2.2. Ainsworth ve Üçlü Bağlanma Modeli

Bowlby'nin tanımladığı bağlanma kuramı, Ainsworth ve arkadaşları (1978) tarafından *Yabancı Oda Deneyleri* ile geliştirilmiştir. Deneyde öncelikle 12-18 aylık bebekler (denekler) ve anneleri bir odada beraber kalırlar. Bir süre sonra bu odaya yabancı biri gelir ve anne odadan ayrılarak bebeği odada yabancıyla yalnız bırakır. Daha sonra yabancı da odadan ayrılarak bebeği odada yalnız bırakır. Sonra anne tekrar bebeğinin bulunduğu odaya yanına gelir. Bu çalışmada tüm bebeklerin

verdikleri tepkiler incelenerek anne (bağlanma figürü)-çocuk arasında *güvenli*, *kaygılı-kararsız* ve *kaçınmacı* olmak üzere üç farklı bağlanma stilinden bir tanesinin açığa çıktığı ifade edilmektedir.

*Güvenli Bağlanma:* Anneleriyle aralarında güvenli bağlanma stiline sahip olan çocuklar, anneleri yanındayken istekli bir şekilde ortamı keşfederler. Annelerinden ayrıldığında tedirginlik yaşasalar da çevreyi keşfetmeye devam etmişlerdir. Anneleri odaya döndüğü zaman, kaçınma davranışı göstermeyerek sakinleşmişlerdir.

*Kaygılı-Kararsız Bağlanma:* Kaygılı-kararsız bağlanma biçimi ile annelerine bağlanan çocuklar, annelerinin yanındayken ortamı çok fazla keşfetmeye çalışmamışlardır. Annelerinden ayrıldığı zaman yoğun bir kaygı, öfke ve stres yaşamışlardır. Odada var olan yabancıyla iletişim kurmayı reddetmiş ve çevreyi keşfetmek istememişlerdir. Anneleriyle tekrar bir araya geldikleri zaman güçlükle sakinleşmişlerdir. Bakım verenlerinin yakınlık ve temas kurma isteklerine karşı öfkeli ve dirençli bir şekilde tepki vermişlerdir (Morsünbül ve Çok, 2011).

*Kaçınmacı Bağlanma:* Annelerine kaçınmacı bağlanmış olan çocuklar ise, annelerinden ayrıldıkları zaman çok fazla tepki göstermemişlerdir. Anneleri tekrar döndüğünde de annelerine çok fazla tepki göstermemişler ve yakınlık arayışında olmayarak adeta annelerinin varlığını reddeder gibi davranmışlardır (Sümer ve Güngör, 1999).

### 2.1.2.3. Yetişkin Bağlanma Kuramı

Bowlby'nin teorisine göre, çocuklar bakım verenleriyle olan deneyimlerini zaman içerisinde içselleştirirler. Buna göre, erken dönemdeki bağlanma ilişkileri, sonraki ilişkilerin de prototipini oluşturur (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Bowlby ve Ainsworth'ün bebeklik ve çocukluk dönemi bağlanma konusundaki ilk araştırmalarına ilaveten yetişkinlik dönemindeki bağlanma çalışmalarının da daha sonraki araştırmalarda incelendiği görülmüştür. Main ve arkadaşları (1985), Bowlby'nin zihinsel modeller kavramı temelinde, Ainsworth'ün üçlü bağlanma modelini (güvenli, kaygılı/kararsız, kaçınmacı) temel alarak çocukluk dönemine ait

anı ve deneyimlerin yetişkinlik döneminde de var olacağını yarı yapılandırılmış bir ölçek ile göstermişlerdir. Hazan ve Shaver (1987), yetişkin bireylerin romantik ilişkideki tutum ve inançlarının, Ainsworth'ün üçlü sınıflama modeline uygun açıklanabileceğini öne sürmüşlerdir (Sümer ve Güngör, 1999). Bartholomew ve Horowitz (1991) ise görüşme ve öz bildirim yöntemi kullanarak yaptıkları bağlanma çalışmaları sonucunda iki farklı kaçınmacı bağlanma stiline var olduğunu göstermişlerdir (Morsünbül ve Çok, 2011). Böylece, Bartholomew ve Horowitz, hem Ainsworth ve arkadaşları hem de Hazan ve Shaver'dan farklı olarak bağlanma stillerini dört grupta incelemişlerdir.

#### 2.1.2.3.1. Hazan ve Shaver ve Üçlü Bağlanma Modeli

Hazan ve Shaver'a göre (1987) romantik ilişki, farklı insanlar tarafından farklı şekilde deneyimlenme özelliği ile bir bağlanma süreci niteliği taşımaktadır. Bu sebeple, Bowlby'nin anne-bebek üzerinden ana hatlarını çizdiği bağlanma kuramını, romantik ilişkilerdeki bağlanma stillerini inceleyerek; bu alandaki ilk çalışmalardan olma özelliği ile empirik hale getirmeye katkı sunmuşlardır. Yetişkinlikteki bağlanma şeklini belirlemek amacı ile bir anket hazırlamışlardır. Ainsworth ve arkadaşlarının (1978) 'Yabancı Oda Deneyleri' sonucunda çocuklarda bulmuş oldukları üç bağlanma şeklini (güvenli, kaygılı/kararsız ve kaçınan) temel alarak üç paragraftan oluşan ve her bağlanma stiline uygun gelen bir bağlanma ölçeği geliştirerek yetişkin bağlanma stillerini ölçmüşlerdir.

Araştırma sonucuna göre, çocuklukta bu üç bağlanma stiline yetişkinlikteki romantik ilişkilerde de tekrarlandığı ortaya çıkmıştır. Bu sonuca göre güvenli bağlanma stiline sahip yetişkinler, hem kendine güvenli hem de yakın ilişkilerinde de güvende hissetmektedir. Bu bağlanma stiline sahip olan bireyler partnerlerinin hatalarını daha rahat kabul eden bir tutum benimsemişlerdir. Kaygılı/kararsız bağlanma stiline sahip yetişkinlerin kendileri ve ilişkileriyle ilgili kaygılı davranışları var olmaktadır. Bu bağlanma stilini benimseyen bireyler diğerlerinin kendileriyle yakınlık kurma davranışının isteksiz olduğuna inanırlar;

kendilerine karşı kuşkucudurlar; ilişkilerinde duygusal açıdan sabit olmamakla birlikte kıskanç bir tutum ortaya koyarlar. Kaçınmacı bağlanma stiline sahip yetişkinler ise kendi duygularına da yakın olmayarak yakın ilişkilerinde de kaçınmacı davranışlar sergilemektedir (Ainsworth ve arkadaşları, 1978; Morsünbül ve Çok, 2011).

#### 2.1.2.3.2. Bartholomew ve Horowitz ve Dörtlü Bağlanma Modeli

Bowlby'nin (1973) içsel çalışan modeller tanımı, bağlanma figürü/bakım verenin bebek tarafından ulaşılabilir görülüp görülmediği ve bebeğin bakım vereni veya başkaları tarafından kendisini yardım edilebilir olarak görüp görmediği şeklinde, iki boyuttan oluşmaktadır. Buna göre Bartholomew ve Horowitz (1991), zihinsel modelleri içeren bağlanma stillerini, olumlu/olumsuz *benlik modeli* ve olumlu/olumsuz *başkaları modeli* olarak dört grupta sınıflandırmışlardır.

Olumlu benlik modelinde, kişi başkalarının onaylamasına gerek duymadan öz saygı ve sevilebilir olmayı içselleştirilmişken olumsuz benlik modelinde, düşük özsaygı ve diğerlerinin onayına ihtiyaç söz konusudur. Olumlu başkaları modelinde, kişi diğer *önemli başkalarıyla* yakınlık kurma ihtiyacındadır; onların desteğini arar; onların güvende ve ulaşılabilir olmalarını arzu eder. Olumsuz başkaları modelinde ise, kişi hem yakınlık kurmaktan hem de sosyal destek alma-verme durumundan kaçınır. Görüşme ve öz bildirim yöntemi kullanarak yaptıkları yetişkinlik dönemindeki bağlanma çalışmaları sonucunda, Bartholomew ve Horowitz (1991), iki farklı kaçınan bağlanma stiline var olduğunu göstermiş olup toplamda bağlanma stili için dörtlü bir model önermişlerdir. Hazan ve Shaver'in araştırmasındaki güvenli ve ambivalan (kaygılı/kararsız) bağlanma stili ile Bartholomew ve Horowitz'in araştırmasındaki güvenli ve saplantılı bağlanma stilleri birbirine denk gelmekteyken korkulu ve kayıtsız bağlanma stilleri farklı olarak mevcut çalışmada önerilmektedir.

*Güvenli Bağlanma:* Olumlu benlik ve başkaları modelinin birleşiminden oluşmaktadır. Bu bağlanma stiline sahip birey, kendisinin sevilebilir olduğuna,

diğerlerinin güvenilir ve destekleyici olduğuna dair beklentilere sahiptir. Diğerlerinin ulaşılabilir olduğuna inanır.

*Saplantılı Bağlanma:* Olumsuz benlik ve olumlu başkaları modellerinden oluşmaktadır. Buna göre, bu bağlanma stiline sahip birey için sevilebilir ve değerli olmaya dair kendi inancının mevcut olmadığını buna ilaveten diğerlerini olumlu bir şekilde değerlendirdikleri söylenebilir. İlişkilerinde takıntılıdır ve gerçekçi olmayan beklentileri mevcuttur.

*Kayıtsız Bağlanma:* Olumlu benlik ve olumsuz başkaları modellerinin birleşiminden oluşmaktadır. Diğerlerine duydukları ihtiyacı reddederek özerk şekilde yaşama beklentileri mevcuttur. Özsaygıları yüksektir.

*Korkulu Bağlanma:* Olumsuz benlik ve olumsuz başkaları modellerinden oluşmaktadır. Kendilerinin değersiz olduklarına dair düşünceleri vardır. Diğerlerinin güvenilmez ve reddedici tutumlarına dair beklentileri mevcuttur. Bu yüzden diğerleriyle yakın ilişkilere girmekten kaçınarak kendilerini bu beklentilerinin gerçekleşmesinden korumuş olurlar.

## **2.2. Kendini Sabotaj**

### **2.2.1. Tanım**

Kendini sabotaj, ilk kez Berglas ve Jones (1978) tarafından bireyin bir görevi yerine getireceği esnada yeterliliğinin düzeyine dair duyduğu belirsizlikten kaynaklanmak üzere ve benliklerini koruma amacıyla başarısızlığını dışsallaştırabileceği ve başarısını ise içselleştirebileceği bir eylem veya performans ortamını seçmesi şeklinde tanımlanmaktadır. Birey önemli bir değerlendirme ile karşılaşacağı esnada kendi kapasitesinden şüphe duyuyorsa genellikle öz saygısına yönelik bir tehdit algıladığı durumda (Synder ve Smith, 1982; Synder ve ark., 1985); elinden gelenin en iyisini yapmak yerine, özgüvenini koruma amacıyla bilinçdışı bir şekilde kendini sabotaj/engelleme stratejisi geliştirir (Warner ve Moore, 2004). Berglas ve Jones (1978), başarılı ve başarısız performansları açıklarken Kelley'nin



(1972) kazandırdığı ilkelerden olan *arttırma* (başarılı performanslar için) ve *indirgeme* (başarısız performanslar için) ilkelerini kullanmışlardır (akt. Barutçu-Yıldırım ve Demir, 2017).

Hendrix ve Hirt (2009), kendini sabotaj stratejisini kullanan bireylerin mazeretlerini performansları öncesinde ürettiklerini belirtmiştir. Böylece kendini sabote eden birey, göstereceği performanstaki olası bir başarısızlığı, daha önceden mevcut olan bir engel üzerinden açıklayabilecektir. Öz sunumsal kaygılar neticesinde kendini sabote etmenin düzeyi şiddetlenebiliyor olsa da (Kolditz ve Arkin, 1982) minimal düzeyde bu tür kaygılar içeren durumlarda da kendini engelleme durumunun ortaya çıktığı görülmektedir (Berglas ve Jones, 1978). Zuckerman ve Tsai (2005), eğer kişi başarısız olursa kişinin düşük olan performansına yüklediği anlamın oluşturduğu engeller neticesinde kendisi tarafından önemsenmeyeceğini belirtmişlerdir. Eğer kişi başarılı olursa yeteneğine yüklediği anlamın abartılacağını, çünkü başarının engellerin mevcudiyetine rağmen elde edilebildiğine dikkat çekmişlerdir. Algılanan öz yeterliğin korunması veya artırılması aynı zamanda öz saygının korunması veya artırılması sonucunu beraberinde getirebilir.

Eğer kişi değerlendirmede yetersiz kalıyor ise başarısızlığın kaynağını kendi yetenek eksikliğine yüklemekten ziyade bir dezavantajdan kaynaklanmış gibi dışsallaştırır (Warner ve Moore, 2004). Coudevylle ve arkadaşları (2011), kendini sabotaj stratejilerini kullanan bireylerin, performanslarından kaynaklanan herhangi bir başarısızlığı yeteneklerine bağlamak yerine performanslarındaki problemlere bağlamaya yatkın olduklarını ifade etmişlerdir. Feick ve Rhodewalt'e göre (1997), önemli bir sınavından önceki gece alkolü fazla tüketen bir öğrenci, sınavdaki düşük performansını açıklarken "Aptal olduğum için kalmadım. Kaldım; çünkü, çok yorgundum ve içkiden dolayı başım ağrıyordu" diyebilir. Eğer öğrenci, sınavdan iyi bir puan alırsa "Ben gerçekten zekiyim. Çok yorgundum ve başımın ağrmasına rağmen başardım." diyerek yeteneğini daha da büyütebilir. Çünkü, yorgunluk ve alkol üzerinden oluşturulan engellerin varlığına rağmen başarı meydana gelmiştir.

### 2.2.2. Kendini Sabotaj Türleri

Kendini sabotaj stratejileri, *davranışsal ve sözel* (Leary and Shepperd, 1986) veya *elde edilen ve iddia edilen* (Arkin ve Baumgardner, 1985) olarak sınıflandırılmaktadır. Elde edilen kendini sabotaj eğilimi, gerçekten başarılı olma ihtimalini düşüren engeller olarak tanımlanırken iddia edilen kendini sabotaj eğilimi ise, bireyin mevcudiyetini iddia ettiği engeller şeklinde tanımlanmaktadır (Akın, 2012). Elde edilen kendini sabotaj stratejileri; bir ilaç yutmak veya alkol almak, performansı düşürmek, daha düşük seviyede bir tenis raketi kullanmak gibi gerçek davranışlardan oluşur. İddia edilen kendini sabotaj stratejileri ise engelin gerçek mevcudiyetine bakılmaksızın (örn., sınava konsantre olamadığını söylemek gibi) var olduğuna işaret edilen engeller olarak açıklanmaktadır (Baumgardner, 1991).

Genel olarak sözel ve davranışsal kendini sabotaj şeklindeki sınıflandırma öne çıkmaktadır. Kişi performansına yönelik bir değerlendirme yapılacağı durumlarda, henüz performansını sergilemeden önce kendisi için engeller üretmesi, davranışsal kendini sabotaj olarak tanımlanırken mevcut koşulların olumsuz olduğunu ifade etmesi ise sözel kendini sabotaj olarak tanımlanmaktadır (Akın, 2012). Örneğin daha az pratik yapmak aktif olarak seçilen bir davranışsal kendini sabotaj stratejisi iken bireyin hafif bir hastalık geçirmesi veya stresli olduğuna dair öz bildirim sözel kendini sabotaj stratejisi arasında yer alır (Warner ve Moore, 2004). Davranışsal kendini sabotaj için performans öncesinde alkol veya ilaç kullanımı (Berglas ve Jones, 1978), yeterince çaba harcamama (Pyszczynski ve Greenberg, 1983), yeteneği düşürücü performans ortamlarını tercih etme (Rhodewalt & Davison, 1986) gibi davranışlar örnek olarak verilir. Sözel kendini sabotaj stratejileri için bireyin performansını sergilemeden önce sınav kaygısı yaşamaması (Smith ve arkadaşları, 1982), kendisini iyi hissetmemesi (Baumgardner ve arkadaşları, 1985), utanması (Snyder ve arkadaşları, 1985), stres, yorgunluk ve anksiyete (Leary and Shepperd, 1986) yaşadığını söylüyor olması şeklinde örnekler verilir.

Davranışsal kendini sabotaj daha açık ve aktif bir eylem iken (Hendrix ve Hirt, 2009); sözel kendini sabotaj pasif ve üstü kapalı eylemlerden oluşmaktadır (Üzar Özçetin ve Hiçdurmaz, 2016). Davranışsal olan öz sabotajlar, bireyin yerine getireceği görevi aktif bir şekilde daha zor bir hale getirir (Leary and Shepperd, 1986). Birey benliğini koruyabilmek ve başarısızlıklarıyla yüzleşmekten kaçınma amacıyla öz sabotaj stratejilerini kullanmaktadır. Kendini sabotaj, zamanla bireyin bir kişilik özelliği haline gelmektedir (Üzar Özçetin ve Hiçdurmaz, 2016).

Kendini sabotaj stilleri gerçekçi olmayabilir, daha zor olan bir görevde bireye başarı sağlamayabilir. Buna ilaveten sözel öz sabotaj stratejilerini hem kadın hem de erkekler kullanırken davranışsal öz sabotaj stratejilerinin ise sadece erkekler tarafından kullanıldığını gösteren çalışmalar mevcuttur (Hendrix ve Hirt, 2009; Warner ve Moore, 2004). Kendini sabotaj kullanımının sık kullanılması durumunun (habituel) üç sebeple olumsuz sonuçları olabilir (Zuckerman ve Tsai, 2005). İlk olarak bazı davranışsal öz sabotaj stratejileri (örn., alkol tüketimi) kişileri kendi içlerinde zayıflatabilir. İkinci olarak öz sabotaj stratejileri eninde sonunda performansa engel oluşturup performansı düşürür. Böylece, uyum ve iyi oluş üzerinde geniş kapsamlı etkilere sahiptir. Üçüncüsü ise, kendini sabote etmek içsel olarak kendini aldatmayı içermektedir.

### 2.2.3. Kendini Sabotajın Yordayıcıları

Kendini engelleme, insanların amaçları doğrultusunda hareket ederken kendi kendilerine oluşturdukları engelleri kapsamaktadır (Barutçu-Yıldırım ve Demir, 2017). Kendini sabote etmenin altında *öz saygı* düzeyi ve *yüklem* iki ana faktör olarak ortaya çıkmaktadır (Warner ve Moore, 2004). Bilişsel çarpıtma kuramı, sosyal psikolojide yer almakla birlikte bireyin inancı ile çelişen bir duruma maruz kalması sonucunda yaşadığı zihinsel rahatsızlık veya stres olarak tanımlanmıştır (Festinger, 1957). Buna göre, eğer kişilerin davranış veya tutumunda bir tutarsızlık oluşursa psikolojik anlamda da kendilerini rahatsız hissettiklerini belirtmişlerdir. Herhangi bir kendini sabote etme stratejisinin ise bilişsel çarpıtmaya oranla başarı şansını daha çok düşürdüğü bulunmuştur (Berglas ve Jones ve, 1978).

Öz saygı düzeyinin düşük olduğuna inanan bireylerin, özellikle yeteneklerine atfedilecek bir başarıdan kaçınmaya yatkın oldukları göze çarpmaktadır (Marecek ve Mettee, 1972). Buna ilaveten öz saygı düzeyi düşük olan bireylerin yüksek olan bireylere göre daha çok kendini sabote ettiği bulunmuştur (Martin ve Brawley, 2002). Bu sonuçta, öz saygı düzeyi düşük olan bireylerin yeteneklerine dair başarılı olacak düzeyde olup olmadıkları ile ilgili şüphe duydukları durum sayısının fazla olduğu etkisinden bahsedilmiştir (Coudevylle ve ark., 2011). Snyder ve Smith (1982), duygusal ve fiziksel stresteki mevcut semptomların, kendini sabotaj stratejilerinin uygulanmasında rol oynayabileceğini belirtmektedir. Kendini sabotaj stratejilerinin uygulanma amacını, Snyder ve Smith (1982) üç maddede şöyle açıklar: a) kaygılandıkları bir performans üzerinde, hem kendileri hem de diğerleri tarafından gelebilecek olan değerlendirmeleri kontrol etme amacı; b) kaygı veren değerlendirmeden kaçınmak ve c) var olan çevresel şartları kontrol ederek kendi kendilerine verdikleri olumlu geri bildirim en üst düzeyde tutma ve negatif geri bildirim en alt düzeyde tutma ihtiyacı.

Öz sabotaj ile ilişkili olan bir başka faktör ise mükemmeliyetçiliktir (Stewart ve George-Walker, 2014). Bireyin hatalardan kaçınma kaygısı ve kendi yeteneği hakkındaki şüphesi kişilerarası ve kendine dönük olumsuz değerlendirmeler ve başarısızlık korkusuyla baş etme stratejisine uygun bir performans stratejisi geliştirmesine sebep olur. Uyumlu/olumlu ve uyumsuz/olumsuz mükemmeliyetçiler olarak yapılan ayırmda; uyumlu mükemmeliyetçiler, yüksek standartlara ulaşmak için verdikleri çabada herhangi bir psikolojik uyumsuzluk veya rahatsızlık hissetmezken uyumsuz mükemmeliyetçilerin davranışları hakkında sürekli şüphe duydukları, sağlıklı olmayan değerlendirme sistemine ve hata yapmaktan kaçınma kaygısına sahip oldukları göze çarpmaktadır (Suddart ve Slaney, 2001). Bu da kendini engelleme davranışlarını sergileme eğilimlerini arttırmaktadır. Üniversite öğrencilerinde yapılan bir başka çalışmada ise, kendini sabotajın mükemmeliyetçilik ile pozitif ilişkili ve akademik başarı ile negatif ilişkili olduğu bulunurken cinsiyetler arasında herhangi bir fark bulunmamıştır (Karner-Hu, 2014).

Kendini sabotajın, çocukluktan itibaren gelişen kendiliğe ve başarıya dair atfedilen olumsuz bilişsel şemalardan meydana geldiği görülmektedir (Üzar-Özçetin ve Hiçdurmaz, 2016). Ebeveynlerinin koşullu sevgileri sonucunda çocuklar onların takdir ve sevgilerini kazanmak amacıyla kendilerini olduğundan daha zeki ve yetenekli gösterme çabası içerisinde bulunabilirler. Bu da zamanla öz sabotaja hizmet etmeye başlar. Berglas ve Jones (1978), kendini sabotaj stratejilerinin birçoğunun özellikle adolesan dönemde daha çok ortaya çıktığını belirtmiştir. Bir sınav öncesinde çok az uyumak veya sınava yeterince hazırlanmamak; bir hastalığın veya kazanın etkilerini abartmak (Berglas ve Jones, 1978); alkol tüketimi (Higgins ve Harris, 1984; Warner ve Moore, 2004) ve madde kullanımı (Berglas ve Jones, 1978 ; Warner ve Moore, 2004) kendini sabote etmeye örnek olarak verilmektedir.

Want ve Kleitman (2006) tarafından yapılan araştırmada, sahtekârlık ve kendini sabotaj arasında güçlü bir ilişki bulunmuştur. Hayatta belli bir başarı seviyesine ulaşmış ve başarılarının objektif kanıtlarının bulunmasına rağmen; bu başarının sahte olduğunu düşünmeleri üzerinden “Sahtekârlık Olgusu” tanımlanmıştır. Örneğin; bu insanlar, şans, cazibe veya sıkı çalışma gibi faktörler sonucunda başarının meydana geldiğine inanırlar. Dolayısıyla, başarı ile ilişkilendirilen bir görevde, sahtekârlar olası bir başarısızlıktan kaçınma amacıyla görev için ya çok fazla hazırlanmaya ya da ertelemeye eğilimli olurlar. Bununla eş zamanlı bir şekilde, başarılarını çok fazla çalışmaya veya şansa yüklerler. Sahtekâr duyguların ‘aşırı korumacı/yetersiz bakım veren baba’ tarafından yordandığı; kendini sabotajın ise ‘yetersiz bakım veren anne’ tarafından yordandığı görülmektedir.

Sansone ve arkadaşları (2008b) tarafından yapılan çalışmada, çocukluk travması ve tıbbi olarak kendini engelleme davranışları arasındaki ilişki incelenmiştir. 120 psikiyatrik hastayla yapılan bu nicel çalışmada katılımcılara, çocukluk dönemindeki cinsel, fiziksel ve duygusal istismar; şiddete tanık olma; fiziksel ihmal ve medikal anlamda kendini sabote edici davranışlara (örn., tıbbi semptomları çok fazla abartma ve/veya hastalığın alevlenmesi) dair sorular sorulmuştur. Araştırma sonuçlarına göre, erken çocukluk dönemindeki cinsel

istismar ve fiziksel ihmal ve yetişkinlikteki tıbbi kendini sabotaj davranışları arasında anlamlı bir ilişki olduğu kanıtlanmıştır.

#### 2.2.4. Kendini Sabotajın Sonuçları

Bireyin başarısız bir performans içerisindeki görünüşünü korumasına yardımcı ve başarılı bir performanstaki görünüşünü güçlendirici özelliği sonucunda, kendini engelleme, 'iki tarafı keskin kılıç' olarak tanımlanır (Feick ve Rhodewalt, 1997). Kendini engelleyici eylemleri sonrasında bireyler, başarısızlıklarıyla yüzleşmekten kaçınarak kendilerini daha iyi hissetmeyi arzularlar. Böylece olumlu bir duygu durum deneyimlerler. Bu da kendini sabotaj stratejilerinin kullanım devamlılığını sağlar. Öte yandan, birey başarısızlıklarla yüzleşmekten kaçındıkça benliğini geliştirme fırsatını da azaltmış olur (Üzar-Özçetin ve Hiçdurmaz, 2016).

Kendini sabotajın sık kullanımı uyum sağlama yeteneğinin azalmasına bu yeteneğin azalması ise bireyin kendisini daha çok engellemesine yol açmaktadır. Böylece, burada bir döngü oluşur. Bu durum, zamanla bireyin kişiliğinin bir parçası olur (Üzar-Özçetin ve Hiçdurmaz, 2016). Zuckerman ve Tsai (2005), kendini sabotaj stratejilerini kullanan bireylerdeki olumsuz duygu durum düzeyinin yüksek oluşuna, yaşam doyumunun ise düşük oluşuna dikkat çekmişlerdir. Kendini engelleme davranışlarını sık kullanan bireyler, başarısızlıkları ile yüzleşerek benliğini geliştirme olanağını ortadan kaldırmaktadır. Bu stratejilerin uzun süreli ve kronik kullanımı ise bireyin psikolojik iyi oluşunu ve ruh sağlığını olumsuz bir şekilde etkilemektedir (Üzar-Özçetin ve Hiçdurmaz, 2016).

#### 2.2.5. Kendini Sabotaj ve Psikopatoloji İlişkisi

Hem yararlı hem de zararlı olarak tabir edilen kendini engelleme durumu, özellikle diğerleri tarafından takdir görmeyi arzulayan narsisist kimseler için çekici gelmektedir (Rhodewalt ve ark., 2006). Narsisistlerin benlik imgesi olumlu olmasına rağmen, aynı zamanda narsisistik kimseler kırılabilir ve kolayca tetiklenen bir

mekanizmaya sahiptirler. Süreğen şekilde devam eden pozitif öz değerlendirme istekleri hem kendilerini hem de yeteneklerini diğerlerine kıyasla daha üstün görmelerine sebep olur. Rhodewalt ve arkadaşları (2006) tarafından yapılan çalışmada, narsisistik kişilik özelliği ile kendini sabote etme davranışları arasında bir ilişki bulunmuştur. Kendini sabote etmek, narsisist kimselerin arzu edilen ve hassas olan benliklerini korumalarına imkân sağlar.

Sansone ve arkadaşları (2008a), tarafından yapılan çalışmada ise, sınırda kişilik bozukluğuna sahip kişilerin tıbbi tedavilerini olumsuz yönde etkileyecek öz sabotaj davranışları sergiledikleri görülmüştür. Bu araştırma sonuçlarında yer alan medikal tedaviye ihtiyaç duymasına rağmen tedaviye gitmeme, kasıtlı olarak kendine zarar verme, kendine zarar vermek için verilen ilacı içmeme, fiziksel olarak zarar görmek umuduyla tehlikeli bir duruma yönelme davranışları kendini sabotaj ve sınırda kişilik yapısı ilişkisini açıklamaktadır.

Zuckerman ve Tsai (2005) tarafından yapılan araştırmada ise kendini sabote etme ve uyum sağlamada güçlük göstermenin, zamanla birbirini pekiştirdiği bulunmuştur. Aynı çalışmada, öz sabotaj stratejileri benimseyen kimselerin olumsuz ruh haline bürünme, madde kullanım (Berglas ve Jones, 1978) düzeyinde artış ve işlerine duydukları içsel motivasyonu kaybettikleri ve bireylerin somatik yakınmalar gösterebildiği bulunmuştur. Buna ilaveten Coudevylle ve arkadaşları (2011), sosyal anksiyete düzeyi yüksek olan kimselerin, kendilerini iyi hissetmek ve duydukları rahatsızlığı azaltmak amacıyla kendini engelleme stratejilerini kullanma eğiliminde olduklarına dikkat çekmektedir. Yapılan bir başka çalışma ise, depresyon ile kendini sabotaj arasında pozitif ilişki olduğunu göstermiştir (Lay ve Silverman, 1996).

## **2.3. Öz Duyarlık**

### **2.3.1. Tanım**

Öz şefkat kavramını, Türkçe alan yazında öz anlayış (Deniz, Kesici ve Sümer, 2008 ) ve öz duyarlık (Akın, Akın ve Abacı, 2007) şeklinde çeviren

çalışmalar mevcuttur. Mevcut araştırmada da öz duyarlık şeklinde kullanılmıştır. Şefkat kavramının operasyonel tanımı; Neff (2003b) tarafından yapılmıştır. Buna göre; şefkat, diğerlerinin acılarına dokunmak; onların acılarından ve onlarla bağ kurmaktan kaçınmamak; bir başarısızlık yaşayan veya hata yapan birisine yargısız bir biçimde yaklaşmak şeklinde tanımlanır. Neff (2003a), öz duyarlık kavramının şefkat kavramından ayrılmayacağını söylemektedir. Öz duyarlığı ise; başarısızlık veya acı veren bir durum içerisinde veya bireyin yetersizliklerine karşı, kendisini sert bir biçimde eleştirmesinin yerine; kendisine karşı nazik ve anlayışlı olması; bireyin kendi acılarına açık olması kendi acılarını hafifletme ve kendisini nezaket ile iyileştirmeye istekli olması şeklinde tanımlamaktadır (Neff 2003a; 2003b). 2000 yıllık geleneği olan Budizm felsefesini temel alan öz duyarlık kavramı, batılı psikologlar için yeni bir kavram iken doğulu filozoflar tarafından yüzyıllardır bilinmektedir (Neff, 2003b; Neff, 2009).

Birçok psikolojik teori bireylerin öncelikle kendilerine karşı ilgili olduklarını varsayarken Neff (2003b), bireylerin önemsedikleri insanlar veya yabancılara kıyasla kendilerine karşı sık sık daha sert ve nezaketsiz olduğunu söylemiştir. Öz duyarlık, bireyin kendi deneyimini insanlığın ortak paydaşımının ışığında görmesine; acı, başarısızlık ve yetersizliklerin insanlık halinin genel bir parçası olduğunu kabul etmesine ve bireyin kendi de dahil olmak üzere bütün insanların şefkate layık olduğunu anlamasına yol açar. Böylece, kişinin kendisine duyduğu şefkat hissi ile kendisini affetme hissi benzerlik gösterir.

Neff (2003b), çocuklarına şefkat gösteren ebeveynlerin, çocuklarının sağlıklı gelişimini desteklemek için çocukların kendilerine zarar vermesine izin vermeyeceklerini ve onlara bazı kısıtlamalar koyabileceklerini belirtmiştir. Ama şefkate sahip ebeveynlerin bu eylemlerinin yargılayıcı veya cezalandırıcı olmayacağını aksine nezaket ve sevgi içerdiğini belirtmiştir. Buna benzer bir şekilde, öz duyarlığın gelişmesi ile kişi bağlı olduğu zarar verici davranışlarından –her ne kadar bu davranışları bırakmak zor olsa veya acı verse dahi- vazgeçmek istemeye başlar. Bu sebeple, bireydeki öz duyarlık hissi ile kendini affetme hissi benzerlik taşır. Aynı zamanda Neff (2003b), öz duyarlığın kendine acıma durumundan farklı olduğunu söylemektedir. Kendisine acıyan bireyler, mevcut problemi sadece kendisi



yaşıyormuş ve acı çekiyormuş hissine bürünmeleri neticesinde problemlerine daha çok yoğunlaşacaklardır. Böyle bir durumda diğer insanların da benzer problemlerinin var olduğunu hatırlamak yalnızlık hissini azaltmada etkili olabilir.

### 2.3.2. Öz Duyarlığın Temel Unsurları

Öz duyarlık, *öz sevecenlik; paylaşımların bilincinde olma ve bilinçlilik* olmak üzere üç temel bileşenden oluşmaktadır (Neff 2003a; Akın vd., 2007). Öz duyarlığın bu üç boyutu, kavramsal açıdan birbirinden farklı ve fenomenolojik düzeyde farklı deneyimlenmekte; aynı zamanda birbirini karşılıklı bir şekilde geliştirmektedir (Neff, 2003b). Öz duyarlığın içerdiği bu üç temel unsur, bireyin negatif olayları işlevsel olmayan bir şekilde yorumlama eğiliminin giderek azaltılmasında rol oynar (Johnson ve O'Brien, 2013). Böylece, bu unsurlar, bireyin ruh sağlığı üzerinde geliştirici bir role sahiptir.

Öz sevecenliğe karşı *öz yargılama* unsuru; kişinin kendisini sert bir şekilde eleştirmesi ve yargılamasından ziyade; kendisine nezaket göstermesi ve kendisini anlaması, beklentilerini karşılayamadığı durumlarda benliğini kınamaması ve gelişim gösterebilmek için benliğine zarar vermemesi şeklinde tanımlanır (Neff, 2003a; Akın vd., 2007). Kendilerine nezaket ile yaklaşan insanların, kendini sert bir biçimde yargılamayacağı veya eleştirmeyeceği ifade edilir (Neff, 2003a). Deniz ve diğerleri (2008), kendini eleştirmenin iki ana sürecinin var olduğundan bahsetmişlerdir: Birinci süreçte, benliğe yöneltilen düşmanlık ve eleştirinin kendinden nefret etme şeklinde ortaya çıktığını; ikinci süreçte ise, bireyin yatıştırıcı, güven verici ve kendini seven birisi olmadığını ifade etmişlerdir. Öz duyarlık düzeyi yüksek olan insanlar ise bu şekildeki negatif duyguları deneyimlememektedirler.

Özellikle öz sevecenlik boyutunun, Carl Rogers'ın (1961) kavramsallaştırdığı ve bireyin kendisine koşulsuz bakım vermesi anlamına gelen *koşulsuz olumlu kabul* kavramı ile oldukça tutarlı olduğu göze çarpmaktadır (Barnard ve Curry, 2011). Neff (2003b) ise; öz sevecenlik kavramının da hümanistik benlik kavramlarında olduğu gibi öz kabulü içerdiğini ifade etmekle birlikte hümanistik psikolojideki 'bireysellik'

vurgusunun yerine öz duyarlılığın diğer iki temel unsurları ‘paylaşımların bilincinde olma’ ve ‘bilinçlilik’ kavramlarını da içerdiğini söylemektedir. Böylece, bireyi ortak insanlıktan ayırmayarak öz duyarlılığın kavramsallaşma sürecinin hümanistik konsepte göre daha geniş bir şekilde ele alındığı görülmektedir (Barnard ve Curry, 2011).

Paylaşımların bilincinde olmaya karşı *yabancılaşma* unsuru, tüm insanların yaşamlarında hem mutlu hem de sıkıntılı deneyimlerinin var olabileceğini söyleyerek böyle deneyimlerin sadece bireyin kendi benliğiyle kısıtlı kalmadığına dair farkındalığı ortaya koymaktadır (Akın vd., 2007). Birey bu farkındalığı sayesinde acılı ve sıkıntılı deneyimleri geniş insanlık deneyiminin bir parçası olarak görürken; öz yargılama, izole olma ve yabancılaşma duygularını yaşamaktan da uzaklaşacaktır. Paylaşımların bilincinde olma kavramı bütün insanların hata yapabildiğini ve mükemmel olmadığını açıklar (Neff, 2009). Öte yandan; Barnard ve Curry (2011), acı veya hayal kırıklığıyla karşılaşan birçok insanın diğerleriyle iletişimi kestiğini ifade etmektedir. Kendilerinin, hatalarının veya duygularının utanç verici olduğuna inanan insanlar, genellikle gerçek benliklerini saklar; özellikle, hataları veya yetersizlikleri ile yalnız bir şekilde mücadele ederler.

Bilinçliliğe karşı *aşırı özdeşleşme* unsuru, şu andaki deneyimin açık ve dengeli bir tavır ile farkında olmayı gerektirdiğini açıklamaktadır (Neff, 2009). Kişinin hayatındaki veya kendisindeki sevmediği parçaları göz ardı etmemesi veya üzerine ruminasyon yapmaması bilinçlilik kavramı açısından önemlidir. Bilinçlilik, modern psikolojide benimsenen bir yaklaşımdır. Hem farkındalığı arttırarak hem de zihinsel süreçlere ustalıkla yanıt vererek duygusal rahatsızlık ve uyumsuz davranışlar açısından yardımcı olur (Bishop vd., 2004). Barnard ve Curry (2011), *aşırı özdeşleşme* ve *kaçınma* kavramlarının, bilinçli farkındalık kavramı ile zıt düştüğünü ifade etmektedir. Aşırı özdeşleşme; bireyin kendi sınırlılıkları ve düşünceleri üzerine ruminasyon yapması sonucunda dar bir bakış açısına sebep olur. Bu yüzden bireyin *şu anda* derin bir deneyim yaşamasını engeller şeklinde tanımlanmaktadır (Neff ve Vonk, 2009). Bilinçliliğin bir diğer ucu olarak tanımlanan tarafta ise acı veren deneyim, duygu ve düşüncelerden kaçınma yer alır (Neff, 2003b).

### 2.3.3. Öz Duyarlılığın Yordayıcıları

Şimdiye kadar yapılan çalışmalarda öz duyarlılığın duygu, bilişsel süreçler, başarı ve sosyal ilişkiler gibi değişkenlerle ilişkili olduğu görülmüştür (Barnard ve Curry, 2011). Leary, Tate, Allen, Adams ve Hancock (2007) tarafından yapılan çalışma, öz duyarlılığın pozitif duygularla pozitif ilişkili ve negatif duygularla (anksiyete, üzüntü vs.) negatif ilişkili olduğunu göstermiştir. Bu araştırmadaki 5 farklı çalışma sonucunda, insanların deneyimlediği başarısızlık, reddedilme, utanma ve diğer stres verici durumlar karşısındaki tepkilerini düzenlemede öz duyarlılığın önemli bir faktör olduğu gözler önüne serilmiştir.

Öz duyarlılığın demografik özellikler arasında yer alan cinsiyet ve yaş farklılığına göre değiştiğini gösteren çalışmalar mevcuttur. Neff (2003a) tarafından yapılan çalışmada öz duyarlılık düzeyinin cinsiyetler arası değişkenliğinde anlamlı sonuçlar elde edilmiştir. Buna göre, kadınların erkeklere göre, zor durumlarla karşılaştıklarında öz yargılamayı daha çok yaptıkları ve kendilerini yabancılaşmış hissettikleri, negatif duygularla daha çok iç içe geçtikleri bulunmuştur. Neff (2003b) tarafından yapılan çalışmada ise öz duyarlılık düzeyinin yaş gruplarına göre değiştiği bulunmuştur. Adölesan dönemdeki bireylerin kimliklerini bulma sürecinde sürekli kendilerini değerlendirmeleri ve kendilerini diğerleriyle karşılaştırmaları (Harter, 1990) neticesinde öz duyarlılığın en düşük olduğu gelişim dönemi olarak adölesan dönem bulunmuştur (Neff, 2003b).

Scoglio, Rudat, Garvert, Jarmolowski, Jackson ve Herman (2015) tarafından yapılan çalışmada, duygu düzenleme becerisindeki eksikliğin öz duyarlılık pratiğini güçleştirirken daha fazla dayanıklılığın, öz duyarlılığın temel unsurlarından olan öz sevecenlik ve paylaşımların bilincinde olmayı uygulamayı kolaylaştırdığı bulunmuştur. Buna ilaveten güvenli bağlanan bireylerin öz duyarlılık düzeylerinin yüksek olduğunu (Neff ve McGehee, 2010) ve bağlanma anksiyetesine sahip olan bireylerin ise öz duyarlılık düzeylerinde düşüş olduğunu (Wei, Liao, Ku ve Shaffer, 2011) gösteren çalışmalar mevcuttur. Erken çocukluk döneminde istismar geçmişine sahip olan bireylerin öz duyarlılık seviyelerinin istismar geçmişine sahip olmayan

bireylere göre daha düşük olduğu (Vettese, Dyer ve Ling-Li, 2011; Miron, Seligowski, Boykin ve Orcutt, 2016) ve öz duyarlık korkusu duydukları, yani, öz duyarlık tutumunu geliştirmeye dirençli oldukları (Miron vd., 2016) saptanmıştır.

#### 2.3.4. Öz Duyarlığın Sonuçları

Öz duyarlık, acı verici duygulardan kaçınmak yerine onların nazikçe farkına varmaya ve bütün insanlığın böyle duyguları paylaştığını anlamayı kolaylaştırması sebebiyle önemli bir duygu düzenleme stratejisi olarak görülür (Neff, 2003a). Aynı zamanda, öz duyarlığa sahip olan kişiler, sağlıklarını korumak ve sürdürmek amacıyla bazı koruyucu davranışlar göstermeye ve bu davranışları arttırmaya başlarlar. Stres düzeyi çok fazla artmadan önce işten biraz izin almak ve dinlenmek, buna örnek olarak verilebilir. Williams, Stark ve Foster (2018) tarafından yapılan çalışmada ise; öz duyarlık düzeyi yüksek insanların öz duyarlık düzeyi orta veya az olan insanlara göre; daha az motivasyon anksiyetesi yaşadıkları ve çalışmalarını daha az erteleme eğiliminde buldukları görülmektedir.

Literatürde öz duyarlık ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi inceleyen birçok çalışma mevcuttur (Neely, Schallert, Mohammed, Roberts ve Chen, 2009; Neff, Kirkpatrick ve Rude, 2007; Neff, 2009). Neely ve diğerleri (2009), “iyi oluş” kavramını; hayatta bir amaç edinme, kendine hâkim olma, düşük düzeyli stres, daha az negatif duygu ve hayattan yüksek doyum şeklinde tanımlamaktadır. Leary ve diğerleri (2007), öz duyarlık düzeyi yüksek insanların kendilerine karşı nazik olduğunu ve kendilerini her açıdan kabul ettiklerini söylemektedir. Bu sebeple, sonucun iyi veya kötü oluşundan bağımsız bir şekilde öz duyarlık düzeyi yüksek bireylerin öz değerlendirmeleri mevcuttur. Yani, burada realistik bir öz değerlendirmeden bahsedilebilir. Öte yandan, öz duyarlık düzeyi düşük olan bireyler ise pozitif dönüt aldıktan veya bir şeyi başardıktan sonra kendilerini iyi hissedebilmektedirler.

Leary ve diğerleri (2007), öz duyarlık düzeyi yüksek insanlardan, negatif olayların meydana gelişinde kendi rollerini de kabul ettikleri ve bu sonuçların

sorumluluğunu almaya istekli oldukları şeklinde bahsetmektedir. Dolayısıyla, öz duyarlık düzeyi yüksek insanların, öz duyarlık düzeyi düşük olan insanlara göre, kendi karakter ve davranış boyutlarındaki istenmeyen parçaları takıntı haline getirmeden, savunmaya geçmeden veya kötü hissetmeden kabul etmeye daha hazır oldukları ifade edilmiştir. Neff, Hsieh ve Dejitterat (2005) tarafından yapılan çalışmada, öz duyarlık düzeyi yüksek bireylerin; bir hata sonucunda, duygularını bastırmaya daha az eğilimli oldukları ve başa çıkma stratejilerinde kabul ve tekrar yorumlama gibi duygu odaklı yaklaşımları kullandıkları görülmüştür.

Neff ve diğerleri (2005), tarafından yapılan çalışmada ise öz duyarlığın hedef, başarı ve motivasyon ile ilişkili olduğu görülmektedir. Bu çalışmada, öz duyarlık değişkeninin yetkinlik hedefi ile pozitif ilişki içerisinde; performans hedefi ile negatif ilişki içerisinde olduğu gösterilmiştir. Yetkinlik hedefleri olan insanlar içsel motivasyona sahip, görevlerde daha başarılı, yardım istemeye daha istekli ve daha mutluken performans hedefleri olan insanlar ise hem daha iyisini yapamamaktan hem de hata yapmaktan korkarlar (Barnard ve Curry, 2011). Böylece, düşük öz duyarlık düzeyine sahip bireylerin, benlik değerlerini artırma amacıyla kazanmaya motive oldukları ifade edilmektedir.

Neff ve diğerleri (2007) tarafından yapılan çalışmada, 91 katılımcıya en büyük zayıflıkları sorulmaktadır. Ayrıca, bu zayıflıklarının kendilerini etkilediği geçmiş zaman diliminin yazılması istenmektedir. Bu çalışmanın sonucuna göre, öz duyarlık düzeyi yüksek katılımcıların kendi zayıflıklarından bahsederken birinci çoğul şahıs zamirlerini ('biz', 'bizim' gibi) birinci tekil şahıs zamirlerine ('ben', 'benim' gibi) göre kullanmaya daha çok eğilimli oldukları görülmektedir. Aynı çalışmada, sosyal bağlılık ve birinci çoğul şahıs zamirlerinin kullanımı ile depresyon puanının düşmesi ilişkili bulunmuştur. Buna göre, öz duyarlık düzeyi daha yüksek olan bireylerin zayıflıklarını diğerleriyle konuşmaya eğilimli olması kendilerini diğerlerinden ayrı görmediklerini ve sosyal referansları ile daha güçlü bir bağ kurduklarını göstermektedir (Barnard ve Curry, 2011).

Neff (2009) tarafından yapılan çalışmada ise öz duyarlık düzeyinin artması ile mutluluk, optimizm, merak ve bağlılık hislerinin artışı arasında ilişki bulunmuştur. Ayrıca, öz duyarlık düzeyindeki artışın anksiyete depresyon ve utanç (Johnson ve O'Brien, 2013); ruminasyon ve başarısızlık korkusunu azalttığı görülmüştür. Öz duyarlığın bir diğer psikolojik yararı arasında, öz saygıyı artırıcı yönde rol oynaması gösterilmektedir (Neff 2003a). Kendi yetersizliği veya başarısızlığı hakkında kötü hisseden birisinin, öz duyarlık aracılığıyla kendisine karşı nezaket hissetmesi ve kendisini anlaması buna örnek olarak gösterilebilir. Bu nedenle, kişinin benliğine ilişkin olumsuz duygularını, olumlu duygulara çevirmesinde öz duyarlık düzeyi etkilidir. Buna ilaveten öz duyarlığın bilinçlilik ile pozitif ilişkili ve ruminasyon, düşünce bastırma ve kaçınma ile negatif ilişkili olduğunu gösteren çalışmalar mevcuttur (Neff vd., 2005; Neff vd., 2007; Neff ve Vonk, 2009).

## BÖLÜM 3

### LİTERATÜRDE BAĞLANMA TÜRLERİ, KENDİNİ SABOTAJ VE ÖZ DUYARLIK İLİŞKİLERİ

#### 4.1.Bağlanma Türleri ile Kendini Sabotaj İlişkisi

Literatür incelendiğinde oldukça az çalışma olduğu göze çarpan bağlanma stilleri ve kendini sabotaj ilişkisindeki boşluk mevcut araştırmada doldurulmaya çalışılacaktır. Ülkemiz literatüründe çok yeni bir kavram olan “kendini sabotaj”ın YÖK Tez Merkezi incelendiğinde 2012 yılı itibariyle çalışılmaya başlandığı görülmüştür (Akın, 2012). Uluslararası araştırmalarda da bağlanma türleri ve kendini sabotaj arasındaki ilişkinin oldukça az incelendiği ve bağlanma stilleri yerine “ebeveyn tutumları” kavramı ile de incelendiği görülmüştür (Want ve Kleitman, 2006; Sonnak ve Towell, 2001).

Kendini sabotaj stratejileri, başkalarını memnun etme ile ilişkili olan davranışları ve erteleme davranışını sık kullanmayı içerir (Leondari ve Gonida, 2007). Güvensiz bağlanma türüne sahip bireylerin benliklerini koruma motivasyonu, yakın ilişkiler kurma motivasyonuna göre daha yüksektir. Böylece kendini sabote etme döngüsünün içerisine sıkışmaları olasıdır (Peel ve ark., 2019). Bireylerin ilişkilerini, en temelde kendilerini koruma amacıyla sabote ettikleri (Peel ve ark., 2019; Peel ve Caltabiano, 2020) özellikle güvensiz bağlanan bireylerin reddedilme hassasiyeti ve yakınlık korkusu geliştirmelerinin buna sonuç hazırladığı görülmüştür (Peel ve Caltabiano, 2020).

Jensen ve Deemer (2020) tarafından yapılan çalışmada, kaçınan bağlanma stili ile kendini sabotaj arasında direkt bir ilişki bulunmamıştır. Bunda, kaçınan bağlanan bireylerin özgüvene verdikleri önem sebebiyle, başkalarını memnun etmeye daha az vurgu yaparak kendini sabote etme davranışlarına daha az yönelme ihtiyaçları etkili olmuştur (Anders ve Tucker, 2000). Kaygılı bağlanan bireylerin ise, diğerleri ile iletişimde kalma ihtiyaçları ve diğerleri tarafından kabul görme

arzularının kendini sabotaj stratejilerinin daha çok kullanılmasında etkili olduğu bulunmuştur (Jensen ve Deemer, 2020; Mikuliencer, 1998). Want ve Kleitman (2006), yetersiz bakım veren anne ebeveyn tutumu ile kendini sabotajın ilişkili olduğunu kanıtlamışlardır.

Fraley, Waller ve Brennan (2000), günümüzdeki bağlanma kavramını araştıran çalışmaların artık kaygı ve kaçınma boyutlarına göre oluşturulduğunu ifade etmektedir. Güvenli bağlanma türünün getirdiği fiziksel, psikolojik, ilişkisel ve manevi faydalar; güvensiz bağlanma türünde azalır (Slade, 2019). Kaygılı bağlanma türünü benimseyen bireyler ilişkilerini sürdürmek ve ilişki içerisinde yer almak için karşı tarafı çok memnun etmeye çalışırlar (Mattingly ve Clark, 2012). Örneğin, reddedilme, terk edilme korkusu gibi negatif duygular deneyimlerler; duygu regülasyonları zayıftır; herhangi bir ikilemde veya canlarının sıkıldığı durumlarda kaygı hissederler (Slade, 2019; Strauss, Morry ve Kito, 2012). Aynı zamanda bu kaygılı bağlanma stili geliştiren bireylerin korumaya çalıştıkları ilişkilerinde de kendilerini sabote edici davranışlara sebep olur (Mattingly ve Clark, 2012). Diğer yandan, kaçınan bağlanan bireyler yakınlaşma korkusu hissederler, duygu regülasyonları zayıftır ve daha az pozitif duygusal tepkilerde bulunurlar (Strauss ve ark. 2012).

Literatür incelendiğinde kadınların erkeklere oranla daha fazla kendilerini sabote ettiklerini gösteren çalışmalar bulunmuştur. Kaygılı bağlanma stiline sahip olan kadınların öz saygılarındaki algılanan eksiklikten kaynaklı, olumlu dönütleri almaya açık olmadıkları (Gibson-Beverly ve Schwartz, 2008) ve bir görevi yerine getiremediklerinde erkeklere kıyasla daha fazla duygusal ve hastalıkla ilişkili bahanelerde bulunduğu (Warner ve Moore, 2004) belirtilmiştir.

### **3.2. Bağlanma Türleri ve Öz Duyarlık İlişkisi**

Bağlanma türleri ve öz duyarlık ilişkisi üzerine yapılan çalışmalar incelendiğinde, literatürde anlamlı ilişkiler bulunduğu görülmüştür. Bağlanma figürlerinin verdiği bakım sonucundaki deneyimlerin öz duyarlığın gelişiminde etkili



olduğu düşünülmektedir (Gilbert ve Procter, 2006; Neff ve Beretvas, 2013; Neff ve McGehee, 2010). Bireyin duyarlı bağlanma figürlerinin, olumlu ve güven verici deneyimler edinmesine katkı sağlaması sebebiyle, güvenli bağlanma tarzını geliştireceği (Mikuliencer ve Shaver, 2007; akt. Moreira, Carona, Silva, Nunes ve Canavarro, 2015) böylece kendiliğine yönelik daha şefkatli bir tutum benimsemeye izin vereceği ifade edilmektedir (Gilbert ve Procter, 2006). Öte yandan güvensiz, stresli veya tehditkâr bir çevrenin ise bireylerin kendilerine karşı daha fazla mesafeli ve eleştirel olmasında rolünün olacağı ifade edilmektedir (Gilbert ve Procter, 2006).

Bununla paralel olarak adolesan ve genç yetişkinlik dönemindeki bireylerde, öz duyarlılığın güvenli bağlanma ile pozitif ilişkili olduğu kaygılı-korkulu ve saplantılı bağlanma ile negatif ilişkili olduğu bulunmuştur (Neff ve Beretvas, 2013; Neff ve McGehee, 2010). Pietromonaco ve Feldman Barret (2000) ise kaçınan bağlanan bireyin kendini eleştirmeye eğilimli olarak öz duyarlık seviyesinde düşüş olabileceğini ya da savunmacı bir inkâr ile benliğine daha fazla değer vererek daha yüksek öz duyarlık düzeyini benimseyebileceğini ifade etmektedir.

Erken çocukluk döneminde, aşırı reddeden ve aşırı koruyan ebeveyn tutumunun ve düşük düzeydeki aile sıcaklığının (Pepping, Davis, O'Donovan, ve Pal, 2015) istismar deneyimlerinin (Vettese vd., 2011) öz duyarlık seviyesini düşürdüğünü gösteren çalışmalar mevcuttur. Öz duyarlık düzeyinde ergenlik ve genç yetişkinlik gibi farklı gelişim dönemleri açısından bir değişiklik olmadığı bulunmuştur. Buna ilaveten ergen kadın/erkek katılımcıların öz duyarlık düzeyinde anlamlı bir fark görülmezken genç yetişkin kadın katılımcıların erkek katılımcılara göre öz duyarlık seviyesinin daha düşük olduğu görülmüştür (Neff ve McGehee, 2010). Neff ve Vonk (2009) tarafından yapılan çalışmada ise yaşça daha büyük olan katılımcıların öz duyarlık düzeyinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Yani, öz duyarlık düzeyinin hayatın ilerleyen yıllarında artabileceği görüşü ileri sürülmüştür.

Bağlanma türleri ve öz duyarlık ilişkisinde yukarıda da bahsedildiği gibi erken çocukluk dönemindeki yaşantıların etkisinin var olduğu gözükmektedir. Bununla birlikte; bağlanma türlerinin öz duyarlığı yordama düzeyinin daha önceki

araştırma bulgularında ne şekilde yer bulduğunu dile getirmek önemli olacaktır. Buna göre, güvensiz bağlanma boyutlarından olan kaygılı ve kaçınan bağlanmanın öz duyarlılığı yordama düzeyinde farklılık gösterdiği görülmüştür. Yetişkin bağlanma türlerini açıklarken Bowlby (1973) tarafından öne sürülen *içsel çalışan modeller* kavramından faydalanılır. Literatür incelendiğinde kaygılı bağlanma tarzının öz duyarlılığı anlamlı bir şekilde yordadığı görülmüştür (Bayar ve Tuzgöl-Dost, 2018; Moreira vd, 2015; Wei vd.,2011). Kaygılı bağlanan bireyler, *olumsuz benlik modelini* benimsedikleri için, kendileriyle ilgili olumsuz değerlendirmelerde bulunabilirler; başarısızlıkları hakkında endişe duyabilirler. Bu durumda kendilerine acı veren duygu ve düşüncelere kapılma olasılıkları bulunur. Kaygılı bağlanma türündeki bu içsel değerlendirme benzer olarak öz duyarlılıkta da mevcuttur (Bayar ve Tuzgöl-Dost, 2018).

Kaçınan bağlanmanın ise öz duyarlılığı anlamlı bir şekilde yordamadığı görülmüştür (Bayar ve Tuzgöl-Dost, 2018; Moreira vd, 2015; Neff ve Beretvas, 2013). Kaçınan bağlanan bireyler, *olumsuz başkaları modelini* benimsedikleri için diğerlerinin kendilerine gösterecekleri sevgi ve ilgiye şüpheyle yaklaşarak kişilerarası ilişkilerden uzak dururlar. Ayrıca kaçınan bağlanan bireyler, bağlanmaya dair duygusal süreçlerini ve düşüncelerini anlama ve bunları dile getirme noktasında yeterince gelişmedikleri için (Mikulincer ve Shaver, 2007; akt. Bayar ve Tuzgöl-Dost, 2018) duygularını bastırma veya inkâr eğilimi gösterirler. Bu sebeple de hem deneyimlerinin insanlığın ortak deneyimleri olduğunu fark etmeleri zorlaşır hem de kendilerini eleştirmeye daha yakın olurlar (Bayar ve Tuzgöl-Dost, 2018). Bu durumun, kaçınan bağlanma türünün öz duyarlılığın alt boyutlarından olan *paylaşımların bilincinde olma* ve *öz sevecenlik* unsurlarını içselleştirmeyi zorlaştırdığı söylenebilir. Tüm bunlara ilaveten kaygılı bağlanma ile aile ve arkadaştan algılanan sosyal destek boyutlarının üniversite öğrencilerinin öz duyarlılık düzeyini anlamlı bir şekilde yordadığı bulunurken kaçınan bağlanma ve özel bir insandan algılanan sosyal destek boyutlarının ise öz duyarlılığı anlamlı bir şekilde yordamadığı bulunmuştur (Bayar ve Tuzgöl-Dost, 2018).

### 3.3. Kendini Sabotaj ve Öz Duyarlık İlişkisi

Alanyazın incelemesinde, öz duyarlılığın artışı ile psikolojik ve bilişsel iyi oluşun artışı arasında birçok araştırmanın var olduğu görülmüştür (Akın ve Akın, 2015). Kendini sabotaj ve öz duyarlık arasındaki ilişkinin ise yakın bir tarihte incelenmeye başlandığı ve bu ilişkiye dair oldukça az sayıda çalışma olduğu görülmüştür. Bu iki kavram arasındaki ilişkiye dair araştırmaların, uluslararası alanyazında ilk defa Petersen (2014) tarafından; ulusal alanyazında ise Akın ve Akın (2015) tarafından yapıldığı görülmektedir.

Kendini sabotaj ve öz duyarlık kavramları bağlamındaki davranışların ve buna bağlı sonuçların birbirinden oldukça farklı olduğu görülmektedir (Petersen, 2014). Öz duyarlık, optimizm, merak, bağlılık (Neff, 2009); düşük düzeyli stres, hayattan yüksek doyum (Neely vd., 2009; Neff, Kirkpatrick ve Rude, 2007; Neff, 2009) gibi kavramlarla pozitif ilişkilidir. Kendini sabotaj ise, mükemmeliyetçilik (Stewart ve George-Walker, 2014); olumsuz duygu durumunun yüksek oluşu ve yaşam doyumunun düşmesi (Zuckerman ve Tsai, 2005); madde kullanım düzeyinde artış (Berglas ve Jones, 1978); depresyon (Lay ve Silverman, 1996) gibi kavramlarla pozitif ilişkilidir. Bu sebeple öz duyarlık psikolojik sağlığın indikatörü olarak ele alınırken kendini sabotaj ise psikolojik uyumsuzluğun indikatörü olarak ele alınmıştır (Akın ve Akın, 2015).

Kendini sabote etme; ruminasyon, kendini suçlama ve vazgeçme gibi baş etme mekanizmalarını kullanma ile ilişkili olmakta (Zuckerman, Kieffer ve Knee, 1998); sonucunda ise, yetkinlik memnuniyeti ve içsel motivasyonda azalmaya sebep olmaktadır (Zuckerman ve Tsai, 2005). Öz duyarlık düzeyi yüksek olan bireyler öz duyarlık düzeyi düşük olan bireylere göre, başarı ve yeteneklerini diğer kişilerle daha az kıyaslarlar (Neff, 2011). Bireyin kendisini diğerleriyle kıyaslaması kendini sabotaj stratejilerini kullanması açısından önem taşır, çünkü öz duyarlık düzeyi yüksek olan insanlar bu stratejileri daha az kullanmaya eğilimlidir (Petersen, 2014). Öz duyarlık düzeyi yüksek olan insanlar hataları sonrasında, onlardan ders

çıkarak yeni deneyimler edinmeye açık bir şekilde yeteneklerini geliştirmeye eğilimli olurlar (Neff vd., 2005).

Literatür incelendiğinde, öz duyarlığın kendini sabotaj kavramını açıklarken negatif yordayıcı olma rolünde olduğuna dair araştırma bulgularının paralellik gösterdiği göze çarpmaktadır (Akın ve Akın, 2015; Barutçu-Yıldırım ve Demir, 2020; Petersen, 2014). Öz duyarlık düzeyi yüksek olan bireyler, herhangi bir başarısızlık karşısında kendilerine şefkat gösterme eğiliminde olup motivasyonlarını sürdürmeye devam edebilir (Petersen, 2014); kişisel sorumluluklarını üstlenebilir (Neff, Rude ve Kirkpatrick, 2007; Leary vd., 2007); kendi güçlü ve zayıf yönlerine dair gerçekçi bir bakış açısı benimseyebilirler (Neff ve Vonk, 2009). Öte yandan öz duyarlık düzeyi düşük olan bireyler, benliklerini koruma amacıyla, kendini sabotaj stratejilerinden faydalanarak daha düşük bir performans gösterme eğilimi benimseyebilir; böylece gerçekçi olmayan bir benlik imgesi elde etmiş olurlar. Öz duyarlık düzeyi yüksek bireyler ise, böyle yanılsamalara ihtiyaç duymazlar (Petersen, 2014).

Akın ve Akın (2015) tarafından yapılan çalışmada ise; öz duyarlık alt boyutlarından olan öz nezaket, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçlilik kendini sabotaj ile negatif ilişkili bulunmuştur. Öz duyarlığın öz yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme alt boyutları ise kendini sabotaj ile pozitif ilişkili bulunmuştur. Aynı çalışmada, öz duyarlığın izolasyon alt boyutu kendini sabotajın en güçlü yordayıcısı olarak görülmektedir. Başarısızlık ve kusurluluğun diğer insanlar tarafından paylaşıldığının unutulması sonucunda izolasyon hisleri ortaya çıkar (Neff ve Beretvas, 2013). Kendini sabote etme stratejilerini daha sık kullanan bireylerin mükemmeliyetçiliğe daha eğilimli olmaları neticesinde başarısızlık deneyimlerini kabul etmek istemedikleri ifade edilmektedir (Akın ve Akın, 2015).

## BÖLÜM 4

### GEREÇ ve YÖNTEM

#### 4.1. Araştırmanın Katılımcıları

18-35 yaş arası üniversite lisans, yüksek lisans, doktora öğrencilerinden oluşmaktadır.

n= 231 kadın ve n= 96 erkek toplam N=327 katılımcı bulunmaktadır.

#### 4.2. Veri Toplama Araçları

Ölçek sahipleri mevcut araştırmanın amacı hakkında mail yoluyla bilgilendirilmiş olup geliştirmiş oldukları ölçeklerin kullanımı ile ilgili izinler alınmıştır. Bu aşama sonrasında, İstanbul Medipol Üniversitesi Sosyal Bilimler Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu Başkanlığı'ndan araştırma verilerini toplamak üzere gerekli izin alınmış olup veriler toplanmaya başlanmıştır. Buna göre demografik form ve ölçekler online anket sistemi oluşturulmaya izin veren 'surveey' sitesi üzerinde oluşturulmuş olup farklı bölümlerde okuyan üniversite lisans ve lisansüstü öğrencilerine online olarak verilmiştir. Araştırmanın katılımcılarına kolayda örnekleme yöntemi ile ulaşılmıştır.

Araştırmada katılımcıların kimliğini açığa çıkaracak (ad-soyad gibi) herhangi bir bilgi talep edilmemiş olup sorularda katılımcıları rahatsız eden bir durum ile karşılaştıkları takdirde araştırmayı tamamlamadan ayrılacakları bilgisi paylaşılmıştır. Bilgilendirilmiş onam formu ve demografik form sonrasında, “Yakın İlişkilerde Yaşantılar-II”, “Kendini Sabotaj” ve “Öz Duyarlık” şeklinde isimlendirilen toplamda 3 ölçeğin katılımcılar tarafından sırasıyla doldurulması istenmiştir. Ölçeklerin yanıtlanması yaklaşık 15 dakika sürmüştür.

Elde edilen veriler SPSS 23 paket programı kullanılarak analiz edilmiştir.

#### 4.2.1. Ölçekler

Katılımcıların öz bildirimine dayanan 3 farklı ölçeği tamamlamaları istenmiştir. Bu ölçekler, araştırmacı tarafından geliştirilen ‘Demografik Form’, ‘Yakın İlişkilerde Yaşantılar-II’, ‘Kendini Sabotaj’ ve ‘Öz Duyarlık’ ölçekleridir. Ölçeklerin psikometrik özelliklerine dair detaylı bilgilere aşağıda yer verilmektedir.

##### 4.2.1.1. Demografik Bilgi Formu

Katılımcıların demografik bilgilerini toplama amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilen “Demografik Bilgi Formu” kullanılmıştır. Bu formda, katılımcıların yaşı, cinsiyeti, eğitim durumu, öğrenim gördüğü bölüm, medeni hali, kiminle yaşadıkları, anne ve babalarının sağ olup olmadıkları ve beraber yaşayıp yaşamadıkları, geçmişte herhangi bir psikolojik/psikiyatrik tedavi alıp almadıkları ve tanı/şikayetlerinin ne olduğu ve son olarak aldıkları yardım türünün ne olduğu (bireysel/grup psikoterapisi, ilaç vb.) sorulmuştur.

##### 4.2.1.2. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II

Brennan, Clark ve Shaver (1998), yetişkin bağlanmasındaki temel boyutları belirlemek üzere sıkça kullanılan bağlanma ölçeklerini bir araya getirmişlerdir (Selçuk, Günaydın, Sümer ve Uysal, 2005). Bunun sonucunda ortaya çıkan 323 maddeli ölçeğe faktör analizi uygulanmış olup yetişkin bağlanma davranışlarını “bağlanmaya ilişkin kaygı” ve “bağlanmaya ilişkin kaçınma” olarak iki boyutta incelenebileceğini göstermişlerdir. Bu çalışma sonucunda, *kaygı* ve *kaçınma* boyutlarının on sekizer madde ile ölçüldüğü “Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri (YİYE)”, Brennan ve arkadaşları tarafından geliştirilmiştir. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II (YİYE-II) ise; Fraley, Waller ve Brennan (2000) tarafından YİYE’nin madde tepki kuramı temelinde geliştirilmiş olup en yüksek ayırt etme özelliğine sahip olan 18 kaygı ve 18 kaçınma maddesi olmak üzere; toplamda 36 maddeden oluşmaktadır.

Ölçeğin, Türkçe güvenilirlik ve geçerlilik çalışması ise Selçuk ve arkadaşları tarafından (2005) yapılmıştır. Bu ölçekte *kaçınma* (18 madde) ve *kaygı* (18 madde) olmak üzere iki alt boyut bulunmaktadır. Katılımcılara her bir maddenin romantik ilişkideki duygu ve düşüncelerini ne derece yansıttığı 7'li likert şeklinde derecelendirilen ölçek üzerinde sorulmuştur (1=Hiç Katılmıyorum – 7=Tamamen Katılıyorum). İlgili boyutları ölçen maddeler ayrı ayrı toplanıp ortalamaları alınmaktadır. Böylece, her bir katılımcı için kaygı ve kaçınma sürekli puanları hesaplanmaktadır. Katılımcıların ölçeğin her bir alt boyutundan aldıkları yüksek puan ise; ilgili alt boyutun değerlendirdiği özelliğe sahip olduğunu ortaya koymaktadır.

YİYE-II'nin doğrulayıcı faktör analizi yapılmış olup faktör yüklerinin istatistiki olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Buna göre, kaçınma boyutu için değerler .56 ile .87 arasında; kaygı boyutu için ise .57 ile .80 arasında değişiklik göstermektedir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı olan Cronbach's Alpha değeri her iki boyut için de yüksek olup kaçınma için .90 ve kaygı boyutu için .86 olarak bulunmuştur. Test-tekrar test güvenilirliği ise, kaçınma boyutu için .81 ve kaygı boyutu için .82 olarak bulunmuştur. Ölçeğin geçerliğine bakıldığında, kaçınma boyutunun onaylanmama kaygısı ve yalnızlıktan hoşlanma ile pozitif yönde anlamlı içerisinde olduğu görülürken öz saygı ve ilişki doyumu ile negatif yönde anlamlı ilişki içerisinde olduğu görülmüştür. Buna ilaveten kaçınma boyutunun ayrılık kaygısı ve başkalarını memnun etme ile anlamlı ilişkisi olmadığı bulunmuştur. Kaygı boyutunun ise, onaylanmama kaygısı, ayrılık kaygısı ve başkalarını memnun etme ile pozitif yönde anlamlı ilişki içerisinde olduğu görülürken öz saygı ve ilişki doyumu ile negatif yönde anlamlı ilişki içerisinde olduğu bulunmuştur. Bununla birlikte, kaygı boyutunun yalnızlıktan hoşlanma ile ilişkisinin olmadığı görülmüştür (Selçuk vd.,2005).

#### 4.2.1.3. Kendini Sabotaj Ölçeği

Kendini Sabotaj Ölçeği (KSÖ), Jones ve Rhodewalt (1982) tarafından geliştirilmiştir. Rhodewalt (1990), ölçeğin Cronbach's Alpha değerini .79; test-tekrar test güvenilirlik kat sayısını ise .74 olarak bulmuştur (Akın, 2012). Ölçeğin, Türkçe güvenilirlik ve geçerlik çalışması ise Akın (2012) tarafından yapılmıştır. Ölçek, tek

faktörlü bir yapıdan ve 25 betimsel maddeden oluşmaktadır. Ölçek 6'lı likert şeklinde derecelendirilmiş olup; katılımcıların her bir maddede yer alan açıklama için kendilerine en uygun olan derecelendirmeyi işaretlemesi istenmektedir (1=Hiç Katılmıyorum – 6=Tamamen Katılıyorum). Ölçekteki maddeler ile çaba harcamama, hastalanma, erteleme, alkol veya ilaç kullanma, uykusuzluk veya duygusal problemler gibi katılımcıların self sabotaj stratejileri belirlenmektedir.

Ölçeğin yapı geçerliğini anlamak için açımlayıcı faktör analizi (AFA) ve doğrulayıcı faktör analizi (DFA) uygulanmıştır. AFA sonucunda 25 maddenin toplam varyansın %32'sini açıkladığı ve maddelerin tek boyutta toplandığı bulunmuştur. KSÖ'nün madde toplam korelasyonu puanlarının .30 ile .63 arasında sıralandığı ve 25 maddenin faktör yüklerinin .34 ile .69 arasında değiştiği bulunmuştur. KSÖ'nün iç tutarlılık güvenirlik katsayısı olan Cronbach's Alpha değeri .90; test-tekrar test güvenirlik katsayısı ise .94 olarak bulunmuştur. Uyum geçerliği için KSÖ ile 2X2 Başarı Yönelimleri Ölçeği arasındaki ilişkiye bakılmıştır. Buna göre, kendini sabotajın, öğrenme-yaklaşma yönelimi ile negatif ilişki içerisinde; öğrenme-kaçınma, performans-yaklaşma ve performans-kaçınma yönelimleri ile pozitif ilişki içerisinde olduğu görülmüştür.

Ölçekteki puanlar 25-125 arasında değişmekte olup alınan yüksek puanlar ise katılımcının sözel ve davranışsal kendini sabotaj eğiliminin yüksek olduğunu ortaya çıkartmaktadır. Bu sonuçlar ile belirtilen ölçeğin Türkçe formunun geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu gözükmektedir.

#### 4.2.1.4. Öz Duyarlık Ölçeği

Öz Duyarlık Ölçeği (ÖDÖ), Neff (2003b) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin alt boyutlarına göre iç tutarlık sonuçları ise, öz sevecenlik için .77 ve öz yargılama için .77; paylaşımların bilincinde olma için .80 ve izolasyon için .79; bilinçlilik için .75 ve aşırı özdeşleşme için 81 şeklinde bulunmuştur (Neff, 2003b). Türkçe güvenirlik ve geçerlik çalışması ise Akın, Akın ve Abacı (2007) tarafından yapılmıştır. DFA sonucunda ölçeğin orijinal formula uyumlu olduğu görülmüştür. AFA sonucunda ise;



toplam varyansın %68'ini açıklayan 26 madde ve 6 alt ölçekten oluşan bir ölçme aracı elde edilmiştir: *öz sevecenliğe karşı öz yargılama; paylaşımların bilincinde olmaya karşı izolasyon ve bilinçliliğe karşı aşırı özdeşleşme*. Ölçek 5'li likert şeklinde derecelendirilmiş olup; katılımcıların her bir maddede yer alan açıklama için kendilerine en uygun olan derecelendirmeyi işaretlemesi istenmektedir (1=Hiçbir Zaman – 5=Her zaman).

AFA sonucuna göre elde edilen alt ölçeklerin faktör yükleri, madde sayıları ve toplam varyansı açıklama dereceleri değişiklik göstermektedir. Birinci alt ölçek olan öz sevecenlik; 5 maddeden oluşmakta, toplam varyansın %25.62'sini açıklamakta ve faktör yükleri .52 ile .84 arasında değişmektedir. İkinci alt ölçek olan öz yargılama; 5 maddeden oluşmakta, toplam varyansın %13.22'sini açıklamakta ve faktör yükleri .43 ile .82 arasında değişmektedir. Üçüncü alt ölçek olan paylaşımların bilincinde olma; 4 maddeden oluşmakta, toplam varyansın %11.80'ini açıklamakta ve faktör yükleri .58 ile .78 arasında değişiklik göstermektedir. Dördüncü alt ölçek olan izolasyon; 4 maddeden oluşmakta, toplam varyansın %6.68'ini açıklamakta ve faktör yükleri .62 ile .77 arasında değişmektedir. Beşinci alt ölçek olan bilinçlilik; 5 maddeden oluşmakta, toplam varyansın %5.51'ini açıklamakta ve faktör yükleri .57 ile .82 arasında değişmektedir. Altıncı ve en son alt ölçek olan aşırı özdeşleşme ise 4 maddeden oluşmakta, toplam varyansın %5.06'sını açıklamakta ve faktör yükleri .57 ile .82 arasında değişmektedir.

KSÖ'nün iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı olan Cronbach's Alpha değeri .72 ile .80, test-tekrar test güvenilirlik katsayıları ise .56 ile .69 arasında bulunmuştur. Alt ölçeklerin iç tutarlılık güvenilirlik katsayıları ise öz sevecenlik için .77; öz yargılama için .72, paylaşımların bilincinde olma için .72, izolasyon için .80, bilinçlilik için .74 ve aşırı özdeşleşme için .74 şeklinde bulunmuştur. ÖDÖ'nün düzeltilmiş madde-toplam korelasyonlarının .48 ile .71 arasında sıralandığı ve %27'lik alt-üst grupların ortalamaları arasındaki tüm farkların anlamlı olduğu bulunmuştur.

Ölçeğin puanlaması her bir alt boyut için ayrı yapılmaktadır. Bireyin her bir alt ölçekten elde ettiği puanın yüksek olması, ilgili alt ölçeğin değerlendirdiği özellikleri gösterdiğini vermektedir. Aynı zamanda, ölçekten toplam bir öz duyarlık puanı elde

etmek mümkündür. Bu sonuçlar ile belirtilen ölçeğin Türkçe formunun geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu gözükmektedir.



## BÖLÜM 5

### SONUÇLAR

#### 5.1. Bulgular

Bu bölümde mevcut araştırmanın istatistiksel analizlerinin sonuçları açıklanmıştır. Analizlerin tümü SPSS 23 programı kullanılarak yapılmıştır.

##### 5.1.1. Betimsel Verilerin Analizi

Bu bölümde betimleyici veriler yer almaktadır. Katılımcıların demografik özelliklerine dair yüzde ve frekans değerleri ile araştırmada kullanılan ölçeklerin güvenilirlik ve geçerlilik değerleri verilmiştir.

##### 5.1.1.1. Demografik Bilgiler

Araştırmadaki katılımcıların yaş aralığı 18-35 arasında olup, ortalama= 23.16 ve standart sapma=3.70'tir. Katılımcıların %70,6'sı ( $n = 231$ ) kadın ve %29,4'ü ( $n = 96$ ) erkek olmak üzere; araştırmada toplam 327 katılımcı bulunmaktadır. Katılımcılar eğitim durumuna göre, %76,8 lisans ( $n = 251$ ), %18,3 ( $n = 60$ ) yüksek lisans ve %4,9 ( $n = 16$ ) doktora öğrencisi olarak dağılmaktadır. Katılımcıların medeni durumuna göre, %8,9 ( $n = 29$ ) evli ve %91,1 ( $n = 298$ ) bekar olarak dağıldığı görülmektedir. Katılımcıların %84,4'ünün ( $n = 276$ ) ailesiyle, %3,7'sinin ( $n = 12$ ) arkadaşlarıyla, %0,9'unun ( $n = 3$ ) akrabalarıyla, %8'inin ( $n = 26$ ) yalnız ve %3,1'inin ( $n = 10$ ) ise diğer şekilde dağıldığı görülmektedir. Katılımcılardan %90,8'inin ( $n = 297$ ) anne ve babasının her ikisinin de sağ olduğu, %6,4'ünün ( $n = 21$ ) yalnızca annesinin sağ olduğu, %1,5'inin ( $n = 5$ ) yalnızca babasının sağ olduğu ve %1,2'sinin ( $n = 4$ ) her ikisinin de sağ olmadığı görülmektedir. Katılımcıların %83,8'inin ( $n = 274$ ) anne ve babasının birlikte yaşadığı, %9,8'inin ( $n = 32$ ) anne ve babasının boşandığı, %6,1'inin ( $n = 20$ ) ise diğer şekilde dağıldığı görülmektedir. Katılımcılardan %24,2'si ( $n = 79$ ) daha önce bir psikolojik destek aldığını belirtirken, %75,8'i ( $n =$

248) herhangi bir psikolojik destek almadığını belirtmiştir. Psikolojik destek aldığını belirten katılımcıların hiçbirinin psikotik bozukluk tanısına sahip olmadığı görülmektedir.

*Tablo 5.1. Katılımcıların Demografik Özellikleri*

<b>Değişken</b>	<b>Gruplar</b>	<b>N</b>	<b>%</b>	<b>Ortalama</b>	<b>Standart Sapma</b>
<b>Yaş</b>		327	100	23.16	3.70
	Kadın	231	70,6		
<b>Cinsiyet</b>	Erkek	96	29,4		
	Toplam	327	100		
	Lisans	251	76,8		
<b>Eğitim Durumu</b>	Yüksek Lisans	60	18,3		
	Doktora	16	4,9		
	Toplam	327	100		
	Evli	29	8,9		
<b>Medeni Durum</b>	Bekar	298	91,1		
	Ailemle	276	84,4		
<b>Yaşadığı Kişi</b>	Arkadaşlarımla	12	3,7		
	Akrabalarımla	3	0,9		
	Yalnız	26	8		
	Diğer	10	3,1		
	Sağ	297	90,8		

	Yalnızca Anne Sağ	21	6,4
<b>Anne- Baba Hayatta Mı</b>	Yalnızca Baba Sağ	5	1,5
	İkisi de Sağ Değil	4	1,2
	Toplam	327	
<hr/>			
	Birlikte Yaşıyor	274	83,8
<b>Anne Baba Birlikte Mı</b>	Boşanmış	32	9,8
	Diğer	20	6,1
	Toplam	327	327
<hr/>			
<b>Psikolojik Destek</b>	Evet	79	24,2
	Hayır	248	75,8
<hr/>			

Tablo 5.1’de katılımcıların demografik özelliklerine yer verilmiştir.

#### 5.1.1.2. Ölçek Bilgileri

Analizler öncesinde, elde edilen verilerin normal dağılıma uygun olup olmadığı test edilmiştir.

##### 5.1.1.2.1. Ölçeklerin Normallik Dağılımları

Kolmogrof- Smirnof Testine göre, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II’nin (YİYE-II) kaçınmacı alt boyutu ( $p = .036$ ) ve kaygılı alt boyutu ise ( $p = .050$ ); Kendini Sabotaj Ölçeği (KSÖ) ( $p = .200$ ); Öz Duyarlık Ölçeği’nin (ÖDÖ) öz sevecenlik alt boyutu ( $p = .00$ ), öz yargılama alt boyutu ( $p = .00$ ), paylaşımların

bilincinde olma alt boyutu ( $p = .00$ ), izolasyon alt boyutu ( $p = .00$ ), bilinçlilik alt boyutu ( $p = .001$ ) ve aşırı özdeşleşme alt boyutu ( $p = .00$ ) değerlerini almıştır.

Bu değerlere göre; KSÖ dışındaki diğer ölçekler normal dağılım olmadığını göstermektedir. Bu sonuç likert tipi ölçeklerde sıkça görülmekte olduğundan, çarpıklık ve basıklık değerleri baz alınmıştır. YİYE-II, KSÖ ve ÖDÖ için çarpıklık ve basıklık değerlerinin  $-1.0$  ve  $+1.0$  arasında yer aldığı görülmektedir (Tablo 5.3.). Tüm ölçeklerin çarpıklık ve basıklık değerlerinin bu aralıkta bulunmasından dolayı ölçek puanlarının dağılımının normal dağılıma uygun şekilde olduğu kabul edilmektedir (Hair, Black, Babin, Anderson ve Tatham, 2013). Bu sebepten, yapılan analizlerde parametrik testlerden faydalanılmıştır.

Tablo 5.2. Ölçeklerin geçerlik analiz puanları

Ölçekler	İstatistikler	Standart Hata
YİYE-II-		
1	Çarpıklık	.45
	Basıklık	.21
YİYE-II-		
2	Çarpıklık	.05
	Basıklık	-0.54
KSÖ	Çarpıklık	-.30
	Basıklık	-.09
ÖDÖ-1	Çarpıklık	.10
	Basıklık	-.67
ÖDÖ-2	Çarpıklık	-.29
	Basıklık	-.81

ÖDÖ-3	Çarpıklık	.13	.13
	Basıklık	-.60	.26
ÖDÖ-4	Çarpıklık	-.26	.13
	Basıklık	-.77	.26
ÖDÖ-5	Çarpıklık	.02	.13
	Basıklık	-.54	.26
ÖDÖ-6	Çarpıklık	-.14	.13
	Basıklık	-.88	.26

*YİYE-II-1: Kaçınmacı Bağlanma alt boyutu, YİYE-II-2: Kaygılı Bağlanma alt boyutu, KSÖ: Kendini Sabotaj Ölçeği, ÖDÖ-1: Öz Sevecenlik alt boyutu, ÖDÖ-2: Öz Yargılama alt boyutu, ÖDÖ-3: Paylaşımların Bilincinde Olma alt boyutu, ÖDÖ-4: İzolasyon alt boyutu, ÖDÖ-5: Bilinçlilik alt boyutu, ÖDÖ-6: Aşırı Özdeşleşme alt boyutu*

#### 5.1.1.2.2. Ölçeklerin Güvenilirlikleri

Araştırmada kullanılan Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II (YİYE-II), Kendini Sabotaj Ölçeği (KSÖ) ve Öz Duyarlık Ölçeği'nin (ÖDÖ) güvenilirlik analizleri yapılmıştır. Yapılan güvenilirlik analizlerinde Cronbach's Alpha modelinden faydalanılmıştır. Likert tipli ölçeklerde sıklıkla kullanılan Chronbach's Alpha katsayısı; maddelerin iç tutarlığının bir ölçüsü olmakta ve ölçekte yer alan maddelerin homojen yapısını açıklama amacıyla kullanılmaktadır (Yıldız ve Uzunsakal, 2018).

Tablo 5.3'te Chronbach's Alpha değerlerinin sınıflandırılması verilmiştir.

Tablo 5.3. Chronbach's Alpha değerleri için sınıflama

Chronbach's	
Alpha	Yorumu
$0 < x < 0.40$	Güvenilir değil
$0.40 < x < 0.60$	Düşük Güvenilirlikte
$0.60 < x < 0.80$	Oldukça güvenilir
$0.80 < x < 1.00$	Yüksek Güvenilirlikte

Analiz sonucunda Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri nin (YİYE-II) kaçınmacı bağlanma alt boyutunun Chronbach's  $\alpha$  değeri .86; kaygılı bağlanma alt boyutunun Chronbach's  $\alpha$  değeri ise .88 şeklinde bulunmuştur. Kendini Sabotaj Ölçeğinin (KSÖ) Chronbach's  $\alpha$  değeri .70 şeklinde bulunmuştur. Öz Duyarlık Ölçeği'nin (ÖDÖ) öz sevecenlik alt boyutunun Chronbach's  $\alpha$  değeri .87; öz yargılama alt boyutunun Chronbach's  $\alpha$  değeri .87; paylaşımların bilincinde olma alt boyutunun Chronbach's  $\alpha$  değeri .81; izolasyon alt boyutunun Chronbach's  $\alpha$  değeri .80; bilinçlilik alt boyutunun Chronbach's  $\alpha$  değeri .85; aşırı özdeşleşme alt boyutunun Chronbach's  $\alpha$  değeri .82 ve ÖDÖ'nün tüm maddelerinden elde edilen toplam Chronbach's  $\alpha$  değeri ise .93 şeklinde bulunmuştur.

Tablo 5.4. Ölçek ve alt boyutları güvenilirlik analizi sonuçları

Ölçekler	Boyut	Chronbach's	
		Alpha	Madde Sayısı
YİYE-II	Kaçınmacı Bağlanma	.86	18
	Kaygılı Bağlanma	.88	18
KSÖ	Total	.70	25
ÖDÖ	Öz Sevecenlik	.87	5



Öz Yargılama	.87	5
Paylaşımların Bilincinde Olma	.81	4
İzolasyon	.80	4
Bilinçlilik	.85	4
Aşırı Özdeşleşme	.82	4
Total	.93	26

*YİYE-II: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri, KSÖ: Kendini Sabotaj Ölçeği, ÖDÖ: Öz Duyarlık Ölçeği*

#### 5.1.2. Temel Hipotezler

##### 5.1.2.1. Kaçınmacı Bağlanma ve Kendini Sabotaj İlişkisi

Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II Kaçınmacı Bağlanma alt boyut puanları ile Kendini Sabotaj Ölçeği puanları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur (.230\*\*). Bu sonuca göre, katılıcılarda kaçınmacı bağlanma düzeyi arttıkça kendini sabotaj eğilim düzeyinde de artış görülmektedir. Bu sonuç yapılan araştırmanın hipotezini desteklemektedir.

*Tablo 5.5. YİYE-II-1 ve KSÖ puanları arasındaki korelasyon*

Değişkenler	YİYE-II-1	KSÖ
YİYE-II-1	1	
KSÖ	.230**	1

\*\*p<0.01 \*p<0.05

*YİYE-II-1: Kaçınmacı Bağlanma alt boyutu, KSÖ: Kendini Sabotaj Ölçeği*

### 5.1.2.2. Kaygılı Bağlanma ve Kendini Sabotaj İlişkisi

Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II Kaygılı Bağlanma alt boyut puanları ile Kendini Sabotaj Ölçeği puanları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur (.544\*\*). Sonuca göre, katılıcılarda kaygılı bağlanma düzeyi arttıkça kendini sabotaj eğilim düzeyinde de artış görülmektedir. Bu sonuç yapılan araştırmanın hipotezini desteklemektedir.

Tablo 5.6. YİYE-II-2 ve KSÖ puanları arasındaki korelasyon

Değişkenler	YİYE-II-2	KSÖ
YİYE-II-2	1	
KSÖ	.544**	1

\*\*p<0.01 \*p<0.05

YİYE-II-2: Kaygılı Bağlanma alt boyutu, KSÖ: Kendini Sabotaj Ölçeği

### 5.1.2.3. Kaçınmacı Bağlanma ve Öz Duyarlık İlişkisi

Bütüncül olarak bakıldığında, YİYE-II Kaçınmacı Bağlanma alt boyut puanları ile Öz Duyarlık Ölçeği toplam puanları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur (-.154\*\*). Bu sonuca göre, katılıcılarda kaçınmacı bağlanma düzeyi arttıkça öz duyarlık düzeyinde azalma görülmektedir. Bu sonuç yapılan araştırmanın hipotezini desteklemektedir.

Tablo 5.7. YİYE-II-1 ve ÖDÖ puanları arasındaki korelasyon

Değişkenler	YİYE-II-1	ÖDÖ Toplam
YİYE-II-1	1	

---

<b>ÖDÖ Toplam</b>	<b>-.154**</b>	<b>1</b>
-------------------	----------------	----------

---

\*\*p<0.01 \*p<0.05

*YİYE-II-1: Kaçınmacı Bağlanma alt boyutu, ÖDÖ Toplam: Öz Duyarlık Ölçeği Toplam Puanı*

#### 5.1.2.4. Kaygılı Bağlanma ve Öz Duyarlık İlişkisi

Bütüncül olarak bakıldığında, YİYE-II Kaygılı Bağlanma alt boyut puanları ile Öz Duyarlık Ölçeği toplam puanları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur (-.441\*\*). Bu sonuca göre, katılımcılarda kaygılı bağlanma düzeyi arttıkça öz duyarlık düzeyinde azalma görülmektedir. Bu sonuç yapılan araştırmanın hipotezini desteklemektedir.

*Tablo 5.8. YİYE-II-2 ve ÖDÖ puanları arasındaki korelasyon*

---

<b>Değişkenler</b>	<b>YİYE-II-2</b>	<b>ÖDÖ Toplam</b>
<b>YİYE-II-2</b>	<b>1</b>	
<b>ÖDÖ Toplam</b>	<b>-. 441**</b>	<b>1</b>

---

\*\*p<0.01 \*p<0.05

*YİYE-II-2: Kaygılı Bağlanma alt boyutu,, ÖDÖ: Öz Duyarlık Ölçeği Toplam Puan*

#### 5.1.2.5. Kendini Sabotaj ve Öz Duyarlık İlişkisi

Bütüncül olarak bakıldığında, Kendini Sabotaj ile Öz Duyarlık Ölçeği toplam puanları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur (-.517\*\*). Bu sonuca

göre, katılımcılarda kendini sabotaj düzeyi arttıkça öz duyarlık düzeyinde azalma görülmektedir. Bu sonuç yapılan araştırmanın hipotezini desteklemektedir.

Tablo 5.9. KSÖ ve ÖDÖ puanları arasındaki korelasyon

Değişkenler	KSÖ	ÖDÖ
KSÖ	1	
ÖDÖ Toplam	-.517**	1

\*\*p<0.01 \*p<0.05

KSÖ: Kendini Sabotaj Ölçeği, ÖDÖ Toplam: Öz Duyarlık Ölçeği Toplam

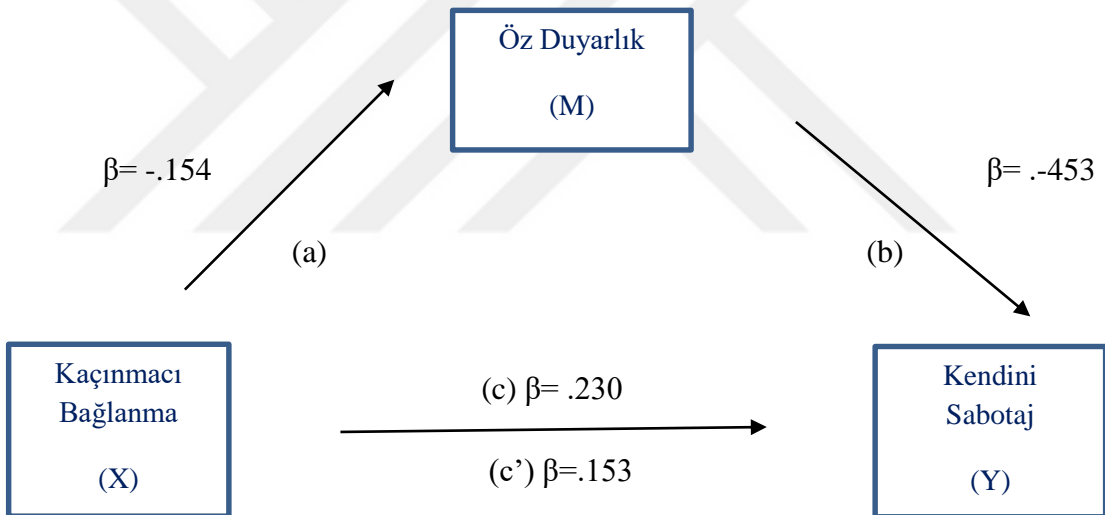
Puanı

#### 5.1.2.6. Bağlanma Türlerinin Kendini Sabotaj Üzerindeki Etkisinde Öz Duyarlığın Aracı Rolü

Bu bölümde, hem kaygılı bağlanmanın hem de kaçınmacı bağlanmanın kendini sabotaj üzerindeki etkisinde öz duyarlığın aracı rolü incelenmiştir. Aracı model analizlerinin amacı, bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki etkisinin aracı değişkenin dolaylı etkisi ile sağlanıp sağlanmadığını test etmektir (Preacher ve Hayes, 2008). Dolayısıyla, mevcut araştırmada aracı etkinin belirlenmesi adına PROCESS SPSS Makrosu kullanılmıştır. Aracı modellerin analizi için PROCESS SPSS Makro'sunda bulunan Model 4 kullanılmıştır. Bağlanmanın kaçınmacı ve kaygılı alt boyutları için ayrı ayrı aracı model analizi uygulanmıştır. Bu metot ile gerçekleştirilen aracı değişken analizlerinde “Bootstrap” yönteminden faydalanılmaktadır. Bu yöntemde araştırma verilerinden rastgele şekilde alt örneklem oluşturulduktan sonra test edilen aracılık modeli bu alt örneklem için de analiz edilir. Son olarak daha büyük olan araştırma örnekleme ile alt örneklem analiz sonuçları birbiri ile karşılaştırılır (Preacher ve Hayes, 2008). Bu araştırmada aracı değişken analizini test etmek amacıyla 1000 bootstrap örnekleme kullanılmıştır (Hayes, 2003).

Güven aralığı alt ve üst sınır değerlerinde (LLCI; ULCI) “0” değerinin mevcut olmaması durumu değişkenler arası etkinin anlamlı olduğunu göstermektedir. Aracı etki anlamlı ise aracı değişken bağımsız ve bağımlı değişken arasındaki ilişkinin bir bölümünü veya tümünü açıklayabilecek işlevde olarak ortaya çıkmaktadır. İlişkinin tümünün açıklandığı durumlarda *tam aracı*, bir bölümünün açıklandığı durumlarda ise *kısmi aracı* şeklinde tanımlanır. Buna göre, tam aracılıkta aracı değişken analize eklendiğinde bağımlı ile bağımsız değişken arasındaki ilişkinin istatistiksel olarak anlamsız hale gelmesi beklenirken kısmi aracılıkta ise, aracı değişken bağımlı ve bağımsız değişken arasındaki ilişkinin belirli bir kısmını açıklaması beklenmektedir.

**Şekil 5.2. Kaçınmacı Bağlanma ile Kendini Sabotaj Arasındaki İlişide Öz Duyarlılığın Aracı Rolüne İlişkin Beta Katsayıları**

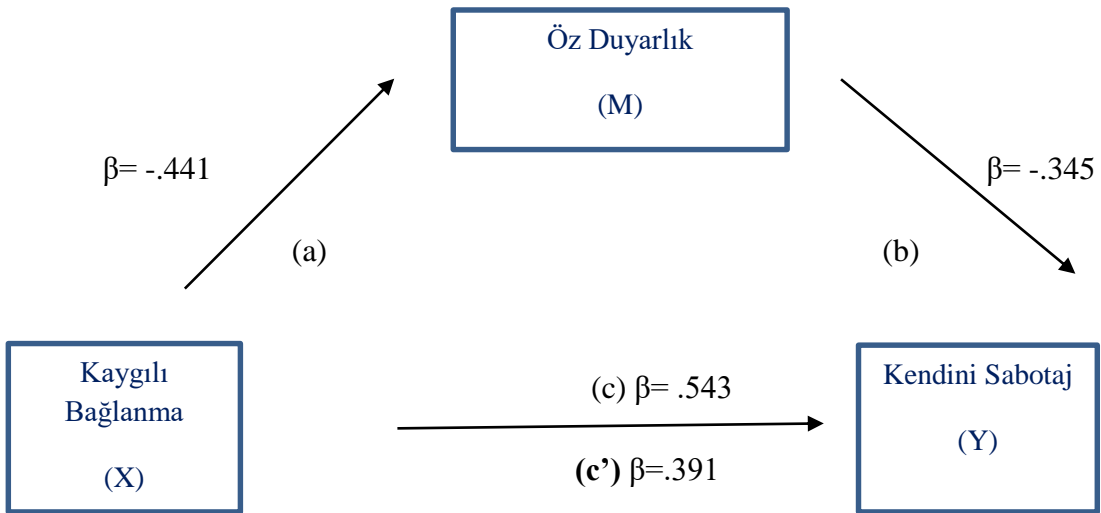


Öncelikle kaçınmacı bağlanmanın öz duyarlılık üzerindeki yordayıcı etkisi incelenmiştir (a). Kaçınmacı bağlanmanın ( $\beta = -.154$ ,  $t = -2.814$ ,  $p < .05$ ), öz duyarlılığın %2'sini açıkladığı görülmüştür. Kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ( $R = .154$ ,  $R^2 = .163$ ,  $F_{(1, 325)} = 7.922$ ,  $p < .01$ ). Daha sonra kaçınmacı bağlanmanın kendini sabotaj üzerindeki yordayıcı etkisi incelenmiştir (c). Kaçınmacı bağlanmanın ( $\beta = .230$ ,  $t = -12.213$ ,  $p < .01$ ), kendini sabotajın %5'ini açıkladığı

görülmüştür. Kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ( $R=.230$ ,  $R^2=.052$ ,  $F_{(1, 325)}=18.151$ ,  $p<.01$ ).

Aracı etkinin test edilmesi için tüm gerekli varsayımların karşılandığı belirlenmiştir. Son aşamada kaçınmacı bağlanma ve öz duyarlılığın kendini sabotaj üzerindeki ortak yordayıcı etkisi incelenmiştir (c'). Kaçınmacı bağlanma ve öz duyarlılığın ( $\beta=.153$ ,  $t= 3.24$ ,  $p<.01$ ), kendini sabotajın %29'unu açıkladığı görülmüştür. Kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir. ( $R=.539$ ,  $R^2=.290$ ,  $F_{(2, 324)}= 66.424$ ,  $p<.01$ ). Beta katsayıları değerlendirildiğinde, öz duyarlılık modele aracı değişken olarak atandığında kaçınmacı bağlanma alt boyutunun ( $\beta=.230$ ;  $\beta=.153$ ) kendini sabotaj üzerindeki etkisinde düşüş olduğu görülmüştür (c'). Güven aralığı alt ve üst sınır değer işaretlerinin aynı yönde olduğu görülmüştür (LLCI=19.041, ULCI=22.324). Bu sonuç, aracı modelin çalıştığını ve öz duyarlılığın kaçınmacı bağlanma ve kendini sabotaj arasındaki ilişkide kısmi aracı rolünde olduğunu göstermektedir.

### Şekil 5.3. Kaygılı Bağlanma ile Kendini Sabotaj Arasındaki İlişkide Öz Duyarlılığın Aracı Rolüne İlişkin Beta Katsayıları



Öncelikle kaygılı bağlanmanın öz duyarlılık üzerindeki yordayıcı etkisi incelenmiştir (a). Kaygılı bağlanmanın ( $\beta=-.441$ ,  $t=-8.84$ ,  $p<.01$ ), öz duyarlılığın

%19'unu açıkladığı görülmüştür. Kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ( $R=.441$ ,  $R^2=.194$ ,  $F_{(1, 324)}=78.31$ ,  $p<.01$ ). Daha sonra kaygılı bağlanmanın kendini sabotaj üzerindeki yordayıcı etkisi incelenmiştir (c). Kaygılı bağlanmanın ( $\beta=.543$ ,  $t= 11.65$ ,  $p<.01$ ), kendini sabotajın %29'unu açıkladığı görülmüştür. Kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ( $R=.543$ ,  $R^2=.295$ ,  $F_{(1, 324)}=135.83$ ,  $p<.01$ ).

Aracı etkinin test edilmesi için tüm gerekli varsayımların karşılandığı belirlenmiştir. Son aşamada kaygılı bağlanma ve öz duyarlılığın kendini sabotaj üzerindeki ortak yordayıcı etkisi incelenmiştir (c'). Kaygılı bağlanma ve öz duyarlılığın ( $\beta=.391$ ,  $t= 8.08$ ,  $p<.01$ ), kendini sabotajın %39'unu açıkladığı görülmüştür. Kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir. ( $R=.625$ ,  $R^2=.391$ ,  $F_{(2, 323)}=103.96$ ,  $p<.01$ ). Beta katsayıları değerlendirildiğinde, öz duyarlılık modele aracı değişken olarak atandığında kaygılı bağlanmanın ( $\beta=.543$ ;  $\beta=.391$ ) kendini sabotaj üzerindeki etkisinde düşüş olduğu görülmüştür. Güven aralığı alt ve üst sınır değer işaretlerinin aynı yönde olduğu görülmüştür (LLCI=23.799, ULCI=27.01). Bu sonuç, aracı modelin çalıştığını ve öz duyarlılığın kaygılı bağlanma ve kendini sabotaj arasındaki ilişkide kısmi aracı rolünde olduğunu göstermektedir.

### 5.1.3. Alt Hipotezler

#### 5.1.3.1. Bağlanma Türleri ile Cinsiyet İlişkisi

Bağlanma türleri ölçeğinin kaçınmacı ve kaygılı bağlanma alt boyut düzeylerinin cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla t testi uygulanmıştır. Yapılan analiz sonucunda Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II (YİYE-II) alt boyut puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşmadığı görülmüştür ( $p>.05$ ). Araştırma alt hipotezi ise bağlanma alt boyutlarının cinsiyet değişkenine göre farklılaşacağı yönünde olduğundan bu alt hipotez sağlanmamaktadır.

Tablo 5.10. Cinsiyete göre YİYE-II ölçeği için bağımsız örneklem t testi sonuçları

Ölçek	Değişken	N	X	Ss	T	Sd	P
YİYE-II-1	Kadın	231	58	17.75	0.72	325	0.469
	Erkek	96	56.48	16.02			
YİYE-II-2	Kadın	231	67.58	17.54	0.66	153	0.508
	Erkek	96	65.96	20.96			

YİYE-II-1: Kaçınmacı Bağlanma alt boyutu, YİYE-II-2: Kaygılı Bağlanma alt boyutu

#### 5.1.3.2. Kendini Sabotaj ile Cinsiyet İlişkisi

Kendini Sabotaj düzeyinin cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla t testi uygulanmıştır. Yapılan analiz sonucunda Kendini Sabotaj Ölçeği'nin (KSÖ) puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşmadığı görülmüştür ( $p > .05$ ). Araştırma alt hipotezi ise kendini sabotajın cinsiyet değişkenine göre farklılaşacağı yönünde olduğundan bu alt hipotez sağlanmamaktadır.

Tablo 5.11. Cinsiyete göre KSÖ ölçeği için bağımsız örneklem t testi sonuçları

Ölçek	Değişken	N	X	Ss	T	Sd	P
KSÖ	Kadın	231	83.06	12.82	0.96	325	0.924
	Erkek	96	82.91	13.74			

KSÖ: Kendini Sabotaj Ölçeği



### 5.1.3.3. Öz Duyarlık ile Cinsiyet İlişkisi

Öz duyarlık düzeyinin cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı farklılaşım farklılaşmadığını belirlemek amacıyla t testi uygulanmıştır. Yapılan analiz sonucunda Öz Duyarlık Ölçeği'nin (ÖDÖ) puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşmadığı görülmüştür ( $p>.05$ ). Araştırma alt hipotezi ise öz duyarlığın cinsiyet değişkenine göre farklılaşacağı yönünde olduğundan bu alt hipotez sağlanmamaktadır.

Tablo 5.12. Cinsiyete göre ÖDÖ ölçeği için bağımsız örneklem t testi sonuçları

Ölçek	Değişken	N	X	Ss	T	Sd	P
ÖDÖ Toplam	Kadın	231	18.42	4.55	-.064	203.89	0.949
	Erkek	96	18.45	3.93			

*ÖDÖ Toplam: Öz Duyarlık Ölçeği Toplam Puanı*

### 5.1.3.4. Bağlanma Türleri ile Psikolojik Destek Alma İlişkisi

#### 5.1.3.4.1. Kaçınmacı Bağlanma Alt Boyutu ile Psikolojik Destek Alma İlişkisi

Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri Kaçınmacı Bağlanma alt boyutunun psikolojik destek alma değişkenine göre anlamlı farklılaşım farklılaşmadığını belirlemek amacıyla t testi uygulanmıştır. Yapılan analiz sonucunda Kaçınmacı Bağlanma alt boyut puanlarının psikolojik destek alma değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşmadığı görülmüştür ( $p>.05$ ). Bu sonuç, araştırma alt hipotezini sağlamaktadır.

Tablo 5.13. Psikolojik destek almaya göre Kaçınmacı Bağlanma alt boyutu için bağımsız örneklem t testi sonuçları

Ölçek	Değişken	N	X	Ss	T	Sd	P
	Psikolojik						
YİYE-II-1	destek alan	79	57.27	17.63	-.168	325	.867
	Psikolojik						
	destek						
	almayan	248	57.65	17.17			

YİYE-II-1: Kaçınmacı Bağlanma alt boyutu

#### 5.1.3.4.2. Kaygılı Bağlanma Alt Boyutu ile Psikolojik Destek Alma İlişkisi

Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri Kaygılı Bağlanma alt boyutunun psikolojik destek alma değişkenine göre anlamlı farklılaşım farklılaşmadığını belirlemek amacıyla t testi uygulanmıştır. Yapılan analiz sonucunda psikolojik destek alan katılımcıların puan ortalaması ( $\bar{X} = 72$ ) ve psikolojik destek almayan katılımcıların puan ortalaması ( $\bar{X} = 65.54$ ) arasında anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur. Psikolojik destek alan katılımcıların kaygılı bağlanma puanlarının psikolojik destek almayan katılımcılara göre daha fazla olduğu görülmüştür ( $t(325) = 2.71, p < 0.01$ ). Bu sonuç, araştırma alt hipotezini doğrulamaktadır.

Tablo 5.14. Psikolojik destek almaya göre Kaygılı Bağlanma alt boyutu için bağımsız örneklem t testi sonuçları

Ölçek	Değişken	N	X	Ss	T	Sd	P
-------	----------	---	---	----	---	----	---

YİYE-II-2	Psikolojik destek alan	79	72	18,51	2,71	325	<b>0.007*</b>
	Psikolojik destek almayan	248	65,54	18,38			

*YİYE-II-2: Kaygılı Bağlanma alt boyutu*

#### 5.1.3.5. Öz Duyarlık ile Psikolojik Destek Alma İlişkisi

Öz Duyarlık Ölçeği'nin psikolojik destek alma değişkenine göre anlamlı farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla t testi uygulanmıştır. Yapılan analiz sonucunda psikolojik destek alan katılımcıların puan ortalaması ( $\bar{X} = 16.92$ ) ve psikolojik destek almayan katılımcıların puan ortalaması ( $\bar{X} = 18.91$ ) arasında anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur. Psikolojik destek almayan katılımcıların öz duyarlık puanlarının psikolojik destek alan katılımcılara göre daha fazla olduğu görülmüştür ( $t(325) = -3.58, p < 0.01$ ).

*Tablo 5.15. Psikolojik destek almaya göre ÖDÖ ölçeği için bağımsız örneklem t testi sonuçları*

Ölçek	Değişken	N	X	Ss	T	Sd	P
ÖDÖ	Psikolojik destek alan	79	16.9	4.72	-3.58	325	<b>.000**</b>
	Psikolojik destek almayan	248	18.9	4.15			

*ÖDÖ Toplam: Öz Duyarlık Ölçeği Toplam Puanı*

## BÖLÜM 6

### TARTIŞMA

Mevcut araştırmada bağlanma türleri ile kendini sabotaj arasındaki ilişkide öz duyarlığın aracı rolü incelenmiştir. Araştırma sonuçları bulgular bölümünde detaylı bir biçimde anlatılmıştır. Bu bölümde ise mevcut araştırmanın sonuçları literatürde yer alan diğer çalışmalar ile karşılaştırmalı bir biçimde aktarılacak ve tartışılacaktır. Araştırmanın sınırlılıkları ve klinik alandaki yeri ve önemi ele alınacak ve ileride yapılabilecek yeni çalışmalar için önerilerde bulunulacaktır.

#### 6.1. Bağlanma Stilleri ve Kendini Sabotaj İlişkisinin Değerlendirilmesi

Literatür incelendiğinde bağlanma türleri ile kendini sabotaj arasındaki ilişkiyi açıklayan sınırlı sayıda çalışma olduğu görülmüştür. Bu araştırmanın bulguları literatürdeki farklı sonuçlara özgün bir katkı sağlamıştır.

##### 6.1.1. Kaçınmacı Bağlanma ve Kendini Sabotaj İlişkisinin Değerlendirilmesi

Yapılan araştırmadaki analizler sonucunda kişilerde kaçınmacı bağlanma düzeyi arttıkça kendini sabotaj düzeyinde de artış beklenmesi araştırmanın ana hipotezlerinden olup doğrulanmıştır. Kaçınmacı bağlanma ile kendini sabotaj arasında düşük düzeyde de olsa pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Kaçınmacı bağlanma türünün daha yüksek düzeyde görüldüğü kişilerde kendini sabotaj düzeyi de yüksektir.

Kaçınmacı bağlanan bireylerin benliklerini koruma motivasyonu yakın ilişkiler kurma motivasyonuna göre daha yüksek olduğu ve bu sebeple bireylerin romantik ilişkilerinde kendilerini sabote edici davranışlarda buldukları bulunmuştur (Peel ve ark., 2019; Peel ve Caltabiano, 2020). Mevcut araştırmada ise romantik self sabotaja dair ölçek standardizasyonunun yetersizliğinden dolayı katılımcıların

romantik ilişkilerinde kendilerini nasıl sabote ettikleri Türk popülasyon ile ölçülmedi; fakat bireylerin kendilerince önemli bir aktivite veya eylemleri öncesinde performanslarını ne düzeyde baltalayıcı sözel ve davranışsal stratejiler kullandıkları ölçüldü. Buna göre kaçınmacı bağlanma türünün, bireylerin kendilerini sabote edici eylem ve ifadelerde bulunma düzeyini düşük düzeyde de olsa anlamlı bir şekilde yordadığı görülmüştür.

Buna göre; kaçınmacı bağlanan bireylerin kaygılandıkları bir performans üzerinde hem kendileri hem de diğerleri tarafından gelebilecek olan değerlendirmeleri kontrol etme amacı ile düşük düzeyde de olsa sözel veya davranışsal kendini sabotaj stratejilerini kullanma eğiliminde oldukları görülmüştür. Örneğin, alkol veya ilaç alma, duygusal problemlerinin var olduğunu söyleme, çalışmayı erteleme, hastalanma, uykusuzluk gibi kronik stratejiler kullanarak kendini sabote edici eylem ve ifadelerde zaman zaman bulunacakları ortaya konmuştur.

Kendini sabotaj stratejileri, başkalarını memnun etme ile ilişkili davranışları ve erteleme davranışını sık kullanmayı içerir (Leondari ve Gonida, 2007). Literatür incelendiğinde bağlanma türleri ve kendini sabotaj arasında yapılan çalışmaların oldukça az olduğu göze çarpmaktadır. Jensen ve Deemer (2020) tarafından üniversite öğrencileri ile yapılan çalışmada; kaçınmacı bağlanma türü ve kendini sabotaj arasında direkt bir ilişki bulunamamıştır. Bu sonuç Jensen ve Deemer'ın (2020) hipotezlerini de desteklememekle birlikte kaçınmacı bağlanan bireylerin özgüvenlerine verdikleri önem sebebiyle başkalarını memnun etmeye daha az çalışmaları neticesinde kendini sabote etme davranışlarına da daha az yönelme ihtiyacı geliştiği şeklinde açıklamışlardır. Mevcut çalışmada da aynı sonuçtan söz etmek mümkün denilebilir. Çünkü kaçınmacı bağlanma ve kendini sabotaj arasındaki anlamlılık ilişkisi oldukça düşüktür. Bu durum şöyle açıklanabilir: Jensen ve Deemer (2020) tarafından yapılan araştırma Amerika'da gerçekleştirilmiş olup katılımcıların yaş aralığı 18-63 şeklindedir. Mevcut araştırma ise Türkiye'de bulunan katılımcılarla yapılmış olup araştırmamızdaki katılımcı yaş dağılımı 18-35 şeklinde değişmektedir. Dolayısıyla 18-63 yaş aralığının bağlanma türlerini çalışmak için oldukça geniş bir ranj olduğu düşünülmektedir.

Bununla birlikte; kültürel farklılıkların da bu iki farklı sonuçta rol oynadığı düşünülmektedir. Amerika'nın Türkiye'ye göre daha bireysel bir kültür olduğu bilinmekle birlikte orada bulunan kaçınmacı bağlanan bireyler başkalarını memnun etmeye çalışmıyor olabilir; fakat Türkiye'deki kaçınmacı bağlanan 18-35 yaş aralığındaki bireyler kolektivist kültürün de etkisiyle başkalarını memnun etmeye daha fazla çalışıyor olabilir. Bu sebeple mevcut araştırmamızda kaçınmacı bağlanma ve kendini sabotaj değişkenleri küçük de olsa anlamlı düzeyde pozitif ilişkili bulunmuş olabileceği düşünülmektedir.

#### 6.1.2. Kaygılı Bağlanma ve Kendini Sabotaj İlişkisinin Değerlendirilmesi

Yapılan analizler sonucunda, kişilerde kaygılı bağlanma düzeyi arttıkça kendini sabotaj düzeyinde de artış beklenmesi araştırmanın ana hipotezlerinden olup doğrulanmıştır. Kaygılı bağlanma ile kendini sabotaj arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Kaygılı bağlanma türünün daha yüksek düzeyde görüldüğü kişilerde kendini sabotaj düzeyi de yüksektir. Kaygılı bağlanma ve kendini sabotaj arasındaki ilişki kaçınmacı bağlanma ve kendini sabotaj arasındaki ilişkiye göre çok daha kuvvetli bulunmuştur.

Literatür incelendiğinde kaygılı bağlanma türünün kendini sabotajı yordadığını gösteren çalışmaların sınırlı sayıda da olsa var olduğu görülmüştür (Jensen ve Deemer, 2020). Kaygılı bağlanan bireylerin reddedilme, terk edilme gibi korkuları mevcuttur ve duygu regülasyonları zayıftır (Slade, 2019; Strauss, Morry ve Kito, 2012). Böylece korumaya çalıştıkları ilişkilerinde karşı tarafı çok memnun etmeye çalışarak kendilerini sabote edici davranışlar içerisinde yer aldıkları bulunmuştur (Mattingly ve Clark, 2012). Buna ilaveten kaygılı bağlanan bireylerin diğerleri ile iletişimde kalma ihtiyaçları ve diğerleri tarafından kabul görme arzularının kendini sabotaj stratejilerinin daha çok kullanılmasında etkili olduğu görülmektedir (Jensen ve Deemer, 2020; Mattingly ve Clark, 2012). Bireyin olumlu ve güven verici deneyimleri neticesinde güvenli bağlanma tarzını geliştireceği (Mikulincer ve Shaver, 2007) bilinmektedir. Bu sebeple ebeveynlerinin takdir ve sevgisini sadece koşullu bir şekilde almayı öğrenen çocukların kendilerini

olduğundan daha zeki ve yetenekli göstermek için kendini sabote etme eğilimlerinin arttığı ihtimali rol oynamaktadır (Üzar-Özçetin ve Hiçdurmaz, 2016). Bunun da bireyin yetişkinlik döneminde kendini sabotaj stratejilerini sık ve kronik kullanmayı benimsemesine yol açtığı düşünülmektedir.

Kaygılı bağlanan bireylerin benliklerini koruma motivasyonlarının yakın ilişkiler kurma motivasyonuna göre daha yüksek olduğu görülmüştür (Peel ve ark., 2019; Peel ve Caltabiano, 2020). Performansından veya kapasitesinden şüphe duyan bir bireyin, özgüvenini koruma amacıyla bilinçdışı bir şekilde kendini sabotaj/engelleme stratejisi geliştireceğini (Warner ve Moore, 2004) ve bu stratejileri kaygılı bağlanan bireylerin daha sık kullanacağını mevcut araştırmamız göstermektedir. Dolayısıyla mevcut araştırmada kullanılan *Kendini Sabotaj Ölçeği* 'ndeki sorular ile kaygılı bağlanan bireylerin sözel ve davranışsal kendini sabote etme stratejilerini kaçınmacı bağlanan bireylere göre daha çok kullanıldığı gösterilmiştir.

Araştırma sonucuna göre kaygılı bağlanma stili geliştiren üniversite öğrencilerinin işlerini son ana kadar ertelediği, yarışmaya dayanan aktivitelerden kaçınarak böylece kaybettiğinde veya kötü performans sergilediğinde daha az incindikleri, başarılı olmalarını güçleştirecek ortamlardan kaçındıkları, erteleme davranışını sık kullandıkları, diğerlerinin beklentisini karşılayamadığında buna hastalık gibi çeşitli durumlarla ilişkili mazaretler ürettikleri, kendilerince önemli anlardan önceki gecelerde yeterince hazırlanamadıklarını (yeterince uyku almamak veya daha az pratik yapmak gibi) görülmüştür.

## **6.2. Bağlanma Stilleri ve Öz Duyarlık İlişkisinin Değerlendirilmesi**

### **6.2.1. Kaçınmacı Bağlanma ve Öz Duyarlık İlişkisinin Değerlendirilmesi**

Yapılan araştırmanın sonuçlarına göre, kişilerde kaçınmacı bağlanma düzeyi artış gösterdikçe öz duyarlık düzeyinin azalacağı yönündeki hipotez araştırmanın ana

hipotezlerinden olup doğrulanmıştır. Kaçınmacı bağlanma ile öz duyarlık arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Literatürde mevcut araştırmanın sonucunu destekleyen çalışmalar mevcuttur. Pietromonaco ve Feldman Barret (2000) tarafından yapılan çalışmada kaçınan bağlanan bireyin kendini eleştirmeye eğilimli olarak öz duyarlık seviyesinde düşüş olabileceğini ifade etmektedir. Öte yandan kaçınan bağlanmanın öz duyarlığı anlamlı bir şekilde yordamadığını gösteren çalışmalar da mevcuttur (Bayar ve Tuzgöl-Dost, 2018; Moreira vd, 2015; Neff ve Beretvas, 2012).

Bağlanma figürlerinin verdiği bakım ile ilişkili deneyimlerin öz duyarlığın gelişiminde etkili olduğu bilinmekle birlikte (Gilbert ve Procter, 2006; Neff ve Beretvas, 2012; Neff ve McGehee, 2010) bireyin olumlu ve güven verici deneyimleri neticesinde güvenli bağlanma tarzını geliştireceği (Mikulincer ve Shaver, 2007) düşünülmektedir. Böylelikle bireyin kendiliğine yönelik daha şefkatli bir tutum benimsemeye de izin vereceği ifade edilmektedir (Gilbert ve Procter, 2006). Neff ve Beretvas (2012) ve Neff ve McGehee (2010) tarafından yapılan çalışmalarda öz duyarlığın güvenli bağlanma ile pozitif ilişkili olduğu; kaygılı-korkulu ve saplantılı bağlanma ile negatif ilişkili olduğu bulunmuştur.

#### 6.2.2. Kaygılı Bağlanma ve Öz Duyarlık İlişkisinin Değerlendirilmesi

Yapılan araştırmanın sonuçlarına göre, kişilerde kaygılı bağlanma düzeyi artış gösterdikçe öz duyarlık düzeyinin azalacağı yönündeki hipotez araştırmanın ana hipotezlerinden olup doğrulanmıştır. Bu sonucun, literatür ile uyumlu olduğu göze çarpmaktadır. Kaygılı bağlanma ile öz duyarlık arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Literatür incelendiğinde kaygılı bağlanma tarzının kaçınan bağlanma tarzına kıyasla öz duyarlığı anlamlı bir şekilde yordadığını gösteren çalışmaların daha fazla mevcut olduğu görülmüştür (Bayar ve Tuzgöl-Dost, 2018; Moreira ve ark., 2015;



Wei ve ark.,2011). Bu sonuç şu şekilde açıklanmaktadır: Öz duyarlık düzeyi düşük olan kişiler acı verici deneyimlerinin diğer insanlar tarafından da deneyimlenebileceği düşüncesini benimsemekte güçlük yaşayabilirler, bu deneyimlerine karşı yargılayıcı yaklaşabilirler (Neff, 2003b). Kaygılı bağlanan bireyler, *olumsuz benlik modelini* benimsedikleri için kendi başarısızlıkları hakkında endişe duyabilirler, kendi benliklerine yönelik eleştirileri artar (Wei ve ve ark., 2011; Bayar ve Tuzgöl-Dost, 2018), öz duyarlık düzeylerindeki düşüklük sebebi ile de kendilerine acı veren duygu ve düşüncelere kapılmaları daha olasıdır (Bayar ve Tuzgöl-Dost, 2018). Tüm bunların neticesinde kendilerini sevmeleri güçleşir (Wei ve ark., 2011). Bu da kaygılı bağlanan bireylerin öz duyarlığın temel unsurlarından olan öz sevecenlik ve ortak insanlık deneyimi gibi unsurları içselleştiremediklerini düşündürmektedir.

### **6.3. Bağlanma Stilleri ve Kendini Sabotaj Arasındaki İlişkide Öz Duyarlık Aracı Rolünün Değerlendirilmesi**

Bağlanma türleri alt boyutlarından olan kaçınmacı bağlanma ile kendini sabotaj arasındaki ilişkinin, öz duyarlık tarafından açıklanması hipotezi yapılan araştırmanın ana hipotezlerindedir. Ulaşılan bulgulara göre, öz duyarlık kaçınmacı bağlanma ile kendini sabotaj arasındaki ilişkide kısmi aracı role sahiptir. Aracı değişken tarafından bağımlı ve bağımsız değişken arasındaki ilişki açıklanmaktadır. Mevcut değişkenlerin ilişkisinin daha önce literatürde incelenmediği görülmüştür. Yapılan çalışmada, bağımsız değişken olan kaçınmacı bağlanma ve bağımlı değişken olan kendini sabotaj arasındaki ilişkide öz duyarlığın kısmi aracı rol oynadığı bulunmuştur. Buna göre, öz duyarlık kısmi aracı olarak kaçınmacı bağlanma ve kendini sabotaj ilişkisinde nedenselliği bir miktar arttırmaktadır; fakat öz duyarlık mevcut değişkenler arasındaki ilişkinin tümünü açıklayamadığı için tam aracı rolünde bulunmamıştır.

Literatür incelemesi yapıldığında kaçınmacı bağlanma ve kendini sabotaj değişkenlerinin günümüze çok yakın bir tarihte çalışılmaya başlandığı görülmekle birlikte kaçınmacı bağlanmanın kendini sabotajı yordamadığını gösteren çalışmalar

da mevcuttur (Jensen ve Deemer, 2020). Mevcut araştırmada ise çok dūřuk anlamlı dūzeyde de olsa kaçınmacı bağlanmanın öz duyarlığı yordadığı grlmūřtur. Buna ilaveten öz duyarlılık değişkeni bu iki değişken ile ilk defa aracı rolünde çalışılmıştır. Bu sebeple, daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulmaktadır. Literatür incelendiğinde kaçınmacı bağlanma ve kendini sabotaj ilişkisindeki aracı rolde başka bir değişken ile çalışıldığına rastlanmamıştır. Bu sebeple hangi değişkenlerin kaçınmacı bağlanma ve kendini sabotaj ilişkisinde nedenselliği tamamen arttırarak tam aracı rolü oynayacağı bilinmemektedir.

Baėlanma türleri alt boyutlarından olan kaygılı bağlanmanın kendini sabotajı yordadığını gösteren çalışmalar mevcuttur (Jensen ve Deemer, 2020). Kaygılı bağlanma ve kendini sabotaj arasındaki ilişkinin, öz duyarlılık tarafından açıklanması hipotezi yapılan araştırmanın ana hipotezlerindedir. Ulaşılan bulgulara göre, öz duyarlılık kaygılı bağlanma ile kendini sabotaj arasındaki ilişkide kısmi aracı role sahiptir. Mevcut değişkenlerin ilişkisinin daha önce literatürde incelenmediği grlmūřtur. Yapılan araştırmada, bağımsız değişken olan kaygılı bağlanma ve bağımlı değişken olan kendini sabotaj arasındaki ilişkide öz duyarlığın kısmi aracı rol oynadığı bulunmuştur. Buna göre öz duyarlılık kısmi aracı olarak, kaygılı bağlanma ve kendini sabotaj ilişkisinde nedenselliği bir miktar arttırmaktadır; fakat öz duyarlılık mevcut değişkenler arasındaki ilişkinin tümünü açıklayamadığı için tam aracı rolünde bulunmamıştır. Yine de öz duyarlığın kaçınmacı bağlanma ve kendini sabotaj arasındaki ilişkiye göre; kaygılı bağlanma ve kendini sabotaj arasındaki ilişkide nedenselliği daha fazla arttırdığı bulunmuştur.

Kaygılı bağlanma ve kendini sabotaj ilişkisinde öz duyarlığın aracı rolü ilk defa çalışılmış olmasıyla bu araştırma önem arz etmektedir. Bu sonuç gösteriyor ki kaygılı bağlanma ve kendini sabotaj ilişkisinde öz duyarlığın aracı rolü kaçınmacı bağlanma ve kendini sabotaj arasındaki ilişkiye göre daha yüksek bulunsa da yeterince aracı rolünde bulunmamıştır. Yapılan literatür taramasında kaygılı bağlanma ve kendini sabotaj ilişkisine aracı rolünde başka bir değişken ile çalışılmadığı grlmūřtur. Dolayısıyla, bu iki değişkene öz duyarlığa göre daha fazla hangi değişkenin aracılık edeceği bilinmemektedir. Bununla birlikte öz duyarlığın

kısmi aracı rolünün kaygılı bağlanma ve kendini sabotaj ilişkisinde daha yüksek bulunmasının sebebinin kaygılı bağlanan bireylerin öz duyarlılığın olumsuz yöndeki ana unsurlarından olan *öz yargılama* ile sıklıkla temas etmeleri şeklinde düşünülmektedir. Örneğin, kaygılı bağlanan bireylerin öz duyarlılığın olumlu temel unsurlarından olan öz sevecenlik düzeyi artarsa öz yargılama düzeylerinin daha çok azalacağı bunun neticesinde benliklerini koruma amacıyla yaptıkları kendilerini sabote edici davranışlara da daha az yönelecekleri düşünülmektedir.

Mevcut araştırmaya göre, başarısızlıklarıyla yüzleşmekten kaçınmak isteyen bireylerin sıklıkla kendi potansiyellerini baltalayacak şekilde çaba harcamama, hastalanma, alkol veya ilaç kullanma, uykusuzluk, erteleme davranışı, daha az pratik yapma gibi stratejiler kullandıkları görülmüştür. Araştırmamızda özellikle kaygılı bağlanma stiline sahip üniversite öğrencilerinin onaylanmama kaygılarının yoğun olması (Selçuk vd., 2005) sebebiyle diğerleri tarafından değerlendirilebilecekleri önemli bir performans öncesinde veya esnasında o performansı iyi bir şekilde gerçekleştirme kapasitelerinden emin olmayarak kendini sabotaj stratejilerini daha çok kullandıkları bulunmuştur. Kendini engelleyici davranışların sık kullanımı neticesinde yaşam doyumunda düşüş olacağı (Zuckerman ve Tsai, 2005), bireyin uyum sağlama yeteneğinin azalacağı (Üzar-Özçetin ve Hiçdurmaz, 2016) gibi sağlığa zarar verici boyutlarının olduğu bilinmektedir.

Bu araştırma sonucunda kaygılı bağlanan üniversite öğrencilerinin öz duyarlılık düzeylerinin düşük olduğu görülmüştür. Buna göre kendi hatalarını şefkatle kabul etmekte güçlük çektiklerini, kendilerine acı verici duygularla daha çok iç içe geçtikleri ve bütün insanlığın böyle duyguları paylaştığını anlamakta güçlük çektikleri söylenebilir. Kaygılı bağlanan üniversite öğrencilerinin öz duyarlılık düzeylerinin düşük olması sebebiyle kendilerini sabote edici eylemleri daha sık kullandıkları bulunmuştur. Böylece başarısızlıktan kaçarak kısa süreli de olsa olumlu duygu durum deneyimleyeceklerdir, bu da kendilerini engelleyici eylemlerin içerisinde bulunma döngüsünü devam ettirecektir.

Kaygılı bağlanan bireylerin duygu regülasyonlarının zayıf olduğu bilinmektedir (Slade, 2019; Strauss, Morry ve Kito, 2012). Mevcut araştırmanın bir

diğer sonucu kaygılı bağlanan bireylerin psikolojik destek almak için daha çok başvuruda bulduklarını göstermektedir. Olumlu ve etkili geçen bir psikoterapi süreci içerisinde kaygılı bağlanan bireyler başarısızlıklarının, hatalarının, kendilerine acı veren duygu ve düşüncelerinin konuşulabilir temalar olduğunu gördükçe öz duyarlık düzeyi yüksek olan diğer bireyler gibi sağlıklarını koruyucu eylemler benimsemeleri kolaylaşabilir. Tüm bunlar kaygılı bağlanma düzeyi yüksek olan bireylerin öz duyarlık düzeylerinin düşük olması sebebiyle kendini sabotaj stratejilerini kullanma eğiliminin daha yüksek olacağı hipotezini açıklamaktadır.

#### **6.4. Ana Değişkenlerin Demografik Değişkenler Açısından Değerlendirilmesi**

Araştırmanın ana hipotezleri ile literatürdeki çalışmaların paralelliği yukarıdaki bölümlerde incelenmiş olup, bu bölümde araştırma alt hipotezlerinden olan demografik değişkenler ve psikolojik destek alma ile ilgili bulgular ele alınacaktır.

##### **6.4.1. Cinsiyet Değişkenine Göre Bağlanma Türlerinin Değerlendirilmesi**

Araştırma bulguları incelendiğinde, bağlanma türleri alt boyut puanlarının cinsiyet değişkenine göre değişmediği saptanmıştır. Araştırmanın alt hipotezlerine göre ise; bağlanma türlerinin cinsiyet değişkenine göre farklılaşacağı öngörülmüştür. Buna göre, araştırmanın bu alt hipotezi doğrulanmamaktadır. Literatür incelendiğinde kaygılı ve kaçınmacı bağlanma türlerine göre kadın ve erkek katılımcılar arasında anlamlı düzeyde farklılık bulan çalışmaların mevcut olduğu görülmüştür. Kadınların kaygılı bağlanma düzeyinin daha yüksek olduğu görülürken erkeklerin kaçınmacı bağlanma düzeyinin daha yüksek olduğu görülmüştür (Rozvadský Gugová ve Heretik, 2011; Del Giudice, 2009). Mevcut araştırmamızda ise kadın ve erkek cinsiyet dağılımındaki orantısızlık sebebi ile anlamlı bir fark görülmediği ve bu alt hipotezin bu sebeple doğrulanmadığı düşünülmektedir.

#### 6.4.2. Cinsiyet Değişkenine Göre Kendini Sabotajın Değerlendirilmesi

Yapılan araştırma sonucunda erkek ve kadınlar arasında kendini sabotaj düzeyi açısından anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bu sonuç araştırma alt hipotezini desteklememektedir. Literatür taramasında ise kadınların erkeklere oranla kendilerini daha fazla sabote ettiğini gösteren çalışmalar mevcuttur (Warner ve Moore, 2004). Bunda, kadınların erkeklere oranla olumlu dönütleri almaya daha az açık olmalarından kaynaklı (Gibson-Beverly ve Schwartz, 2008); bir görevi yerine getiremediklerinde erkeklere kıyasla daha fazla duygusal ve hastalıkla ilişkili bahanelerde bulunmaları etkilidir (Warner ve Moore, 2004). Mevcut araştırmamızda ise kadın ve erkek cinsiyet dağılımındaki orantısızlık sebebi ile anlamlı bir fark görülmediği ve bu alt hipotezin bu sebeple doğrulanmadığı düşünülmektedir.

#### 6.4.3. Cinsiyet Değişkenine Göre Öz Duyarlığın Değerlendirilmesi

Yapılan araştırma sonucunda erkeklerin kadınlara göre çok ufak bir farkla öz duyarlık puanları yüksek olsa da anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bu sonuç araştırma alt hipotezini desteklememektedir. Kadınların erkeklere oranla kendilerini daha çok eleştirmesi ve kendilerine dönük negatif bir dil kullanmalarından ötürü (DeVore, 2013); mevcut araştırmada erkeklerin öz duyarlık düzeylerinin kadınlara göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha fazla olacağı beklenmekteydi.

Literatürde de erkeklerin kadınlara göre öz duyarlık puanlarının yüksek olduğu fakat istatistiksel olarak anlamlı bir farkın görülmediği çalışmalar bulunmuştur (Bacanlı ve Çarkıt 2020; Neff ve McGehee, 2010; Neff ve Pommier, 2013; Neff, Rude ve Kirkpatrick, 2007). Bu sonuç kadınların erkeklere göre zor durumlarla karşılaştıklarında öz yargılamayı daha çok yaptıkları ve kendilerini izole hissettikleri, negatif duygularla daha çok iç içe geçtikleri şeklinde açıklanabilir (Neff ,2003a). Buna göre öz duyarlığın temel unsurları açısından kadın ve erkekler arasında fark olmadığı düşünülebilir. Örneğin; kadın ve erkekler arasında herhangi bir acı veya başarısızlık ile karşılaştıklarında kendilerine acımasızca ve eleştirel bir biçimde yaklaşmak yerine özenli davranma, olumsuz tecrübeleri insan yaşamının bir

parçası olarak düşünme düzeyi bakımından bir fark olmadığı şeklinde yorumlanabilir (Bacanlı ve Çarkıt, 2020). Bunun aksine 71 farklı çalışmanın meta analiz yöntemi ile incelendiği başka bir çalışmada çok küçük bir farkla erkeklerin kadınlara oranla istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha fazla öz duyarlık düzeyine sahip oldukları bulunmuştur (Yarnell, Stafford, Neff, Reilly, Knox ve Mullarkey, 2015). Bu sonucu kadınların erkeklere kıyasla kendi benliklerine dönük daha çok olumsuz yönde konuştukları ve depresyon oranlarının daha yüksek olması şeklinde açıklamışlardır.

#### 6.4.4. Psikolojik Destek Alma Değişkenine Göre Bağlanma Türlerinin Değerlendirilmesi

Kaygılı bağlanma düzeyi yüksek olan bireylerin daha çok psikolojik destek aldığı bulunurken; kaçınmacı bağlanma düzeyi yüksek olan bireylerde ise böyle bir anlamlı farklılık bulunmamıştır. Bu sonuç, araştırma alt hipotezini desteklemektedir. Literatür incelendiğinde psikolojik destek alma ve bağlanma türleri ilişkisine dair herhangi bir araştırma görülmemiştir. Psikolojik destek alma davranışının bazı zorlaştırıcı (damgalanma, semptomları anlatmakta güçlük gibi) ve kolaylaştırıcı (geçmiş olumlu deneyimler, çevrenin desteği ve cesaretlendirmesi gibi) temalara sahip olduğu belirtilmiştir (Gulliver, Griffiths, Christensen, 2010). Profesyonel anlamda psikolojik desteğe başvuran insanların yüzdesinin psikolojik rahatsızlık yaşayan bireylerin oranına göre oldukça küçük olduğu bilinmektedir (Deane ve Chamberlain, 1994).

Mevcut araştırmanın sonucuna göre, kaygılı bağlanma düzeyine sahip bireylerin psikolojik destek için daha çok başvuruda buldukları veya halihazırda bir terapi sürecinde oldukları görülmüştür. Kaygılı bağlanan bireylerin reddedilme, terk edilme gibi çeşitli kaygılarının olması (Slade, 2019; Strauss, Morry ve Kito, 2012); diğerleri ile iletişimde kalma ihtiyaçları ve diğerleri tarafından kabul görme arzularının (Jensen ve Deemer, 2020; Mattingly ve Clark, 2012) psikolojik destek almaya daha açık oldukları yönündeki bulguyu desteklediği düşünülmektedir. Bununla birlikte kişilerarası ilişkilerinde reddedilme duyarlığından kaynaklı anksiyetelerine dair bir uzmandan yardım alarak bunu daha baş edilebilir düzeyde

deneyimleyebilirler. Son olarak, kaygılı bağlanan bireylerin benimsedikleri olumsuz benlik modeli sebebi ile kendileriyle ilgili olumsuz değerlendirmelerde bulunmaları sıklıkla görülebilir (Bayar ve Tuzgöl-Dost, 2018). Bu sebeple, kaygılı bağlanmayı benimseyen danışanların daha çok psikolojik destek almaları; belki de kişilerarası ilişkilerinde nasıl gözüktüklerine dair terapistlerinden daha çok dönüt alma ihtiyacı ile açıklanabilir. Psikolojik destek almaya devam eden kaygılı bağlanan bireylerin başarısızlıklarıyla yüzleşmekten kaçmak için kullandıkları kendini engelleme stratejileri zamanla azalabilir, böylece hatalarına karşı daha anlayışlı ve kucaklayıcı bir tutum benimsemeye yaklaşabilirler. Kendilerini sabote etme stratejilerini kullanma sıklığı ve ihtiyacı azaldıkça da başarısızlıklarıyla yüzleşebilir ve benliklerini geliştirme fırsatı edinebilirler.

Bunlara ilaveten; literatür incelendiğinde, psikolojik destek alma ve kendini sabotaj ilişkisine dair herhangi bir çalışma görülmemiştir ve ikisi arasında herhangi bir düzeyde anlamlı ilişki bulunmayacağı düşünülerek hipotezlere eklenmemiştir. Bireyler sağlıklarıyla ilgili çok endişe duymadığı, (sağlıklarıyla) çok ilgilenmediği veya yardımdan çok bir fayda sağlayacaklarını düşünmedikleri sürece; algılanan duyarlılığın psikolojik yardım arama davranışını öngörmediği bulunmuştur (O'Connor, Martin, Weeks ve Ong, 2014). Buradan hareketle kendini sabotaj stratejilerini kullanan bireylerin performansını sergilemeden önce kendisi için fiziksel veya sözel (stres, anksiyete yorgunluk yaşadığını söylemesi gibi) engeller üretmeye (Leary and Shepperd, 1986) devam edebilmesi için psikolojik destek almayı reddedebileceği düşünülmektedir.

Bireyin olumsuz deneyimlerle başa çıkabilmesi ve olumlu deneyimlere de açık olabilmesi için en faydalı yardım yollarından biri psikolojik destek almasıdır (Seçim, 2020). Fakat kendini sabotaj düzeyi yüksek olan bireyler, içsel olarak kendini aldatır; uyum ve iyi oluş kapasiteleri ise zamanla zayıflar (Zuckerman ve Tsai, 2005). Bu sebeple psikolojik destek almak bir nevi kendilerini aldattıkları durumlarla yüzleşmelerini ve kendilerini sabote etmeyerek aksine var edebilecekleri süreçler için kendilerini cesaretlendirebilecekleri bir zemin hazırlar. Kendini sabotaj düzeyi yüksek olan bireylerin ise bu değişimi sağlayacak stratejiler geliştirme

kapasitelerinin sınırlı olduğu ve belki de psikolojik destek almaya da çeşitli sözel ve davranışsal engeller üreterek kendilerini engellemeye devam ettikleri düşünülmektedir.

#### 6.4.5. Psikolojik Destek Alma Değişkenine Göre Öz Duyarlığın Tartışılması

Yapılan araştırma sonucunda, psikolojik destek almayan bireylerin öz duyarlık puanlarının psikolojik destek alan bireylere göre daha fazla olduğu görülmüştür. Bu sonuç, araştırma alt hipotezini doğrulamaktadır. Örneğin, kendini eleştirmeye eğilimli olan bireylerin öz duyarlık seviyesinde düşüş olabileceği ya da savunmacı bir inkâr ile benliğine daha fazla değer vererek daha yüksek öz duyarlık düzeyini benimseyebileceği düşünülmektedir (Pietromonaco ve Feldman Barret, 2000). Bu sebeple, psikolojik destek almayan bireyler; özellikle öz duyarlık ile ilgili maddelerin olduğu ölçeği doldururken belki de benliklerine gösterdikleri şefkatin aksine savunmacı bir inkâr ile kendilerine daha yüksek puan vermiş olabilirler. Bununla birlikte katılımcılar arasında daha çok kaygılı bağlanan bireylerin psikolojik destek almak için başvuruda bulunduğu sonucundan yola çıkılarak kaygılı bağlanan bireylerin benimsedikleri olumsuz benlik modeli sebebi ile kendileriyle ilgili sıklıkla olumsuz değerlendirmelerde bulunmaları neticesinde (Bayar ve Tuzgöl-Dost, 2018) öz duyarlık düzeylerine daha düşük puanlar verdikleri düşünülmektedir.

#### 6.5. Sonuçlar ve Klinik Önem

Yapılan araştırmada, kendini sabotaj özelliklerinin bağlanma türlerinden nasıl ve ne düzeyde etkilendiği gösterilmiştir. Bununla birlikte güvensiz bağlanma stili geliştiren bireylerin klinik ortamdaki tedavi süreçlerinde öz duyarlık düzeylerini geliştirerek kısmen de olsa kendini sabotaj özelliklerinin azalacağı yönündeki sonuç vurgulanmıştır. Yapılan araştırma, kaygılı bağlanma türünün kaçınmacı bağlanma türüne kıyasla kendini sabotaj özellikleri ile daha yüksek düzeyde anlamlı bir ilişkide bulunduğunu göstermiştir. Bu araştırmanın bir diğer klinik anlamdaki katkısı ise kaygılı bağlanma türüne sahip bireylerin psikolojik destek almaya daha açık olduğunu bulgularla göstermesidir. Bu sebeple, kendini sabotaj içsel olarak kendini



aldatmayı içerse de birey terapi sürecinde başarısızlıklarla yüzleşme fırsatı buldukça hem benliğini geliştirmek için bir fırsat edinecek hem de hatalarına karşı daha şefkatli bir tutum benimseyerek benliğini olduğu gibi kabul etmeye daha çok yaklaşacaktır.

Araştırmalar göstermektedir ki kendini sabotaj stratejilerinin uzun süreli ve kronik kullanımı, bireyin psikolojik iyi oluşunu ve ruh sağlığını olumsuz bir şekilde etkilemektedir (Üzar-Özçetin ve Hiçdurmaz, 2016). Öz duyarlık ise acı, başarısızlık ve yetersizliklerin insanlık halinin genel bir parçası olduğunu kabul etmesine ve bireyin kendi de dahil olmak üzere bütün insanların şefkate layık olduğunu anlamasını sağlamaya yardımcı olmaktadır (Neff, 2003b). Dolayısıyla, güvensiz bağlanma tarzı geliştiren bireylerin sahip oldukları öz duyarlık özelliklerinin klinik ortamda incelenmesi ve detaylandırılması kendini sabotaj stratejilerinin kullanımını kısmen de olsa önemli bir ölçüde azaltacaktır. Bunun neticesinde, bireyler zor durumlarla karşılaştıklarında öz yargılamaya daha az yönelebilir, hata olarak nitelendirdiği deneyimlerini ortak insanlığın paydasında görerek kendini daha az izole hissedebilir ve zamanla negatif duygularla daha az iç içe geçtiklerini fark edebilirler. Tüm bu olumlu deneyimler neticesinde, belki de birey zamanla olumlu bir benlik algısı geliştirmeye başlayacak ve güvenli bağlanma türünü geliştirmesi kolaylaşacaktır.

Son olarak, mevcut araştırma, kendini sabotaj ve bağlanma stilleri üzerinden Türk popülasyon ile çalışan sınırlı sayıdaki araştırmalardan olma özelliği bakımından hem de öz duyarlığın bu ilişkideki aracı rolüne ilk defa bakılması açısından literatüre büyük ölçüde katkı sağlamaktadır. Bu sebeple, ileride yapılacak araştırmalar için yol gösterici nitelikte olması beklenmektedir.

## **6.6. Araştırmanın Sınırlılıkları ve Öneriler**

Mevcut araştırmanın sınırlılıkları içerisinde, elimizde yeterli bir ölçeğin olmayışından kaynaklı kendini sabote edici davranışların sadece bireyin performansına gelebilecek değerlendirmeleri kontrol etme amacıyla kullandığı

stratejileri ölçen maddelerin yer alması söylenilebilir. Örneğin, bireylerin bağlanma stiline göre romantik ilişkilerinde kendilerini nasıl ve ne düzeyde sabote ettiklerini görmek için mevcut Kendini Sabotaj Ölçeği yeterli ve uygun değildir. Bu sebeple Peel ve Caltabiano (2020) tarafından yapılan romantik self sabotaj ölçeği standardize edilip Türk popülasyonda görülebilir.

Katılımcıların kendileri hakkındaki beyanlarına dayanan öz bildirim ölçeklerinin kullanılması yer almaktadır. Yapılan araştırmada her ne kadar katılımcıların doğru beyanda buldukları kabul edilse de öz bildirim ölçeklerinde katılımcıların kendilerini olduğundan farklı gösterme ihtimali mevcuttur. Bu ihtimal, yapılan araştırmada kullanılan nicel yöntemlere ilaveten ileride nitel bir çalışma ile de desteklenerek ortadan kaldırılabilir. Çünkü, katılımcıların nitel bir çalışma ile bağlanma türlerini etkileyen deneyimlerini, bu deneyimlerinin kendilerini çeşitli performans ortamlarında ne düzeyde sabote etmeye ittiğini ve sonuçlarının neler olduğunu; son olarak öz duyarlık düzeylerini geliştirmek için neler yapabileceklerini ve bunun hayatlarına nasıl yansıdığını daha çok kendi öznellikleri üzerinden açığa çıkarabilecekleri düşünülmektedir.

Araştırmanın bir diğer sınırlılığı ise kadın erkek katılımcı dağılımının eşit olmaması; kadın katılımcıların erkek katılımcılara göre çok daha fazla olmasıdır. Pandemi döneminde, çevrimiçi düzene dönen eğitim sistemi katılımcılara araştırmayı yüz yüze ulaştırmayı oldukça zorlaştırmıştır. Bu sebeple, çevrimiçi yollarla ulaşımın mümkün olmasından kaynaklı; kadın erkek katılımcı sayısını eşitlemek güçleşmiştir. Kadın erkek katılımcı sayısındaki büyük farklılık neticesinde, araştırmanın alt hipotezlerinin de desteklenmediği düşünülmektedir. Yapılacak bir sonraki araştırmada, katılımcı sayısındaki eşitliğe daha çok dikkat edilebilir.

Katılımcıların sadece 18-35 yaş aralığındaki üniversite öğrencilerinden oluşması araştırmanın bir diğer sınırlılığıdır. Böylelikle, araştırma sonuçları tüm örnekleme temsil etmemekle birlikte daha geniş bir yaş aralığından oluşan katılımcılar ile araştırma sonuçlarının değişebileceği düşünülmektedir. Bu araştırmada çalışılan değişkenler daha büyük bir yaş grubu ile de çalışılabilir. Böylece, farklı yaş popülasyonlarındaki benzerlik ve farklılıklar incelenebilir.

## KAYNAKÇA

Ainsworth, M. D. S. (1978). The Bowlby-Ainsworth attachment theory. *Behavioral and brain sciences*, 1(3), 436-438.

Akın, A. (2012). Kendini sabotaj ölçeği: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 37, 177-187.

Akın, Ü., Akın, A., ve Abacı, R. (2007). Öz-duyarlık Ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33, 1-10.

Akın, A. ve Akın, Ü. (2015). The predictive role of self-compassion on selfhandicapping in Turkish university students. *Ceskoslovenská psychologie*, 59(1), 33-43.

Anders, S. L., & Tucker, J. S. (2000). Adult attachment style, interpersonal communication competence, and social support. *Personal Relationships*, 379-389.

Bacanlı, F. ve Çarkıt, E. (2020). Öz şefkatin cinsiyete göre incelenmesi: Meta analiz çalışması. *Ege Eğitim Dergisi*, 21(2), 1-15.

Barnard, L. K., & Curry, J. F. (2011). Self-compassion: Conceptualizations, correlates, & interventions. *Review of general psychology*, 15(4), 289-303.

Bartholomew, K., & Horowitz, L. (1991). Attachment styles among young

adults: A test of a four category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 226-241.

Barutçu-Yıldırım, F., ve Demir, A. (2017). Kendini engellemenin yordayıcıları olarak öz-saygı, öz-anlayış ve akademik özyeterlilik. *Ege Eğitim Dergisi*, 18(2), 676-701.

Barutçu-Yıldırım, F., ve Demir, A. (2020). Self-handicapping among university students: the role of procrastination, test anxiety, self-esteem, and self-compassion. *Education and School Psychology*, 123(3),825–843.

Baumgardner, A.H. (1991). Claiming depressive symptoms as a self handicap: A protective self-presentation strategy. *Basic And Applied Social Psychology*, 12(1), 97-113.

Baumgardner, A. H., Lake, E. A., & Arkin, R. M. (1985). Claiming mood as a self-handicap: The influence of spoiled and unspoiled public identities. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 11, 349–357.

Bayar, Ö., ve Tuzgöl-Dost, M. (2018). Üniversite öğrencilerinde öz-şefkatin yordayıcıları olarak bağlanma tarzı ve algılanan sosyal destek. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33(3), 689-704.

Berglas, S., & Jones, E. E. (1978). Drug choice as a self-handicapping strategy in response to noncontingent success. *Journal of Personality and Social Psychology*, 36(4), 405–417.

Bowlby, J. (1958). ' "The nature of the child's tie to his mother".' *Int. J. Psycho-Anal.*, 39, 350-73.

Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Vol.1, Attachment*. New York: Basic Books.

Bowlby, J. (1973). *Attachment and Loss; Vol. II. Separation, anxiety and anger*. New York: Basic Books.

Clance, P. R., & Imes, S. A. (1978). The imposter phenomenon in high achieving women: Dynamics and therapeutic intervention. *Psychotherapy: Theory, Research & Practice*, 15(3), 241–247.

Coudevylle, G.R., Gernigon, C., & Ginis K.A.M. (2011). Self-esteem, self-confidence, anxiety and claimed self-handicapping: A mediational analysis. *Psychology of Sport and Exercise*, 12, 670-675.

Dalton, W. T., Frick-Horbury, D., & Kitzmann, K. M. (2006). Young adults' retrospective reports of parenting by mothers and fathers: Associations with current relationship quality. *The Journal of General Psychology*, 133, 5–18.

Deane, F. P., & Chamberlain, K. (1994). Treatment fearfulness and distress as predictors of professional psychological help-seeking. *British Journal of Guidance & Counselling*, 22(2), 207–217.

Del Giudice, M. (2009). Sex, attachment, and the development of

reproductive strategies. *Behavioral and Brain Sciences*, 32, 1-67.

Deniz, M., Kesici, Ş., ve Sümer, A. S. (2008). The validity and reliability of the Turkish version of the Self-Compassion Scale. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 36(9), 1151–1160.

DeVore, R. (2013). Analysis of gender differences in self-statements and mood disorders. *McNair Scholars Research Journal*, 9, 7.

Feick, D. L., & Rhodewalt, F. (1997). The double-edged sword of self-handicapping: Discounting, augmentation, and the protection and enhancement of self-esteem. *Motivation and Emotion*, 21, 147–163.

Festinger, L. 1957. A theory of cognitive dissonance. California: Stanford University Press.

Fraley, R., Niedenthal, P. M., Marks, M., Brumbaugh, C., & Vicary, A. (2006). Adult attachment and the perception of emotional expressions: Probing the hyperactivating strategies underlying anxious attachment. *Journal of Personality*, 74, 1163–1190.

Fraley, R. C., Waller, N. G., & Brennan, K. A. (2000). An item response theory analysis of self-report measures of adult attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(2), 350–365. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.78.2.350>

Gibson-Beverly, G., & Schwartz, J. P. (2008). Attachment, entitlement, and the impostor phenomenon in female graduate students. *Journal of College Counseling, 11*(2), 119–132. <https://doi.org/10.1002/j.2161-1882.2008.tb00029.x>

Gilbert, P., & Procter, S. (2006). Compassionate mind training for people with high shame and selfcriticism: A pilot study of a group therapy approach. *Clinical Psychology and Psychotherapy, 13*, 353–379. doi:10.1002/cpp.507

Gulliver A., Griffiths K.M. & Christensen H. (2010) Perceived barriers and facilitators to mental health help-seeking in young people: a systematic review. *BMC Psychiatry 10*, 113.

Hair, J.F., Black, W.C., Babin, B.J., Anderson, R.E. & Tatham, R.L. (2013). *Multivariate Data Analysis: Pearson Education Limited.*

Harter, S. (1990). Identity and self-development. In S. Feldman & G. Elliot (Eds.), *At the threshold: The developing adolescent* (sf. 352–387). Cambridge, MA: Harvard University Press.

Hayes, A. F. (2003). Beyond Baron and Kenny: Statistical mediation analysis in the new millennium. *Communication monographs, 66*(3), 308-320.

Hazan, C., & Shaver, P. R. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology, 52*, 511-524.

Hendrix, K. S., & Hirt, E. R. (2009). Stressed out over possible failure: The role of regulatory fit on claimed self-handicapping. *Journal of Experimental Social Psychology, 45*(1), 51–59.

Hortaçsu, N., Cesur, S. ve Oral, A. (1993). Relationships between Depression and Attachment Styles in Parent- and Institution-Reared Turkish Children, *The Journal of Genetic Psychology: Research and Theory on Human Development, 154*(3), 329-337.

Jensen, L.E., & Deemer, E.D. (2020). Attachment style and self-handicapping: the mediating role of the imposter phenomenon. *Social Psychology of Education, 23*, 1259-1276.

Johnson, E. A., & O'Brien, K. A. (2013). Self-compassion soothes the savage egothreat system: Effects on negative affect, shame, rumination, and depressive symptoms. *Journal of Social and Clinical Psychology, 32*(9), 939–963.

Karner-Hutuleac, A. (2014). Perfectionism and self-handicapping in adult education. *Procedia-Social and Behavioral Sciences, 142*, 434-438.

Kohut, H. (1971). *The Analysis of the Self*. New York: International Universities Press.



- Kolditz, T. A. & Arkin, R. M. (1982). An impression management interpretation of the self-handicapping strategy. *Journal of Personality and Social Psychology*, 43(3), 492-502.
- Lay, C., & Silverman, S. (1996). Trait procrastination, anxiety and dilatory behavior. *Personality and Individual Differences*, 21, 61–67.
- Leary, M. R., & Shepperd, J. A. (1986). Behavioral self-handicaps versus self-reported self-handicaps: A conceptual note. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1265–1268.
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Batts Allen, A., & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92, 887–904. doi:10.1037/0022-3514.92.5.887
- Leondari, A., & Gonida, E. (2007). Predicting academic self-handicapping in different age groups: The role of personal achievement goals and social goals. *British Journal of Educational Psychology* 77, 595–611.
- Main, M., Kaplan, N., & Cassidy, J. (1985). Security in infancy, childhood, and adulthood: A move to the level of representation. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 50 (1-2), 66-104.
- Marecek, J., & Mettee, D. R. (1972) Avoidance of continued success as a function of

self-esteem, level of esteem certainty, and responsibility for success. *Journal of Personality and Social Psychology*, 22, 98-107.

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, 337-351.

Mattingly, B. A., & Clark, E. M. (2012). Weakening relationships we try to preserve: Motivated sacrifice, attachment, and relationship quality. *Journal of Applied Social Psychology*, 42(2), 373–386.

Mikulincer, M. (1998). Adult attachment style and affect regulation: Strategic variations in self -appraisals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 420–435. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.75.2.420>.

Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2007). Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change. New York, NY: The Guilford Press.

Miron, L. R., Seligowski, A. V., Boykin, D. M., & Orcutt, H. K. (2016). The potential indirect effect of childhood abuse on posttrauma pathology through self-compassion and fear of self-compassion. *Mindfulness*, 7(3), 596-605.

Moreira, H., Martins, T., Gouveia, M. J., & Canavarro, M. C. (2015). Assessing adult attachment across different contexts: Validation of the Portuguese version of the Experiences in Close Relationships – Relationship Structures

questionnaire. *Journal of Personality Assessment*, 97(1), 22–30.  
doi:10.1080/00223891.2014.950377

Morsünbül, Ü. ve Çok, F. (2011). Bağlanma ve İlişkili Değişkenler. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar – Current Approaches in Pschiatry*, 3(3), 553-570.

Myers, D. G., & Diener, E. (1995). Who is happy? *Psychological Science*, 6, 10–18.

Neely, M. E., Schallert, D. L., Mohammed, S. S., Roberts, R. M., & Chen, Y.-J. (2009). Self-kindness when facing stress: The role of selfcompassion, goal regulation, and support in college students' well-being. *Motivation and Emotion*, 33, 88–97. doi:10.1007/s11031-008-9119-8

Neff, K. D. (2003a). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity*, 2, 85-101.

Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a scale to measure selfcompassion. *Self and Identity*, 2, 223–250.

Neff, K. D. (2009). The role of self-compassion in development: A healthier way to relate to oneself. *Human development*, 52(4), 211–214.

Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5 (1), 1–12.

Neff, K. D., & Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality, 77*(1), 23–50.

Neff, K. D., & Beretvas, S. N. (2013). The role of self-compassion in romantic relationships. *Self and Identity, 12*(1), 78-98.

Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity, 9*, 225-240.

Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality, 41*, 139-154.

Neff, K. D., Rude, S. S. & Kirkpatrick, K. (2007). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of Research in Personality, 41*, 908–916.

Neff, K., Hsieh, Y., & Dejitterat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identity, 4*, 263–287.  
doi:10.1080/13576500444000317

Neff, K. D., & Pommier, E. (2013). The relationship between self-compassion and other-focused concern among college undergraduates, community adults, and practicing meditators. *Self and Identity, 12*(2), 160-176.  
doi:10.1080/15298868.2011.649546

O'Connor, P. J., Martin, B., Weeks, C. S. & Ong, L. (2014). Factors that influence young people's mental health help-seeking behaviour: a study based on the Health Belief Model. *The Journal of Advance Nursing*, 70(11), 2577-2587.

Peel, R., Caltabiano, N., Buckby, B., & McBain, K. A. (2019). Defining romantic self-sabotage: A thematic analysis of interviews with practicing psychologists. *Journal of Relationship Research*, 10 (e16), 1–9.

Raquel Peel & Nerina Caltabiano (2020): Why Do we Sabotage Love? A Thematic Analysis of Lived Experiences of Relationship Breakdown and Maintenance, *Journal of Couple & Relationship Therapy*, DOI: 10.1080/15332691.2020.1795039

Pehlivantrk, B. (2004). Otistik bozukluğu olan çocuklarda bağlanma. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 15(1), 56-63.

Pepping, C. A., Davis, P. J., O'Donovan, A., ve Pal, J. (2015). Individual differences in self-compassion: The role of attachment and experiences of parenting in childhood. *Self and Identity*, 14(1), 104–117.

Petersen, L. E. (2014). Self-compassion and self-protection strategies: The impact of self-compassion on the use of self-handicapping and sandbagging. *Personality and Individual Differences*, 56, 133-138.

Pietromonaco P.R., & Barrett L.F. (2000). The internal working models concept:

What do we really know about the self in relation to others? *Review of General Psychology*, 4(2), 155–75. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.4.2>.  
155

Preacher, K.J., & Hayes, A.F. (2008). Asymptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models. *Behavior Research Methods*, 40, 879–891.  
<https://doi.org/10.3758/BRM.40.3.879>

Pyszczynski, T., & Greenberg, J. (1983). Determinants of reduction in intended effort as a strategy for coping with anticipated failure. *Journal of Research in Personality*, 17, 412-422.

Rhodewalt, F., & Davison, J. (1986). Self-handicapping and subsequent performance: Role of outcome valence and attributional certainty. *Basic and Applied Social Psychology*, 7(4), 307-323.

Rhodewalt, F., Tragakis, M.W., & Finnerty, J. (2006). Narcissism and self-handicapping: linking self-aggrandizement to behavior. *Journal of Research in Personality*, 40, 573–597.

Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person*. Boston, MA: Houghton Mifflin.

Rozvadský Gugová, G. & Heretik, A. (2011). Gender differences in attachment styles using slovak version of the experiences in close relationships – revised (ECR-R). *Acta Technologica Dubnicae*, 1(2), 29-36.

Rusk N., & Rothbaum F. (2010). From stress to learning: Attachment theory meets goal orientation theory. *Review of General Psychology*, *14*, 31–43.

Salahur, E. (2010). Üniversite Öğrencilerinin Geriye Dönük Olarak Çocukluklarında Algılamış Oldukları Ebeveyn Kabul Veya Reddinin Yetişkin Bağlanma Biçimleri ve Depresif Belirtiler İle İlişkisi. (Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Sansone, R.A., McLean, J.S., & Wiederman, M.W. (2008a). The relationship between medically self-sabotaging behaviors and borderline personality disorder among psychiatric inpatients. *Prim Care Companion To The Journal of Clinical Psychiatry*, *10*(6),448-452.

Sansone, R.A., Wiederman, M.W., & McLean, J.S. (2008b). The relationship between childhood trauma and medically self-sabotaging behaviors among psychiatric inpatients. *The International Journal of Psychiatry in Medicine*, *38*(4), 469-479.

Scoglio, A., Rudat, D., Garvert, D., Jarmolowski, M., Jackson, C., & Herman, J. (2015). Self-compassion and responses to trauma: the role of emotion regulation, *Journal of Interpersonal Violence*, 1–21.

Shaver, P. R., & Mikulincer, M. (2002). Attachment-related psychodynamics. *Attachment and Human Development*, *4*, 133–161.

- Slade, R. (2019). Relationship sabotage in adults with low self-esteem from attachment trauma in childhood. *Family Perspectives, 1*(1), 1-5.
- Smith, T. W., Snyder, C. R., & Handelsman, M. M. (1982). On the self-serving function of an academic wooden leg: Test anxiety as a self-handicapping strategy. *Journal of Personality and Social Psychology, 42*(2), 314-321.
- Snyder, C. R., Smith, T. W., Augelli, R. W., ve Ingram, R. E. (1985). On the self-serving function of social anxiety: Shyness as a self-handicapping strategy. *Journal of Personality and Social Psychology, 48*(4), 970-980.
- Sonnak, C., & Towell, T. (2001). The impostor phenomenon in British university students: Relationships between self-esteem, mental health, parental rearing style and socioeconomic status. *Personality and Individual Differences, 31*, 863-874.
- Suddarth, B. H., & Slaney, R. B. (2001). An investigation of the dimensions of perfectionism in college students. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development, 34*(3), 157-165.
- Sümer, N., ve Güngör, D. (1999). Yetişkin bağlanma stilleri ölçeklerinin Türk örnekleme üzerinde psikometrik değerlendirmesi ve kültürlerarası bir karşılaştırma. *Türk Psikoloji Dergisi, 14*(43), 71-106.
- Snyder, C. R., ve Smith, T. W. (1982). Symptoms as self-handicapping strategies:



The virtues of old wine in a new bottle. In G. Weary & H. L. Mirels (Eds.), *Integrations of clinical and social psychology* (s. 104-127). New York: Oxford University Press.

Stewart, M.A., ve George-Walker, L.D. (2014). Self-handicapping, perfectionism, locus of control and self-efficacy: A path model. *Personality and Individual Differences*, 66, 160-164.

Strauss, C., Morry, M. M., & Kito, M. (2012). Attachment styles and relationship quality: Actual, perceived, and ideal partner matching. *Personal Relationships*, 19(1), 14-36.

Thompson, R.A. (2002). Attachment theory and research. *Child and Adolescent Psychiatry*, 3.baskı, Lewis M(Ed.) Philadelphia. Lippincott Williams and Wilkins, s. 164-172.

Uluç, S., Tüzün, Z., Haselden, M. ve Erbaş, S. P. (2015). Bell Nesne İlişkileri ve Gerçeği Değerlendirme Ölçeği'nin (BORRTI) Türkçe'ye uyarlama çalışması. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 18(4), 112-123.

Uzunsakal, E., ve Yıldız, D. (2018). Alan araştırmalarında güvenilirlik testlerinin karşılaştırılması ve tarımsal veriler üzerine bir uygulama. *Uygulamalı Sosyal Bilimler Dergisi*, 2(1), 14-28.

Üzar-Özçetin, Y.S., ve Hiçdurmaz, D. (2016). Kendini sabote etme ve ruh sağlığı üzerine etkisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 8(2), 145-154.

Vettese, L. C., Dyer, C. E., Li, W. L., & Wekerle, C. (2011). Does self-compassion mitigate the association between childhood maltreatment and later emotion regulation difficulties? A preliminary investigation. *International Journal of Mental Health and Addiction*, *9*(5), 480–491.

Yarnell, L. M., Stafford, R. E., Neff, K. D., Reilly, E. D., Knox, M. C., & Mullarkey, M. (2015). Meta-analysis of gender differences in self-compassion. *Self and Identity*, *14*(5), 499-520. doi:10.1080/15298868.2015.1029966

Zuckerman, M., Kieffer, S. C., & Knee, R. (1998). Consequences of self-handicapping: Effects on coping, academic performance, and adjustment. *Journal of Personality and Social Psychology*, *74*, 1619–1628.

Zuckerman, M., & Tsai, F.F. (2005). Costs of Self-Handicapping. *Journal of Personality*, *73*(2), 411–442.

Want, J., & Kleitman, S. (2006). Imposter phenomenon and self-handicapping: Links with parenting styles and self-confidence. *Personality and Individual Differences*, *40*, 961-971.

Warner, S., & Moore, S. (2004). Excuses, Excuses: Self-Handicapping in An Australian Adolescent Sample, *Journal of Youth and Adolescence*, *33*(4), 271-281.

Wei, M., Liao, K., Ku, T., & Shaffer, P. A. (2011). Attachment, self-compassion,

empathy, and subjective well-being among college students and community adults. *Journal of Personality*, 79(1), 191– 221.

Williams, J. G., Stark, S. K., ve Foster, E. E. (2008). Start today or the very last day? The relationships among self-compassion, motivation, and procrastination. *American Journal of Psychological Research*, 4, 37-44.



## EKLER

### EK-1 GÖNÜLLÜ KATILIM FORMU

Değerli Katılımcı,

Bu çalışma, İstanbul Medipol Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı öğrencisi Merve ARSLAN tarafından, Psikoloji Bölümü Dr. Öğr. Üye. Hande GÜNDOĞAN danışmanlığında yüksek lisans tezi kapsamında yürütülmektedir. Çalışmanın amacı; 18-35 yaş arası (üniversite lisans ve lisans üstü öğrencilerinin) bireylerdeki bağlanma stilleri, kendini sabotaj ve öz duyarlık 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 15 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.

Katılımınız için şimdiden teşekkür ederim...

***Şartları okudum, kabul ediyorum.***

## EK-2 DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

1. Yaşınız: ....
2. Cinsiyetiniz:: K  E
3. Eğitim Durumunuz:  
Lisans   
Yüksek Lisans   
Doktora ve Üzeri
4. Öğrenim gördüğünüz bölüm: .....
5. Medeni Haliniz: Evli  Bekar
6. Kiminle Yaşıyorsunuz?  
Ailemle   
Arkadaşlarımla   
Akrabalarımla   
Yalnız   
Diğer: (belirtiniz) ...
7. Anne ve Babanız:  
Sağ   
Yalnızca Anne Sağ   
Yalnızca Baba Sağ   
İkisi de Sağ Değil
8. Anne ve Babanız:  
Birlikte Yaşıyor   
Boşanmış

Diğer: (belirtiniz) ...

9. Şu anda ya da daha önce herhangi bir psikolojik/psikiyatrik tedavi aldınız mı?

Evet

Hayır

10. (Cevabınız evet ise) Tanı/Şikayetiniz ne (idi)?: (belirtiniz) .....

11. Aldığınız yardım/tedavi türü ne (idi)?

Psikoterapi

İlaç

Terapi ve ilaç

Diğer (belirtiniz) .....

## EK-3 YAKIN İLİŞKİLERDE YAŞANTILAR ENVANTERİ-II (YİYE-II)

Aşağıdaki maddeler romantik ilişkilerinizde hissettiğiniz duygularla ilgilidir. Bu araştırmada sizin ilişkinizde yalnızca şu anda değil, genel olarak neler olduğuyla ya da neler yaşadığınızla ilgilenmekteyiz. Maddelerde sözü geçen "birlikte olduğum kişi" ifadesi ile romantik ilişkide bulunduğunuz kişi kastedilmektedir. Eğer halihazırda bir romantik ilişki içerisinde değilseniz, aşağıdaki maddeleri bir ilişki içinde olduğunuzu varsayarak cevaplandırınız. Her bir maddenin ilişkilerinizdeki duygu ve düşüncelerinizi ne oranda yansıttığını karşılardaki 7 aralıklı ölçek üzerinde yer alan ilgili rakamı işaretleyin.

Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II								
	Hiç Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen Katılmıyorum	Kararsızım/ Fikrim Yok	Kısmen Katılıyorum	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum	
1. Birlikte olduğum kişinin sevgisini kaybetmekten korkarım.	1	2	3	4	5	6	7	
2. Gerçekte ne hissettiğimi birlikte olduğum kişiye göstermemeyi tercih ederim.	1	2	3	4	5	6	7	
3. Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin artık benimle olmak istemeyeceği korkusuna kapılırım.	1	2	3	4	5	6	7	

4. Özel duygu ve düşüncelerimi birlikte olduğum kişiyle paylaşmak konusunda kendimi rahat hissedirim.	1	2	3	4	5	6	7
5. Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin beni gerçekten sevmediği kaygısına kapılırım.	1	2	3	4	5	6	7
6. Romantik ilişkide olduğum kişilere güvenip inanmak konusunda kendimi rahat bırakmakta zorlanırım.	1	2	3	4	5	6	7
7. Romantik ilişkide olduğum kişilerin beni, benim onları önemsedığım kadar önemsemeyeceklerinden endişe duyarım.	1	2	3	4	5	6	7
8. Romantik ilişkide olduğum kişilere yakın olma konusunda çok rahatımdır.	1	2	3	4	5	6	7
9. Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin bana duyduğu hislerin benim ona duyduğum hisler kadar güçlü olmasını isterim.	1	2	3	4	5	6	7



10. Romantik ilişkide olduğum kişilere açılma konusunda kendimi rahat hissetmem.	1	2	3	4	5	6	7
11. İlişkilerimi kafama çok takarım.	1	2	3	4	5	6	7
12. Romantik ilişkide olduğum kişilere fazla yakın olmamayı tercih ederim.	1	2	3	4	5	6	7
13. Benden uzakta olduğunda, birlikte olduğum kişinin başka birine ilgi duyabileceği korkusuna kapılırım.	1	2	3	4	5	6	7
14. Romantik ilişkide olduğum kişi benimle çok yakın olmak istediğinde rahatsızlık duyarım.	1	2	3	4	5	6	7
15. Romantik ilişkide olduğum kişilere duygularımı gösterdiğimde, onların benim için aynı şeyleri hissetmeyeceğinden korkarım.	1	2	3	4	5	6	7

16. Birlikte olduğum kişiyle kolayca yakınlaşabilirim.	1	2	3	4	5	6	7
17. Birlikte olduğum kişinin beni terk edeceğinden pek endişe duymam.	1	2	3	4	5	6	7
18. Birlikte olduğum kişiyle yakınlaşmak bana zor gelmez.	1	2	3	4	5	6	7
19. Romantik ilişkide olduğum kişi kendimden şüphe etmeme neden olur.	1	2	3	4	5	6	7
20. Genellikle, birlikte olduğum kişiyle sorunlarımı ve kaygılarımı tartışırım.	1	2	3	4	5	6	7
21. Terk edilmekten pek korkmam.	1	2	3	4	5	6	7
22. Zor zamanlarımda, romantik ilişkide olduğum kişiden yardım istemek bana iyi gelir.	1	2	3	4	5	6	7

23. Birlikte olduğum kişinin, bana benim istediğim kadar yakınlaşmak istemediğini düşünürüm.	1	2	3	4	5	6	7
24. Birlikte olduğum kişiye hemen hemen her şeyi anlatırım.	1	2	3	4	5	6	7
25. Romantik ilişkide olduğum kişiler bazen bana olan duygularını sebepsiz yere değiştirirler.	1	2	3	4	5	6	7
26. Başımdan geçenleri birlikte olduğum kişiyle konuşurum.	1	2	3	4	5	6	7
27. Çok yakın olma arzum bazen insanları korkutup uzaklaştırır.	1	2	3	4	5	6	7
28. Birlikte olduğum kişiler benimle çok yakınlaştığında gergin hissedirim.	1	2	3	4	5	6	7
29. Romantik ilişkide olduğum bir kişi beni yakından tanıdıktan sonra, "gerçek ben"den hoşlanmayacağından korkarım.	1	2	3	4	5	6	7

30. Romantik ilişkide olduğum kişilere güvenip inanma konusunda rahatımdır.	1	2	3	4	5	6	7
31. Birlikte olduğum kişiden ihtiyaç duyduğum şefkat ve desteği görememek beni öfkelenendirir.	1	2	3	4	5	6	7
32. Romantik ilişkide olduğum kişiye güvenip inanmak benim için kolaydır.	1	2	3	4	5	6	7
33. Başka insanlara denk olamamaktan endişe duyarım.	1	2	3	4	5	6	7
34. Birlikte olduğum kişiye şefkat göstermek benim için kolaydır.	1	2	3	4	5	6	7
35. Birlikte olduğum kişi beni sadece kızgın olduğumda önemser.	1	2	3	4	5	6	7
36. Birlikte olduğum kişi beni ve ihtiyaçlarımı gerçekten anlar.	1	2	3	4	5	6	7

## EK 4 – KENDİNİ SABOTAJ ÖLÇEĞİ (KSÖ)

Aşağıdaki soruları yanıtlamadan önce her bir ifadeyi dikkatle okuyunuz. Her bir maddenin sağında yer alan rakamlardan size en uygun olanı işaretleyiniz.

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 hissedirim.	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
	1	2	3	4	5	6

11.Daha fazla çalışsaydım daha iyisini yapardım.						
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 düşkünüm.	1	2	3	4	5	6
22. Sınav veya iş görüşmesi gibi önemli anlardan önceki geceler mümkün olduğunca uykumu almaya çalışırım.	1	2	3	4	5	6



23.Şu anda yaşadığım duygusal problemlerin, yaşamımın başka 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-5 ÖZ DUYARLIK ÖLÇEĞİ (ÖDÖ)

Aşağıdaki soruları yanıtlamadan önce her bir ifadeyi dikkatle okuyunuz. Her bir maddenin sağında yer alan rakamlardan size uygun olanı işaretleyerek, belirtilen durumda ne kadar sıklıkla hareket ettiğinizi belirtiniz.

Öz Duyarlık Ölçeği					
	Hemenhemen hiçbir	Nadiren	Ara sıra	Çoğu zaman	Hemen hemen her zaman
1-Bir yetersizlik hissettiğimde, kendime bu yetersizlik duygusunun insanların birçoğu tarafından paylaşıldığını hatırlatmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
2- Kişiliğimin beğenmediğim yönlerine ilişkin anlayışlı ve sabırlı olmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
3- Bir şey beni üzdüğünde, duygularıma kapılıp giderim.	1	2	3	4	5
4- Hoşlanmadığım yönlerimi fark ettiğimde kendimi suçlarım.	1	2	3	4	5
5- Benim için önemli olan bir şeyde başarısız olduğumda, kendimi bu başarısızlıkta yalnız hissederim.	1	2	3	4	5
6- Zor zamanlarımda ihtiyaç duyduğum özen ve şefkati kendime gösteririm.	1	2	3	4	5

7- Gerçekten güç durumlarla karşılaştığımda kendime kaba davranırım.	1	2	3	4	5
8- Başarısızlıklarımı insanlık halinin bir parçası olarak görmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
9- Bir şey beni üzdüğünde duygularımı dengede tutmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
10- Kendimi kötü hissettiğimde, kötü olan her şeye kafamı takar ve onunla meşgul olurum.	1	2	3	4	5
11- Yetersizliklerim hakkında düşündüğümde, bu kendimi yalnız hissetmeme ve dünyayla bağlantımı koparmama neden olur.	1	2	3	4	5
12- Kendimi çok kötü hissettiğim durumlarda, dünyadaki birçok insanın benzer duygular yaşadığını hatırlamaya çalışırım.	1	2	3	4	5
13- Acı veren olaylar yaşadığımda, kendime kibar davranırım.	1	2	3	4	5
14- Kendimi kötü hissettiğimde, duygularıma ilgi ve açıklıkla yaklaşmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
15- Sıkıntı çektiğim durumlarda kendime karşı biraz acımasız olabilirim.	1	2	3	4	5

16- Sıkıntı veren bir olay olduğunda mantıksız biçimde abartırım.	1	2	3	4	5
17- Hata ve yetersizliklerimi anlayışla karşılarım.	1	2	3	4	5
18- Acı veren bir şeyler yaşadığımda, bu duruma dengeli bir bakış açısıyla yaklaşmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
19- Kendimi üzgün hissettiğimde, diğer insanların çoğunun belki de benden daha mutlu olduklarını düşünürüm.	1	2	3	4	5
20- Hata ve yetersizliklerime karşı kınayıcı ve yargılayıcı bir tavır takınırım.	1	2	3	4	5
21- Duygusal anlamda acı çektiğim durumlarda kendime sevgiyle yaklaşırım.	1	2	3	4	5
22- Benim için bir şeyler kötü gittiğinde, bu durumu herkesin yaşayabileceğini, bu durumun yaşamın bir parçası olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
23- Bir şeyde başarısızlık yaşadığımda objektif bir bakış açısı takınmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
24- Benim için önemli bir şeyde başarısız olduğumda, yetersizlik duygularıyla kendimi harap ederim.	1	2	3	4	5

25- Zor durumlarla mücadele ettiğimde, diğer insanların daha rahat bir durumda olduklarını düşünürüm.	1	2	3	4	5
26- Kişiliğimin beğenmediğim yönlerine sabırlı ve hoşgörülü değilimdir.	1	2	3	4	5



## ETİK KURUL ONAYI

İSTANBUL MEDİPOL ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU  
ETİK KURULU KARAR FORMU

<b>BAŞVURU BİLGİLERİ</b>	ARAŞTIRMANIN AÇIK ADI	Bağlanma Türlerinin Kendini Sabotaj ile İlişkisinde Öz-Şefkatın Aracı Rolü			
	KOORDİNATÖR/SORUMLU ARAŞTIRMACI UNVANI/ADI/SOYADI	Merve ARSLAN			
	KOORDİNATÖR/SORUMLU ARAŞTIRMACININ UZMANLIK ALANI	Öğrenci			
	KOORDİNATÖR/SORUMLU ARAŞTIRMACININ BULUNDUĞU MERKEZ	İstanbul			
	DESTEKLEYİCİ	-			
	ARAŞTIRMAYA KATILAN MERKEZLER	TEK MERKEZ <input checked="" type="checkbox"/>	ÇOK MERKEZLİ <input type="checkbox"/>	ULUSAL <input checked="" type="checkbox"/>	ULUSLARARASI <input type="checkbox"/>

**İSTANBUL MEDİPOL ÜNİVERSİTESİ**  
**SOSYAL BİLİMLER BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU**  
**ETİK KURULU KARAR FORMU**

Değerlendirilen Belgeler	Belge Adı	Tarihi	Versiyon Numarası	Dili		
	ARAŞTIRMA PROTOKOLÜ/PLANI				Türkçe <input checked="" type="checkbox"/>	İngilizce <input type="checkbox"/>
BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ OLUR FORMU				Türkçe <input checked="" type="checkbox"/>	İngilizce <input type="checkbox"/>	Diğer <input type="checkbox"/>
Karar Bilgileri	<b>Karar No: 47</b>	<b>Tarih:06/10/2020</b>				
	Yukarıda bilgileri verilen Sosyal Bilimler Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu başvuru dosyası ile ilgili belgeler araştırmanın gerekçe, amaç, yaklaşım ve yöntemleri dikkate alınarak incelenmiş ve araştırmanın etik ve bilimsel yönden uygun olduğuna "oy birliği" ile karar verilmiştir.					

**İSTANBUL MEDİPOL ÜNİVERSİTESİ SOSYAL BİLİMLER BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU**

**BAŞKANIN UNVANI / ADI / SOYADI** Prof. Dr. Ali BÜYÜKASLAN

Unvanı/Adı/Soyadı	Uzmanlık Alanı	Kurumu	Cinsiyet		Araştırma ile ilişki		Katılım *		İmza
			E <input checked="" type="checkbox"/>	K <input type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input checked="" type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	
Prof. Dr. Ali BÜYÜKASLAN	İletişim Çalışmaları	İstanbul Medipol Üniversitesi	E <input checked="" type="checkbox"/>	K <input type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input checked="" type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	Uygundur
Dr. Öğr. Üyesi Sinan SEÇKİN	Hukuk	İstanbul Medipol Üniversitesi	E <input checked="" type="checkbox"/>	K <input type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input checked="" type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	Uygundur
Doç. Dr. Serhat YÜKSEL	Finans	İstanbul Medipol Üniversitesi	E <input checked="" type="checkbox"/>	K <input type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input checked="" type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	Uygundur
Dr. Öğr. Üyesi İhsan EKEN	Medya ve Reklam Araştırmaları	İstanbul Medipol Üniversitesi	E <input checked="" type="checkbox"/>	K <input type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input checked="" type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	Uygundur
Dr. Öğr. Üyesi Erol YILDIRIM	Psikoloji	İstanbul Medipol Üniversitesi	E <input checked="" type="checkbox"/>	K <input type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	

\* :Toplantıda Bulunma

COVID-19 (Pandemi) nedeniyle etik kurul kararında, kurul üyelerimizden uygunluk alınmıştır. Araştırmacı tarafından talep edilirse, COVID-19 (Pandemi) sonrası ıslak imzalı karar formu hazırlanabilir.

  
SB Bilimsel Araştırmalar Etik Kurul Sekreteri  
Çiğdem YILMAZ KORUK

**Sayı** : E-43037191-604.01.01-4981  
**Konu** : Etik Kurul Kararı

11/02/2021

**Sayın Merve ARSLAN**

Üniversitemiz Sosyal Bilimler Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'nda 06/10/2020 tarihli 47 karar no ile onay verilen "Bağlanma Türlerinin Kendini Sabotaj ile İlişkisinde Öz-Şefkatin Aracı Rolü" isimli araştırmanızın araştırma isminin "Bağlanma Türlerinin Kendini Sabotaj ile İlişkisinde Öz Duyarlılığın Aracı Rolü" şeklinde değiştirilmesinde ve ölçme aracı olarak kullandığınız "Öz Anlayış" envanterinin "Öz Duyarlık" envanteri olarak değiştirmenizde, çalışmanın muhteva ve yöntemine ilişkin herhangi bir sorun oluşturmadığı görülerek uygun bulunmuş olup kayıt altına alınmıştır.

Bilgilerinize rica ederim.

Prof.Dr. Ali BÜYÜKASLAN  
Sosyal Bilimler Bilimsel Araştırmalar  
Etik Kurulu Başkanı

**Ekler:**

Değişiklik Talep Dilekçesi

**Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.**  
Evrakınızı <https://ebys.medipol.edu.tr/e-imza> linkinden A5222FA3XF kodu ile doğrulayabilirsiniz.

Medipol Üniversitesi Kavacık Yerleşkesi (Ana Yerleşke Rektörlük)  
Kavacık Mah. Ekinçiler Cad. No: 19, Kavacık Kavşağı, 34810 Beykoz/İstanbul  
T: 444 85 44 F: 0212 531 75 55  
E-Posta: [bilgi@medipol.edu.tr](mailto:bilgi@medipol.edu.tr) İnternet Adresi: [www.medipol.edu.tr](http://www.medipol.edu.tr)  
Kep Adresi: medipoluniversitesi@hs03.kep.tr

Ayrıntılı Bilgi İçin: Çiğdem YILMAZ  
KORUK  
Tel: 0216 681 1701  
E-Posta: [ckoruk@medipol.edu.tr](mailto:ckoruk@medipol.edu.tr)

