

BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ VE KENDİNİ SABOTAJ ARASINDAKİ
İLİŞKİDE ÖZ-ŞEFKAT VE SIKINTIYA TOLERANSIN ARACI ROLÜ

HAZIRLAYAN

İDİL ÖĞÜŞ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

TEZ DANIŞMANI

DR. ÖĞR. ÜYESİ TUĞBA UYAR SUIŐMEZ

ANKARA, 2022

BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
YÜKSEK LİSANS TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU

Tarih: 10 / 06 / 2022

Öğrencinin Adı, Soyadı: İdil Öğüş

Öğrencinin Numarası: 21910157

Anabilim Dalı: Psikoloji Anabilim Dalı

Programı: Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı

Danışmanın Unvanı/Adı, Soyadı: Dr. Öğr. Üyesi Tuğba Uyar Suiçmez

Tez Başlığı: Kişilik Özellikleri ve Kendini Sabotaj Arasındaki İlişkide Öz-Şefkat ve Sıkıntıya Toleransın Aracı Rolü

Yukarıda başlığı belirtilen Yüksek Lisans tez çalışmamın; Giriş, Ana Bölümler ve Sonuç Bölümünden oluşan, toplam 60 sayfalık kısmına ilişkin, 10 / 06 / 2022 tarihinde tez danışmanım tarafından Turnitin adlı intihal tespit programından aşağıda belirtilen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezimin benzerlik oranı %8'dir. Uygulanan filtrelemeler:

1. Kaynakça hariç
2. Alıntılar hariç
3. Beş (5) kelimedenden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç

“Başkent Üniversitesi Enstitüleri Tez Çalışması Orijinallik Raporu Alınması ve Kullanılması Usul ve Esaslarını” inceledim ve bu uygulama esaslarında belirtilen azami benzerlik oranlarına tez çalışmamın herhangi bir intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

Öğrenci İmzası:

Onay
10 / 06 / 2022

Öğrenci Danışmanı Unvan, Ad, Soyad,
Dr. Öğr. Üyesi Tuğba Uyar Suiçmez

TEŞEKKÜR

Öncelikle tez sürecim boyunca bana hep yol gösteren, değerli bilgilerini ve deneyimlerini benimle paylaşan tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Özlem Kahraman Erkuş'a anlayışı, sabrı ve desteği için çok teşekkür ederim. Tez jürimde yer aldıkları ve değerli geribildirimleriyle tezimi geliştirmeme katkı sağladıkları için Prof. Dr. Okan Cem Çırakoğlu'na ve Dr. Öğr. Üyesi Ece Bekaroğlu'na çok teşekkür ederim. Ayrıca tezimi geliştirmeme katkıda buldukları ve destek oldukları için Dr. Öğr. Üyesi Tuğba Uyar Suiçmez'e ve Dr. Öğr. Üyesi Burçin Akın Sarı'ya çok teşekkür ederim.

Uzman klinik psikolog olma yolumda bana her zaman destek olan ve yol gösteren süpervizörlerim Dr. Öğr. Üyesi Muazzez Merve Avcıoğlu'na ve Dr. Öğr. Üyesi Esra Güven'e katkıları için çok teşekkür ederim. Hem lisans hem yüksek lisans eğitim süreçlerim boyunca bana kattıkları her şey için tüm hocalarım ve Başkent Psikoloji ailesine teşekkür ederim.

Eğitim hayatım boyunca aynı yolda yürüdüğüm, ihtiyaç duyduğum her durumda elinden gelen her şekilde yardımcı olan, anlayışıyla ve neşesiyle bana hep iyi gelen ve her zaman olduğu gibi tez sürecimde de bilgileri ve deneyimleri ile bana destek olan canım arkadaşım ve meslektaşım Handan Deniz Ayalp'e ve kıymetli ailesine çok teşekkür ederim.

Tanıştığımız günden beri bana her zaman inanan ve destek olan, her kararında yanımda olan, her tökezlediğimde elimden tutan ve bana umut aşılayan, sonsuz anlayışına ve sabrına hayran ve minnettar olduğum canım dostum ve meslektaşım Bengisu Dinçer'e ve deneyimleriyle bana rehber olan, neşesini ve desteğini benden hiçbir zaman esirgemeyen annesi Av. Pervin Özbıçakçı başta olmak üzere kıymetli ailesine çok teşekkür ederim.

Her zaman olduğu gibi tez sürecimde de beni destekleyen ve üzerimdeki emekleri çok büyük olan tüm aile bireylerime, aile dostlarıma ve arkadaşlarıma çok teşekkür ederim.

Son olarak, bilime olan tutkuları ile ufkumu genişleten, bilgileri ve deneyimleriyle yoluma ışık tutan, benim için her zaman ellerinden gelen her şeyin en iyisini yapmaya çalışan ve en büyük şanslarım olan canım babam Prof. Dr. İzzet Hamdi Ögüş'e ve canım annem Uzman Dr. Elmas Ögüş'e çok teşekkür ederim. Fedakârlıklarınız, emekleriniz, desteğiniz, sabrınız ve sonsuz sevginiz için minnettarım. Sizleri çok seviyorum, iyi ki varsınız.

ÖZET

ÖĞÜŞ, İdil. Kişilik Özellikleri ve Kendini Sabotaj Arasındaki İlişkide Öz-Şefkat ve Sıkıntıya Toleransın Aracı Rolü. Başkent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı, Ankara, 2022.

Bu araştırmanın amacı; deneyime açıklık, uyumluluk, dışa dönüklük, sorumluluk ve nevroitiklik boyutlarından oluşan beş faktör kişilik özellikleri ile kendini sabotaj arasındaki ilişkide öz-şefkatin ve sıkıntıya toleransın aracı bir rolü olup olmadığını incelemektir. Araştırmanın örneklemini 18-65 yaş aralığındaki 502 katılımcıdan oluşmaktadır. Katılımcıların verileri Demografik Bilgi Formu, Kendini Sabotaj Ölçeği, Öz-Anlayış Ölçeği, Sıkıntıya Dayanma Ölçeği ve Beş Faktör Kişilik Envanteri kullanılarak toplanmıştır. Araştırma değişkenleri arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla Pearson korelasyon analizi, kişilik özellikleri ile kendini sabotaj arasındaki ilişkide öz-şefkatin ve sıkıntıya toleransın aracı rollerini incelemek amacıyla ise Process Macro eklentisi kullanılarak aracı değişken analizi yapılmıştır. Korelasyon analizi sonucunda, deneyime açıklık, uyumluluk, dışa dönüklük ve sorumluluk kişilik özellikleri ile kendini sabotaj eğilimi arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler olduğu, nevroitiklik kişilik özelliği ile kendini sabotaj eğilimi arasında ise pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Öz-şefkat ve sıkıntıya tolerans düzeylerinin kendini sabotaj ile negatif yönde anlamlı olduğu görülmüştür. Bunlara ek olarak, öz-şefkat ve sıkıntıya tolerans düzeylerinin deneyime açıklık, uyumluluk, dışa dönüklük ve sorumluluk kişilik özellikleri ile pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişkili olduğu; nevroitiklik kişilik özelliğiyle ise negatif yönde anlamlı düzeyde ilişkili olduğu saptanmıştır. Aracı değişken analizi sonucunda beş faktör kişilik özelliklerinin her biri ile kendini sabotaj eğilimi arasındaki ilişkide öz-şefkat ve sıkıntıya tolerans düzeylerinin aracı rollerinin anlamlı olduğu bulunmuştur. Araştırmadan elde edilen bulgular ilgili alanyazın çerçevesinde tartışılmıştır.

Anahtar kelimeler: Beş faktör kişilik özellikleri, Öz-şefkat, Sıkıntıya tolerans, Kendini sabotaj.

ABSTRACT

ÖĞÜŞ, İdil. The Mediating Role of Self-Compassion and Distress Tolerance in the Relationship Between Personality Traits and Self-Handicapping. Başkent University, Institute of Social Sciences, Master Program of Clinical Psychology with Thesis, Ankara, 2022.

The aim of the current study is to investigate whether self-compassion and distress tolerance have mediator roles in the relationship between five factor personality traits (openness to experience, conscientiousness, extraversion, agreeableness, and neuroticism) and self-handicapping. The sample of the study consists of 502 participants between the ages of 18-65 years. The data of the participants were collected through Demographic Information Form, Self-Handicapping Scale, Self-Compassion Scale, Distress Tolerance Scale and Big Five Inventory. Pearson correlation analysis was performed to examine the relationships between research variables, and mediation analysis was conducted using Process Macro to examine the mediating roles of self-compassion and distress tolerance in the relationship between five factor personality traits and self-handicapping. As a result of the correlation analysis, it was found that there were negative significant relationships between openness to experience, agreeableness, extraversion and conscientiousness personality traits and self-handicapping tendency, while there was a positive significant relationship between neuroticism personality trait and self-handicapping tendency. Self-compassion and distress tolerance levels were found to be negatively and significantly correlated with self-handicapping. In addition, self-compassion and distress tolerance levels were positively and significantly correlated with openness to experience, agreeableness, extraversion and conscientiousness, and were negatively and significantly correlated with neuroticism. The results of the mediation analysis showed that the mediating roles of self-compassion and distress tolerance levels were significant in the relationship between each of the five factor personality traits and self-handicapping tendency. Findings of the current study were discussed within the framework of the relevant literature.

Keywords: Five factor personality traits, Self-compassion, Distress Tolerance, Self-handicapping.

İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR.....	i
ÖZET.....	ii
ABSTRACT.....	iii
İÇİNDEKİLER.....	iv
TABLolar LİSTESİ.....	vii
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	viii
1.BÖLÜM.....	1
GİRİŞ.....	1
1.1. Kendini Sabotaj.....	2
1.1.1. Kendini sabotaj türleri.....	3
1.1.2. Kendini sabotaj ile ilgili yapılan çalışmalar.....	4
1.2. Kişilik.....	6
1.2.1. Beş faktör kişilik özellikleri.....	7
1.2.2. Beş faktör kişilik özellikleri ve kendini sabotaj arasındaki ilişki.....	9
1.3. Öz-Şefkat.....	11
1.3.1. Öz-şefkatin bileşenleri.....	11
1.3.2. Öz-şefkat ve kendini sabotaj arasındaki ilişki.....	13
1.3.3. Öz-şefkat ve beş faktör kişilik özellikleri arasındaki ilişki.....	14
1.4. Sıkıntıya Tolerans.....	16
1.4.1. Sıkıntıya tolerans ve kendini sabotaj arasındaki ilişki.....	18
1.4.2. Sıkıntıya tolerans ve beş faktör kişilik özellikleri arasındaki ilişki.....	18
1.5. Araştırmanın Önemi.....	19

1.6. Araştırmanın Amacı ve Hipotezleri.....	20
2. BÖLÜM.....	23
YÖNTEM.....	23
2.1. Örneklem.....	23
2.2. Veri Toplama Araçları.....	25
2.2.1. Bilgilendirilmiş onam formu.....	26
2.2.2. Demografik bilgi formu.....	26
2.2.3. Kendini Sabotaj Ölçeği.....	26
2.2.4. Öz-Anlayış Ölçeği.....	27
2.2.5. Sıkıntıya Dayanma Ölçeği.....	27
2.2.6. Beş Faktör Kişilik Envanteri.....	28
2.3. İşlem.....	30
2.3.1. Verilerin toplanması.....	30
2.3.2. Analiz.....	30
3. BÖLÜM.....	31
BULGULAR.....	31
3.1. Veri Temizliği Sürecinde Yapılan Analizler.....	31
3.2. Kendini Sabotaj ile Demografik Bilgiler Arasındaki İlişkiler.....	32
3.3. Kendini Sabotaj, Öz-Şefkat, Sıkıntıya Tolerans ve Beş Faktör Kişilik Özellikleri Arasındaki Korelasyonlar.....	33
3.4. Beş Faktör Kişilik Özellikleri ve Kendini Sabotaj Arasındaki İlişkide Öz-Şefkat ve Sıkıntıya Toleransın Aracı Rollerine İlişkin Aracı Analiz Bulguları.....	35
4. BÖLÜM.....	44
TARTIŞMA.....	44

4.1. Kendini Sabotaj ile Demografik Değişkenler Arasındaki İlişkilere Yönelik Analiz Bulgularının Tartışılması	44
4.2. Beş Faktör Kişilik Özellikleri, Öz-Şefkat, Sıkıntıya Tolerans ve Kendini Sabotaj Arasındaki İlişkilere Yönelik Korelasyon Bulgularının Tartışılması.....	45
4.3. Beş Faktör Kişilik Özellikleri ve Kendini Sabotaj Arasındaki İlişkide Öz-Şefkatin ve Sıkıntıya Toleransın Aracı Rollerine İlişkin Analiz Bulgularının Tartışılması.....	50
4.4. Araştırmanın Klinik Doğurguları.....	56
4.5. Araştırmanın Sınırlılıkları ve Öneriler.....	58
SONUÇ.....	60
KAYNAKLAR.....	61
EKLER	
EK 1: Bilgilendirilmiş Onam Formu	
EK 2: Demografik Bilgi Formu	
EK 3: Kendini Sabotaj Ölçeği	
EK 4: Öz-Anlayış Ölçeği	
EK 5: Sıkıntıya Dayanma Ölçeği	
EK 6: Beş Faktör Kişilik Envanteri	

TABLÖLAR LİSTESİ

	Sayfa
Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özellikleri.....	24
Tablo 2. Ölçeklerin Toplam Puan ve Alt Ölçek Güvenilirlik Analizi Sonuçları.....	29
Tablo 3. Kendini Sabotaj ve Cinsiyet Arasındaki İlişkiye Yönelik T-test Sonuçları.....	32
Tablo 4. Beş Faktör Kişilik Özellikleri, Öz-Şefkat, Sıkıntıya Tolerans ve Kendini Sabotaj Arasındaki İlişkilere Yönelik Korelasyon Tablosu.....	34
Tablo 5. Aracı Değişkenlere Yönelik Analiz Bulguları Özeti.....	43

ŞEKİLLER LİSTESİ

	Sayfa
Şekil 1. Test Edilen Araştırma Modeli.....	22
Şekil 2. Deneyime Açıklık Kişilik Özelliği ve Kendini Sabotaj Arasındaki İlişkide Öz-Şefkatin ve Sıkıntıya Toleransın Aracı Rolü.....	36
Şekil 3. Uyumluluk Kişilik Özelliği ve Kendini Sabotaj Arasındaki İlişkide Öz-Şefkatin ve Sıkıntıya Toleransın Aracı Rolü.....	38
Şekil 4. Dışa Dönüklük Kişilik Özelliği ve Kendini Sabotaj Arasındaki İlişkide Öz-Şefkatin ve Sıkıntıya Toleransın Aracı Rolü.....	39
Şekil 5. Sorumluluk Kişilik Özelliği ve Kendini Sabotaj Arasındaki İlişkide Öz-Şefkatin ve Sıkıntıya Toleransın Aracı Rolü.....	41
Şekil 6. Nevrotiklik Kişilik Özelliği ve Kendini Sabotaj Arasındaki İlişkide Öz-Şefkatin ve Sıkıntıya Toleransın Aracı Rolü.....	42

1. BÖLÜM

GİRİŞ

Bireyler bir görevi yerine getirecekleri veya bir performans sergileyecekleri zaman benliklerinin zarar görebileceği bir durumda benliklerini korumak amacıyla çeşitli stratejilere başvurabilirler. Kendini sabotaj da benliği korumak amacıyla sık başvurulan bu stratejilerden biri olarak görülmektedir (Berglas ve Jones, 1978). Bireyler kendilerini sabote ederken görevlerine veya performanslarına yönelik başarılarının önüne engeller oluştururlar. Bu engeller kısa dönemde olumsuz duyguların hafifletilmesini ve benlik saygısının artmasını sağlamaktadır (Deppe ve Harackiewicz, 1996). Ancak, bu durum tekrarlandıkça kendini sabote etmenin uzun dönemde stres, anksiyete, depresyon (Sahranç, 2011), alkol ve madde bağımlılığı (Zuckerman ve Tsai, 2005) gibi olumsuz sonuçları olmaktadır. Benliği koruma amacıyla başvurulan bu stratejinin sık araştırıldığı kavramlardan biri kişiliktir.

Kişilik, birçok kuramcı tarafından açıklanmaya ve bireylerin davranışlarına yönelik tahminde bulunabilmek adına özellikleri tanımlanmaya çalışılan bir kavramdır. Bireylerin kişilik özellikleri hakkında bilgi sahibi olabilmek için ölçüm araçlarına sık başvurulan popüler kişilik modellerinden biri Beş Faktör Kişilik Modeli'dir. Bu kişilik modelinde beş faktör kişilik özellikleri olarak tanımlanmış olan deneyime açıklık, uyumluluk, dışa dönüklük, sorumluluk ve nevroitiklik kişilik özelliklerinin bireylerin eylemleri üzerinde etkisi olduğu söylenebilir. Örneğin, deneyime açıklık özelliğini daha fazla gösteren bir kişi bildiklerindense kendisine yabancı yeni bir uyarıyı tercih etmek isteyebilir veya uyumluluk özelliğini daha az gösteren bir kişi sosyal ilişkilerinde diğerleriyle uzlaşmak yerine tartışmaya eğilim gösterebilir. Davranışlar üzerinde etkileri olan bu kişilik özelliklerinin kendini sabotaj eğilimiyle de ilişkili olduğu bilinmektedir (Kinon ve Murray, 2007; Prpa, 2017; Ross, Canada ve Rausch, 2002). Beş faktör kişilik özelliklerinin olumsuz duygulara yatkın olmayı içeren yönleri (örn., nevroitiklik düzeyinin yüksek olması) kendini sabotaj eğilimi üzerinde de etkili olmaktadır (Bobo, Whitaker ve Strunk, 2013). Bu noktada kişilik özelliklerinin kendini sabotaj üzerindeki etkisinde olumsuz duygularla nasıl başa çıkılabildiği de önemli rol oynamaktadır.

Olumsuz duygular hissettikleri durumlarda bireylerin kendilerine olan yaklaşımları bu duyguları deneyimlemeye ne kadar dayanılabildikleri bu süreçte etkili olabilir. Hem bireylerin olumsuz duygularını fark edip kendilerine yargılamaksızın nazik bir şekilde ve anlayışla yaklaşabilmelerini içeren öz-şefkatin (Neff, 2003) hem de olumsuz duygular

deneyimlenen durumlarda bu duygulara yönelik algılanan kapasite olarak tanımlanan sıkıntıya toleransın (Simons ve Gaher, 2005) mevcut çalışmanın ilerleyen bölümlerinde bahsedildiği üzere olumsuz duygularla başa çıkma ve benlik saygısının korunması ile ilişkili oldukları bilgileri alanyazında mevcuttur. Öz-şefkat ve sıkıntıya tolerans kavramlarının kişilik özellikleriyle (Chowdhury ve ark., 2018; Tamcan, 2019) ve kendini sabotajla (Kazaz, 2021; Petersen, 2014) ilişkili oldukları da bilinmektedir. Ancak öz-şefkatin ve sıkıntıya toleransın kişilik özellikleri ve kendini sabotaj arasındaki ilişkide nasıl bir etkiye sahip olduğu bilinmemektedir. Dolayısıyla mevcut çalışmada kişilik özelliklerinin kendini sabotaj üzerindeki etkisinde öz-şefkatin ve sıkıntıya toleransın aracı rollerini incelemenin alanyazın ve klinik bağlamında önemli olduğu düşünülmektedir.

Bu bölümde tez çalışmasının bağımlı değişkeni olan kendini sabotaj, bağımsız değişkenleri olan beş faktör kişilik özelliklerinin her bir boyutu, aracı değişkenleri olan öz-şefkat ve sıkıntıya tolerans hakkında bilgiler ve değişkenler arası ilişkilere yönelik araştırma bulguları aktarılmıştır. Daha sonra ise araştırmanın önemine, amaçlarına ve hipotezlerine yer verilmiştir.

1.1. Kendini Sabotaj

Kendini sabotaj kavramı ilk olarak Berglas ve Jones (1978) tarafından bir görevi yerine getirip getiremeyeceğine dair belirsizlik yaşayan bireylerin olası bir başarısızlık durumunu dışsallaştırabileceği, başarı durumunda ise bu başarıyı içselleştirebileceği bir eylemi seçmeleri olarak tanımlanmıştır. Leary ve Shepperd'ın (1986) tanımına göre ise kişilerin kendilerine, başarısız olabileceklerini düşündükleri bir durumda performanslarının nedenini dış etkenlere bağlayabilecekleri engeller oluşturmalarıdır.

Kendini sabotajın başvurulma amacı benlik saygısını korumaktır (Berglas ve Jones, 1978). Başarısız bir performans sergiledikleri durumda bunun nedenini dış etkenler olarak gösteren bireyler kendilerini o kadar da yetersiz görmeyecekler (Rhodewalt, Morf, Hazlett ve Fairfield, 1991), olumsuz duyguları deneyimlemek ve sorumluluk almak zorunda kalmayacaklardır (Jones ve Berglas, 1978). Eğer başarılı olurlarsa, tüm engellere rağmen başardıklarını ve bu konuda yeterli olduklarını göstermiş olacaklardır. Böylece, sonuç ne olursa olsun kendini sabote eden kişilerin bir kaybı olmamaktadır ve benlikleri korunmaktadır.

Kendini sabote eden bireyler, başarısızlığına neden olarak dış etkenleri gösterebilir de bu başarısızlığın gerçek nedenini diğer kişiler tam olarak bilemeyecektir. Dolayısıyla sergilenen performansta yeteneğin veya zekanın bir etkisinin olup olmadığı anlaşılamayacağından ve dış etkenler sorumlu tutulacağından bu bireyler diğerleri tarafından daha olumlu bir şekilde değerlendirileceklerdir (Elliot ve Church, 2003; Török ve Szabó, 2018). Bu durum da benliğin korunmasını ve yüceltilmesini sağlayan diğer bir kazanç olarak değerlendirilebilir.

Bireyler için sergilenecek performansın sonucu önemliyse ve benliklerinin zarar görme olasılığı düşükse kendini sabote etme davranışına başvurmaları beklenmemektedir (Rhodewalt ve Vohs, 2005). Bahsedilenin tersi bir durum söz konusu olduğunda ise başarılı olacağına dair belirsizlik yaşanması, başarısızlıktan korkma, performansın değerlendirilecek olması, benliği korumaya ilişkin kaygı duyulması gibi faktörler kendini sabote etme eğilimini artırmaktadır (Eddings, 2003; Elliot ve Church, 2003). Salomon'a (1997) göre bireyler, kendilerini sabote edip etmeyeceklerine ve eğer ederlerse sabotajın hangi türüne başvuracaklarına sergileyecekleri performansın kendileri için önemi, diğer insanların varlığı, benliklerinin nasıl etkileneceği, performanslarının sonucunda elde edecekleri kazançlar ve zararlar gibi faktörleri değerlendirerek karar vermektedirler (akt. Anlı, 2011).

1.1.1. Kendini sabotaj türleri

Kendini sabote eden kişilerin başarısızlıklarına sebep olarak sundukları engeller genel olarak iki şekilde ele alınmaktadır. Bu iki türü, Arkin ve Baumgardner (1985) başarı olasılığını düşüren kazanılmış engeller ve kendisinin var olduğunu iddia ettiği engeller şeklinde ele alırken Leary ve Shepperd (1986) bu engelleri davranışsal kendini sabotaj ve sözel kendini sabotaj olarak isimlendirmiştir.

Davranışsal kendini sabotaj, bireylerin gerçekleştirilecek performansın başarı olasılığına aktif bir şekilde kendilerinin engeller oluşturmasıdır (Leary ve Shepperd, 1986). Performans öncesi alkol tüketmek (Higgins ve Harris, 1988; Tucker, Vuchinich ve Sobell, 1981), ilaç kullanmak (Berglas ve Jones, 1986; Kolditz ve Arkin, 1982), yeterli düzeyde hazırlanmamak (Kimble ve Hirt, 2005; Rhodewalt, Saltman ve Wittmer, 1984; Tice ve Baumeister, 1990), yapabileceğinden daha az çaba sarf etmek (Smith, Snyder ve Handelsman, 1982) ve dikkat dağınıcılarla ilgilenmek (Shepherd ve Arkin, 1989) davranışsal kendini sabotaja örnek olarak gösterilebilecek stratejilerdendir. Ertelemek (Lay, Kinnish ve

Zanatta, 1992), yeterince uyumamış olmak (Berglas ve Jones, 1978) ve performansın başarısının olumsuz etkileneceği ortamlar seçmek de (Shepherd ve Arkin, 1991; Rhodewalt ve Davidson, 1986) bu örnekler arasında yer almaktadır.

Sözel kendini sabotaj ise performansın olumsuz koşullarda sergilendiğinin, bu nedenle başarı durumunun etkilendiğinin belirtilmesidir. Bireylerin performans sergilemeden önce sınav kaygısına (Smith ve ark., 1982) ve sosyal kaygıya sahip olduklarını (Snyder, Smith, Augelli ve Ingram, 1985), travmatik yaşantılar deneyimlediklerini (DeGree ve Snyder, 1985), olumsuz bir duygudurum içerisinde olduklarını (Baumgardner, Lake ve Arkin, 1985), depresyonda olduklarını (Baumgardner, 1991), fiziksel olarak kendini iyi hissetmediklerini (Mayerson ve Rhodewalt, 1988), hastalandıklarını (Smith, Snyder ve Perkins, 1983) ve utandıklarını (Snyder ve ark., 1985) ifade etmeleri sözel kendini sabotaja örnek olarak verilebilir.

Davranışsal ve sözel kendini sabotaj türlerinin tercih edilmesindeki temel amaç ikisinde de benliği korumak olsa da bu türlerin özellikleri ve bedelleri birbirinden farklıdır. Davranışsal kendini sabotajda, bireylerin performanslarına yönelik oluşturdukları engeller diğer insanlar tarafından gözlemlenebildiği için daha ikna edici bulunabilmektedir (Leary ve Shepperd, 1986; Snyder ve Smith, 1982). Bu engeller kısa vadede işe yarar olsa da uzun vadede başarılı bir performansın sergilenme olasılığını azaltmaktadır (Arkin ve Baumgardner, 1985). Bunlara ek olarak, kendilerini davranışsal olarak sabote eden bireylerin performansları bu sabotajdan direkt olarak etkilenmektedir. Sözel kendini sabotajda ise bireylerin başarısızlıklarına ilişkin sundukları bahaneler başarılarını gerçekte etkileyebilir (Hirt, Deppe ve Gordon, 1991), dolayısıyla sergilenen performansın başarılı olma olasılığı vardır. Bu bilgilerden yola çıkarak davranışsal kendini sabotajın maliyetinin ve riskinin sözel kendini sabotaja göre daha fazla olduğu sonucuna ulaşılabilmektedir (Akın, Abacı ve Akın, 2011).

1.1.2. Kendini sabotaj ile ilgili yapılan çalışmalar

Kendini sabotaj konusunda cinsiyetin bir fark yaratıp yaratmadığının incelendiği araştırmaların bulguları çeşitlilik göstermektedir. Bulguların çoğunluğu erkeklerin kendini sabotaja daha fazla başvurduklarını gösterirken (Berglas ve Jones, 1978; Harris ve Snyder, 1986; Hirt, McCrea ve Kimble, 2000; Kimble ve Hirt, 2005; Lucas ve Lovaglia, 2005) alanyazında kadınların kendilerini daha fazla sabote ettiklerini aktaran çalışmalar da

mevcuttur (Elliot ve Church, 2003; Warner ve Moore, 2004). Bazı çalışmalara göre ise cinsiyet bakımından anlamlı bir fark bulunmamaktadır (Dorman ve Ferguson, 2004; Kinon ve Murray, 2007; Leondari ve Gonida, 2007). Türlerine göre bakıldığında erkeklerin daha çok davranışsal olarak, kadınların ise daha çok sözel olarak kendilerini sabote ettikleri bulgularına ulaşılmaktadır (Brown, Park ve Folger, 2012; Hirt ve ark.,1991). Davranışsal kendini sabotajın daha büyük bir risk barındırması ve başarıyı doğrudan etkilemesi göz önünde bulundurulduğunda bunun sebebi olarak erkeklerin beceriye ve performansa, kadınlarınsa çabaya ve motivasyona daha fazla önem vermeleri öne sürülmüştür (McCrea, Hirt ve Milner, 2007; Sutherland ve Veroff, 1985). Ayrıca kadınların risk alma konusunda daha az istekli olmaları nedeniyle davranışsal yerine sözel kendini sabotaja yönelecekleri düşünülmektedir (Brown ve ark., 2012; McCrea ve ark., 2007).

Kendini sabotajın ilişkisinin en sık araştırıldığı kavramlardan biri benlik saygısıdır. Bu davranışa başvurulma nedeninin benliği korumak olduğu düşünüldüğünde benlik saygısının bu davranışın açıklanmasında çok önemli bir yerinin olduğu söylenebilir (Harris ve Snyder, 1986). Alanyazındaki çalışmaların çoğunluğu benlik saygısı ve kendini sabotaj arasında negatif yönde bir ilişki olduğunu göstermektedir (Elmas ve Akfırat, 2014; Feick ve Rhodewalt, 1997; Ferrari, 1991; Prapavessis ve Grove, 1998; Pullmann ve Allik, 2008; Üzbe ve Bacanlı, 2015; Warner ve Moore, 2004; Zuckerman, Kieffer ve Knee, 1998). Bu bulguların aksine bazı araştırmalarda ise benlik saygısı yüksek olan insanların da kendini sabote edecek davranışlarda buldukları bilgisine ulaşılmıştır (Tice, 1991; Tice ve Baumeister, 1990). Bunun nedeni olarak bireylerin tüm engellere rağmen başardıklarını kanıtlayabilmek ve başarılarını daha değerli kılabilmek için kendini sabotaja başvurmaları öne sürülmektedir (Tice ve Baumeister, 1990).

Kısa dönemde benlik saygısını koruma işlevi gören kendini sabotaj davranışı uzun dönemde olumsuz sonuçlara ve psikolojik problemlere yol açmaktadır. Yapılan çalışmalar kendini sabotajın stresi, anksiyeteyi ve depresyonu yordadığını göstermektedir (Hendrix ve Hirt, 2009; Sahanç, 2011; Thompson ve Richardson 2001; Zuckerman ve Tsai, 2005). Kronik kendini sabotajın bireyler üzerinde alkol ve madde bağımlılığı, düşük yaşam doyumu, sağlığın bozulması, yoğun olumsuz duygu ve düşünceler, sosyal anksiyete, düşük içsel motivasyon, düşük öz yeterlilik, kendini kandırma, düşük akademik başarı ve uyum sağlamada zorlanma gibi etkileri bulunmaktadır (Beck, Koons ve Milgram, 2000; Cowman ve Ferrari, 2002; Feick ve Rhodewalt, 1997; Hendrix ve Hirt, 2009; Kimble ve Hirt, 2005; Midgley ve Urdan, 1995; Smith, Sinclair ve Chapman, 2002; Strube, 1986; Topal, Çaka ve Çınar, 2018; Zuckerman ve ark., 1998; Zuckerman ve Tsai, 2005).

Genellikle benlik saygısını korumak amacıyla başvurulan bir strateji olarak incelenen kendini sabote etme davranışının tercih edilmesinde kişilik özellikleri gibi faktörlerin etkili olabileceğine dair araştırmalar alanyazında mevcuttur (örn.: Bobo ve ark., 2013; Johnson ve Bloom, 1995; Prpa, 2017; Ross ve ark., 2002).

1.2. Kişilik

Kişilik, hakkında pek çok araştırma yapılmasına rağmen kuramcılarının tek bir tanım üzerinde uzlaşmadığı bir kavramdır (Burger, 2006). Allport (1961) kişiliği bireylerin düşünceleri ve davranışları üzerinde etkili olan dinamik bir organizasyon olarak tanımlarken, Weinberg ve Gould (1999) ise kişiliği bireyleri benzersiz kılan özellikler veya özelliklerin karışımı olarak ele almıştır. Daha geniş bir tanımla kişilik, davranışlara hem tutarlılık hem de özgünlük kazandıran nispeten kalıcı ve biricik olan özelliklerin bir modelidir (Roberts ve Mroczek, 2008).

Kişiliğin oluşmasında ve gelişmesinde etkili olan faktörlere dair pek çok görüş ortaya atılmıştır. Bu görüşler kişiliği açıklamaları bakımından birbirinden farklılık göstermektedir. Psikanalitik yaklaşım kişiliğin erken dönem yaşantılarla şekillendiği ve bilinç dışı süreçlerle açıklanabileceğini savunurken (Sayar ve Dinç, 2013) biyolojik yaklaşım kişiliğin gelişiminde ve davranışlar üzerinde genetik faktörlerin ve hormon düzeyleri, beyin dalgaları gibi fizyolojik süreçlerin etkili olduğunu benimsemektedir (Burger, 2006). Davranışsal/sosyal öğrenme yaklaşımına göre ise kişilik öğrenme, model alma ve koşullanmalar sonucu şekillenen davranışların örüntüleri iken (Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2008), hümanist yaklaşıma göre bireylerin kendilerine özgü algıları ve deneyimleriyle oluşmaktadır (Matthews, Deary ve Whiteman, 2009). Bilişsel yaklaşımda kişiliğin zihinsel süreçlerle ve bilgi işlemedeki farklılıklarla açıklanabileceği vurgulanmaktadır (Burger, 2006). Ayırıcı özellik yaklaşımında ise kişiliğin durumlara göre farklılık göstermeyen tutarlı ve kalıcı özelliklerden oluştuğunu, bu özelliklerden yola çıkarak bireylerin davranışlarının ayırt edilebileceği ve ön görülebileceği öne sürülmüştür (Çiçek ve Aslan, 2020; Ewen, 2003).

Ayırıcı özellik yaklaşımına yönelik yaptıkları ve sonraki araştırmalara ışık tutan çalışmalarında Allport ve Olbert (1936) sözcük taraması yaparak 18.000 kişilik özelliği listelemişlerdir. Daha sonra Cattell (1943) bu özelliklerden 4.500'ünü almış, bu sayıyı 171'e indirip faktör analizi yapmış ve analiz sonucunda 16 kişilik özelliği tanımlamıştır (Morris, 2002). Eysenck 1947 yılında dışa dönüklük ve nevrotiklik şeklinde iki kişilik özelliği

tanımlamış, yaptığı faktör analizleri sonucunda 1976 yılında psikotiklik özelliğini de ekleyerek bu sayıyı üçe çıkarmıştır (Eysenck ve Eysenck, 1976). İlerleyen yıllarda araştırmacılar kişilik özelliklerini incelemeye ve faktör analizleri yapmaya devam etmişlerdir. Yaptıkları araştırmaların sonucunda Goldberg ile Tupes ve Christal gibi araştırmacılar kişilik özelliklerinin beş faktör altında toplanabileceğini belirtmişlerdir (Burger, 2006; Morris, 2002; Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2014). Daha sonra Costa ve McCrae (1985) bu beş faktör ile kişilik özelliklerinin ölçülebileceği bir ölçek geliştirmiş ve Beş Faktör Kişilik Modeli'ni sunmuşlardır. Büyük Beşli olarak da isimlendirilen bu model kültürlerarası yapılan çalışmalar sonucu evrenselliğini kanıtlamıştır ve popülerliğini korumaktadır (McCrae ve Costa, 2003; McCrae, Costa, Del Pilar, Rolland ve Parker, 1998).

1.2.1. Beş faktör kişilik özellikleri

İlk olarak birbirinden bağımsız yapılar olarak tanımlanmış olan beş faktör kişilik özelliklerinin (Goldberg, 1993) daha sonra yapılan araştırmalar sonucunda birbirleriyle ilişkili olduğu görülmüştür (DeYoung, Peterson ve Higgins, 2002; Digman, 1997). Bu beş faktör deneyime açıklık, uyumluluk, dışa dönüklük, sorumluluk ve nevroitiklik şeklinde isimlendirilmiştir (McCrae ve Costa, 1987).

Deneyime açıklık boyutu özgün, yaratıcı ve cesur olma ile ilişkilendirilmektedir (McCrae ve Costa, 1987). Yeni fikirlere açık, öğrenmeyi seven, çeşitlilikten hoşlanan, yaratıcı, macera yaşamayı seven, değişime ihtiyaç duyan, sanata ilgi duyan, kültürlü bireyler deneyime açıklık özelliğine yüksek düzeyde sahiptirler (Basım, Çetin ve Tabak, 2009; Burger, 2006; Costa ve McCrae 1992; Feist, 1998; John ve Srivastava, 1999; McCrae ve Costa, 1989). Bu özellikleri taşımayan ya da daha az gösterenler ise geleneksel, kurallar dışına çıkmayan, itaatkâr, sınırlı hayal gücüne sahip, yüzeysel, meraklı olmayan, yeniliklerden hoşlanmayan kişilerdir (Chamorro-Premuzic, 2007; Friedman ve Schustack, 1999; McCrae ve Costa, 1991).

Uyumluluk, ya da yumuşak başlılık, boyutu bireylerin kişilerarası ilişkilerindeki tarzlarını ifade etmektedir. Uyumlu olarak tarif edilebilecek kişiler güvenilir, anlaşmaya açık, affedici, fedakâr, mütevazı, kibar ve yardımseverdir (Barrick ve Mount, 1991; Dollinger, Leong ve Ulicni, 1996; McCrae ve John, 1992; Roccas, Sagiv, Schwartz ve Knafo, 2002). İlişkilerinde sorun yaşadıklarında bu sorunları yapıcı bir şekilde çözerler; bağırma, kavga etme gibi işlevsiz tepkilere başvurmak yerine karşı tarafla birlikte hareket ederek uzlaşmayı tercih ederler (Burger, 2006; Costa, McCrae ve Dye, 1991; Wilkinson ve

Hansen, 2006). Bu boyuttan düşük puan alan, uyumlu olmayan bireyler ise sosyal ilişkilerinde karşı tarafa güven duymazlar, nezaketsiz davranırlar, agresif tepkiler verirler, bencil ve acımasızlardır (Costa ve McCrae, 1980; Friedman ve Schustack, 1999). Arkadaş canlısı olmayan bu kişiler grup çalışmasındansa bireyselliği ve rekabeti tercih ederler, diğerlerine karşı kıskançlık hissederler (McCrae ve Costa, 2003; McCrae ve John, 1992).

Dışa dönüklük boyutunun özellikleri sosyallik, girişkenlik, aktif olma, pozitiflik ve heyecan kavramlarıyla ilişkilendirilmektedir. Bu boyuttan yüksek puan alan bireyler girişken, eğlenmeye önem veren, neşeli, olumlu bakış açısına sahip olan, heyecan arayan ve kolay iletişim kuran kişilerdir (Cervone ve Pervin, 2014; Chamorro-Premuzic, 2007; Goldberg, 1992). Yaşadıkları olaylara bakış açılarının olumlu olması ile birlikte olumlu duyguları daha fazla deneyimler ve kendilerini psikolojik olarak daha iyi hissederler (Costa ve McCrae, 1980; McCrae ve Costa, 2003; Rolland, 2002; Watson ve Clarck, 1992; Watson ve Hubbard, 1996). Bunlara ek olarak duygudurumlarını daha iyi bir şekilde düzenleyebildikleri ve diğer insanlara kendini açmaya daha yatkın oldukları bilinmektedir (McAdams, 2008; McCrae ve Costa, 1989). Dışa dönüklük boyutundan düşük puan alan bireyler ise diğerlerine göre daha sessiz, girişken olmayan, mesafeyi seven, kalabalıktan hoşlanmayan, enerjisi düşük, uysal kişilerdir (Cervone ve Pervin, 2014; Costa ve McCrae, 1992; Friedman ve Schustack, 1999; McCrae ve Costa, 2003). Bunlara ek olarak, bu bireylerin psikolojik yardım alma konusunda da yüksek puan alanlara göre daha çok zorlandığı bilinmektedir (Kahveci, 2001).

Sorumluluk boyutu davranışların kontrolü ile ilişkilidir. Sorumluluk sahibi olarak bahsedilebilecek bireylerin özellikleri düzenli, kontrollü, azimli, başarıya odaklanan, disiplinli, çalışkan, görev bilinci olan, titiz, dakik, kurallara uymaya önem veren ve üretken olarak sıralanabilir (Alarcon, Eschleman ve Bowling, 2009; Barrick ve Mount, 1991; Cervone ve Pervin, 2014; McCrae ve Costa, 2003; Roberts, Chernyshenko, Stark ve Goldberg, 2005; Roccas ve ark., 2002; Somer, Korkmaz ve Tatar, 2002). Sorumluluk özelliği düşük olan bireyler ise tembel, çabuk pes eden, ihmalkâr, güvenilmez, dağınık, zaman yönetimi becerisi zayıf, dikkat eksikliği yaşayan insanlardır (Arthur ve Graziano, 1996; Burger, 2006; Costa ve McCrae, 1992; Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2008). En belirgin özelliklerinden biri de görevlerine yönelik motivasyonlarının düşük olması ve bu görevleri yapmaktan kaçmalarıdır (Costa ve ark., 1991; Golberg 1990; McCrae ve Costa, 1987).

Nevrotiklik boyutu bireylerin duygusal olarak dengeli olup olmadıkları ile alakalıdır (Sayar ve Dinç, 2013). Bu boyut yalnız olumsuz duyguları değil, bu duygularla ilişkili

düşünce ve davranışları da barındırmaktadır (McCrae ve Costa, 1987). Nevrotiklik özellikleri yüksek olan bireyler kaygı ve öfke gibi olumsuz duygular deneyimlemeye yatkın, depresyona eğilimli, olumsuz duyguları ve düşünceleriyle sık uğraşan, dürtülerini kontrol etmekte zorluk çeken, kendilerini eleştiren ve suçlayan, diğerlerine göre daha sık ve daha uzun süreli stres yaşayan kişilerdir (Bruck ve Allen, 2003; Costa ve ark., 1991; Çivitci ve Arıcıoğlu, 2012; McAdams, 2008; McCrae ve Costa, 2003; Ormel ve Wohlfarth, 1991; Watson ve Clark, 1984). Ayrıca bu kişiler çevreleri tarafından da kaygılı, öfkeli, gergin ve güvensiz olarak algılanmaktadır (Schultz ve Schultz, 2016). Nevrotiklik boyutundaki özellikleri daha az gösteren bireylerin ise diğerlerine kıyasla daha uyumlu, sakin, rahat, duygusal olarak dengeli, kendine güveni yüksek, mutlu ve daha az stres yaşayan kişiler oldukları söylenebilir (Chamorro-Premuzic, 2007; Friedman ve Schustack, 1999; McCrae ve John, 1992; Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2008).

1.2.2. Beş faktör kişilik özellikleri ve kendini sabotaj arasındaki ilişki

Alanyazına bakıldığında kendini sabote etme davranışının beş faktör kişilik özellikleri ile ilişkisinin araştırıldığı birçok çalışma mevcuttur. Bu çalışmaların bulguları ağırlıklı olarak nevroitiklik ve sorumluluk kişilik özellikleriyle ilişkilidir. Yapılan çalışmalara bakıldığında nevroitiklik ile kendini sabotaj arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir (Bobo ve ark., 2013; Čolović, Smederevac ve Mitrović, 2009; Kinon ve Murray, 2007; Nosenko, Arshava ve Nosenko, 2016; Ross ve ark., 2002). Ayrıca nevroitiklik kişilik özelliğinin kendini sabotaj davranışıyla örtüşen (Lay ve ark., 1992) ve bir kendini sabotaj stratejisi olan erteleme davranışı (Urdan ve Midgley, 2001) üzerinde de pozitif yönde bir etkisi olduğu bilinmektedir (Diaz-Morales, Cohen ve Ferrari, 2008; Johnson ve Bloom, 1995; Steel, 2007; van Eerde, 2003; Watson, 2001). Nevrotikliğin kendini sabotaj üzerindeki benlik saygısı üzerinden dolaylı bir etkisi de vardır: Yüksek düzey nevroitiklik düşük benlik saygısını (Yao, 2020), düşük benlik saygısı da kendini sabotajı yordamaktadır (Zuckerman ve ark., 1998). Bunlara ek olarak nevroitiklik özelliğini yüksek düzeyde taşıyan bireyler stres yaşadıkları bir durumda mevcut soruna çözüm arayıp stresi azaltacak yollar yerine bu sorunla baş ederken kaçınma gibi stratejilere daha fazla başvurmaktadır (Murberg, 2009).

Nevrotikliğin aksine sorumluluk özelliği kendini sabotaj ile negatif yönde ilişkilidir (Bobo ve ark., 2013; Conrad ve Patry, 2012; Diaz-Morales ve ark., 2008; Johnson ve Bloom, 1995; Kinon ve Murray, 2007; Litvinova, Balarabe ve Mohammed, 2015; Prpa, 2017; Ross

ve ark., 2002). Başka bir ifadeyle sorumluluk özelliğini daha az gösteren kişiler kendilerini daha fazla sabote etmektedir. Ayrıca sorumluluk özelliği kendini sabotaj stratejisi olan erteleme davranışını da önemli ölçüde negatif yönde yordamaktadır (Steel, 2007; van Eerde, 2003). Sorumluluk özelliği düşük olan bireylerin görevlerini yapma konusunda daha az istek duydukları, bu görevleri yapmaktan kaçındıkları (Costa ve ark., 1991; Golberg 1990; McCrae ve Costa, 1987), tembel ve düzensiz olarak nitelendirilebilecek özelliklere sahip oldukları (Burger, 2006) düşünüldüğünde bu bireylerin kendini sabotaj stratejilerini daha fazla kullanmaları beklenebilir.

Alanyazında kendini sabotaj ile deneyime açıklık, uyumluluk ve dışa dönüklük kişilik özellikleri arasında ilişkilere bakıldığında; nevrotiklik ve sorumluluk özelliklerinde olduğu gibi bu özelliklerle olan ilişkilere ayrı bir şekilde bakılmamış olduğu görülmektedir. Beş faktör kişilik özelliklerinin tümü ile kendini sabotaj arasındaki ilişkileri inceleyen çalışmalarda deneyime açıklık, uyumluluk ve dışa dönüklük özellikleri ile ilgili bulgulara ulaşılabilmektedir. Bu araştırmalara bakıldığında ise sonuçların birbirinden farklılık gösterdiği görülmektedir. Ross ve arkadaşları (2002) üniversite öğrencilerinde kişilik özellikleri ve kendini sabotaj ilişkisini araştırdıklarında deneyime açıklık, uyumluluk ve dışa dönüklük özellikleri ile kendini sabotaj arasında herhangi bir anlamlı ilişki bulamamışlardır. Benzer bir şekilde, Johnson ve Bloom (1995) üniversite öğrencilerinde beş faktör kişilik özelliklerinin akademik erteleme üzerindeki etkisini incelemişler ve deneyime açıklık, uyumluluk ve dışa dönüklük özelliklerinin erteleme davranışı üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı sonucuna ulaşmışlardır. Litvinova ve arkadaşları (2015) üniversite öğrencilerinde akademik kendini sabotajı inceledikleri bir araştırmada öğrencilerin deneyime açıklık ve uyumluluk düzeyleri yükseldikçe kendini sabotaj stratejilerini daha az kullandıklarını bulmuşlar, ancak dışa dönüklük düzeylerinin kendini sabotaj üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığı sonucuna ulaşmışlardır. Kinon ve Murray'in (2007) üniversite öğrencilerinin kendini sabote etme davranışlarını inceledikleri çalışmada deneyime açıklık ve uyumluluk özelliklerinin kendini sabotaj ile negatif bir şekilde ilişkili olduğu görülmektedir. Prpa (2017) ise yaptığı bir araştırmada sporcuların kendini sabotaj eğilimini incelemiş ve dışa dönüklüğün kendini sabotajı pozitif yönde yordadığını bulmuştur. Bahsi geçen araştırmaların sonuçlarının çeşitlilik göstermesinden yola çıkarak bu özelliklerin kendini sabotaj üzerindeki etkilerinin nevrotiklik ve sorumluluk özelliklerinin etkileri kadar güçlü olmadığı sonucu ortaya çıkmaktadır. Buna ek olarak deneyime açıklık, uyumluluk ve dışa dönüklük özelliklerine daha fazla sahip olmanın kaçınma baş etme stratejisini daha az

kullanmakla ilişkili olduğu (Afshar ve ark., 2015) düşünüldüğünde kendini sabotaj eğiliminin de azalması beklenebilir.

Beş faktör kişilik özelliklerinin duygularla olan ilişkisi ve kendini sabotajın olumsuz duygulardan kaçınma işlevi göz önünde bulundurulduğunda olumsuz duygular deneyimledikleri durumlarda bireylerin kendilerine olan yaklaşımlarının kişilik özellikleri ve kendini sabotaj arasındaki ilişkide önemli bir rol oynayabileceği düşünülmektedir.

1.3. Öz-Şefkat

Şefkat, diğerlerinin acısının farkında olmak ve yargılayıcı olmadan onlara yardım etmeyi istemektir (Wispe, 1991). Neff'in (2003) şefkat kavramından yola çıkarak geliştirdiği ve temelleri Budizm'e dayanan öz-şefkat kavramı ise, bireyin olumsuz duygular hissettiği zaman kaçınmadan bu duygulara karşı açık olması, bu duyguları hafifletmek ve kendini nazikçe iyileştirmek istemesi, yaşadığı duruma ve olumsuz duygulara ilişkin kendine yargılayıcı olmadan anlayışla yaklaşmasıdır. Diğer bir ifadeyle, öz-şefkat bireyin kendini önemseyip diğerlerine yaptığı gibi kendine de destek olmasıdır.

Burada önemli olan nokta kendini önemsemenin bencillik ya da kendine anlayışla yaklaşmanın kendine acımak anlamına gelmediğinin bilincinde olmaktır. Yapısı gereği içsel süreçlere odaklanmayı içeren öz-şefkat bencillik ve kendine acıma kavramları ile karıştırılmaktadır (Neff, 2003, 2004). Ancak öz-şefkat kendini diğer insanlardan üstün ya da daha acınası durumda görmekle değil, yaşanan acıyı içgörü ile değerlendirmekle ve bu acıyla yüzleşmekle ilişkilidir (Neff ve ark., 2007). Bireylerin diğer insanların varlıklarının farkında olmaları kadar kendi varlıklarını ve ihtiyaçlarını fark etmeleri ve önemsemeleri doğaldır. Dolayısıyla Neff'in (2003) de belirttiği gibi kendine şefkat göstermek sağlıklı bir tutumdur.

1.3.1. Öz-şefkatin bileşenleri

Neff, başarısız oldukları veya acı verici olaylar deneyimledikleri durumlarda bireylerin kendilerine şefkat gösterebilmesinde etkili olan yapılardan bahsetmiştir. Öz-şefkat her biri iki kutuplu olan üç bileşenden oluşmaktadır. Bu üç bileşen öz-nezaket, ortak paydaşım ve bilinçli farkındalık iken bu bileşenlerin diğer kutbunda sırasıyla öz yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme bulunmaktadır (Neff, 2003, 2003a).

Bireyler, olumsuz sonuçları olan ve olumsuz duygular hissetmelerine yol açan bir olay yaşadıklarında kendilerini eleştirme, suçlama gibi davranışlarda bulunma eğilimi gösterir (Neff ve Germer, 2017). Bu şekilde davrandıklarına olumsuz duygularına ve düşüncelerine daha fazla odaklanmaları muhtemeldir. Bireylerin kendilerini eleştirmek yerine yaşadıkları durumu, duygularını, düşüncelerini anlamak için çabalaması ve bunları yargılamadan nazikçe yapması öz-nezakettir (Neff, 2004). Kendine nezaket gösterebilen bireylerin deneyimlerini daha objektif değerlendirebilmesi ve olumsuz duygularını hafifletebilmesi beklenir.

Yukarıda bahsedildiği gibi olumsuz sonuçları olan bir yaşantıda bireyler olumsuzluklara odaklandıkça bunları yalnızca kendileri yaşıyormuş gibi hissedebilir ve daha kötümser bir bakış açısını içselleştirebilir (Allen ve Leary, 2010; Germer, 2009). Böyle bir durumda kendini yalnız hisseden bireyler yaşadıkları olumsuzluklara daha fazla odaklanacaktır. Yaşadıkları durumu ya da buna benzer durumları başkalarının da yaşamış veya yaşıyor olabileceğini, tek başına olmadığını, bu tür deneyimlerin insan olmanın bir parçası olduğunu algılayabilmek ortak paydaşımı ilişkilidir (Neff, 2011). Bunu algılayabilen bireylerin yaşadıklarını kişiselleştirmekten uzaklaşıp daha geniş bir bakış açısıyla olayları yorumlayacağı ve olumsuz duyguları daha az deneyimleyeceği düşünülebilir.

Yaşadıklarına daha dar bir açıdan bakan bireyler olumsuz duygularına ve düşüncelerine fazla odaklanıp bunlarla aşırı özdeşleşebilir ve yaşadıklarını abartma eğiliminde olabilirler (Bennett-Goleman, 2001, akt. Neff, 2003). Bununla birlikte aşırı özdeşleşme nedeniyle olumsuz yaşantılarını değerlendirmekte ve kabullenmekte zorlanabilirler. Neff'in (2003) duygular ve düşüncelerle aşırı özdeşleşme olarak tanımladığı üçüncü bileşen bilinçli farkındalıktır. Bilinçli farkındalık yaşanan ana odaklanarak o anki duyguların, düşüncelerin, davranışların, tüm duyuların farkında olmak, bunları kaçınmadan ve yargılamadan inceleyip kabullenmek olarak tanımlanabilir (Akın, 2009; Brown ve Ryan, 2003; Neff ve Tirsch, 2013; Stahl ve Goldstein, 2010). Bilinçli farkındalığı yüksek olan bireyler hissettiklerinin, düşündüklerine, yaşadıkları sürece uzaktan bakarak değerlendirme yapabilir, kabullenebilir ve sonuçta daha olumlu duygular hissedebilirler.

Bu bileşenler kendilerine has özellikler taşımanın ve tek başlarına da etkili olabilmelerinin yanı sıra birbirleriyle de etkileşim içindedir (Neff, 2003). Yaşadığı olumsuz duygunun veya acısının farkında olan, bu acıyı gözlemleyip ona yargılamadan yaklaşabilen

bir kişi bu durumu sadece kendisinin yaşamadığının ve diğer insanların da benzer bir durum yaşayabileceğinin, bu konuda yalnız olmadığının farkına varacaktır. Hem yaşadığı durumun hem de acısının sadece kendisine has bir durum olmadığının farkında vardığında da kendisine sevecenlikle, nazik bir şekilde yaklaşacak, kendisine şefkat gösterebilecektir. Bu durumda kendisinin ve diğer insanların yaşantılarına yönelik farkındalığını artıracaktır. Buradan yola çıkararak bunu başarabilen bir kişinin gelecekte olası olumsuz deneyimlerinde kendine şefkat göstermesinin daha kolay olacağı düşünülebilir.

Alanyazına bakıldığında öz-şefkatin bireylerin psikolojik sağlığında çok önemli bir rolü olduğu görülmektedir. Yapılan araştırmalar ve meta-analizler öz-şefkatin olumsuz duygulara karşı tampon görevi gördüğünü (Gilbert ve Procter, 2006; Körner ve ark. 2015; Zhang, Luo, Che ve Duan, 2016) ve daha fazla olumlu duygu hissedilmesini sağladığını (Ferrari ve ark., 2019; Galla, 2016; Leary, Tate, Adams, Batts Allen ve Hancock, 2007; Neff ve ark., 2007; Zessin, Dickhuser ve Garbade, 2015) ortaya koymaktadır. Bireylerin duygularına ilişkin farkındalık sahibi olmalarıyla birlikte hem duygularını yargılamadan inceleyebilmeleri hem de olumsuz duygularını hafifletip olumlu duyguları daha fazla deneyimleyebilmeleri öz-şefkatin bir duygu düzenleme işlevi gördüğünü göstermektedir (Allen ve Leary 2010; Neff, 2003). z-şefkati yüksek olan bireylerin daha az stres (Deniz ve Sümer, 2010; MacBeth ve Gumley, 2012; Neff, 2003a; ve, 2007), depresyon (Galla, 2016; Lpez, Sanderman ve Schroevers, 2018; Neff, 2009; Raes, 2011) ve anksiyete (Gill, Watson, Williams ve Chan, 2018; Harwood ve Kocovski, 2017; Werner ve ark., 2012) yaşadıkları bilinmektedir. Ayrıca z-şefkat yaşam doyumuyla (Deniz, Arslan, Özyeşil ve İzmirli, 2012; Van Dam, Sheppard, Forsyth ve Earleywine, 2011; Yang, Zhang ve Kou, 2016); psikolojik iyi oluşla (Hall, Row, Wuensch ve Godley, 2013; Korkmaz, 2018; Neff, 2011) ve psikolojik sağlımlıkla (Neff ve McGehee, 2010) pozitif yönde ilişkilidir.

1.3.2. z-şefkat ve kendini sabotaj arasındaki ilişki

Alanyazında z-şefkat ve kendini sabotaj arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmalar sayıca az olmakla birlikte önemli bulgular içermektedir. Bu araştırmaların sonuçlarına bakıldığında iki değişken arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu, öz-şefkat arttıka kendini sabote etme eğiliminin azaldığı görülmektedir (Akın ve Akın, 2015; Alaloğlu, 2020; Barutçu Yıldırım, 2015; He, 2020; Olgunelik, 2019; Petersen, 2014). Ayrıca z-şefkatin

kendini sabote etme stratejisi olan erteleme davranışıyla da negatif yönde bir ilişkisi vardır (Sirois, 2014; Williams, Stark ve Foster, 2008).

Öz-şefkatin benlik saygısı aracılığı ile kendini sabotaj üzerinde bir etkisi olduğu söylenebilir. Öz-şefkati yüksek olan bireylerin benlik saygıları da yüksektir (Souza ve Hutz, 2016). Hatalarını kabullenebilen (Neff ve ark., 2007) ve kendilerine yargılamadan nazikçe yaklaşabilen öz-şefkati yüksek bireylerin kendilerine değer verdikleri, başka bir deyişle benlik saygılarının daha yüksek olduğu düşünülmektedir (Neff, 2011). Benlik saygısı yüksek olan bu bireylerin benliklerini koruma ihtiyacını daha az hissetmeleri, dolayısıyla kendilerini daha az sabote etmeleri beklenebilir.

Öz-şefkati yüksek olan bireyler başarısızlık korkusunu daha az hissetmektedir (Neff, Hsieh ve Dejitterat, 2005). Bu başarısızlık sonucunda benliklerinin zarar görmesi olasılığından korkmadıkları için kendilerini sabote etme ihtiyacı duymayacakları düşünülmektedir (Barutçu Yıldırım, 2015). Bununla birlikte kendine şefkat gösterebilen bireylerin performanslarına yönelik olumsuz eleştirilerin sonucunda hissedebilecekleri olumsuz duygularla daha iyi baş edebildiği bilinmektedir (Chan, Lee ve Mak, 2018). Olumsuz duygularla baş ederken ise kaçınmacı baş etme yolları daha az tercih edilmektedir (Neff ve ark. 2005; Park, 2014). Tüm bu bilgiler ışığında olumsuz değerlendirmelere açık olan ve bu değerlendirmeler sonucu hissedebileceği duygularla işlevsel şekilde başa çıkabilen kişilerin kendini sabote etme eğilimlerinin daha az olması beklenebilir.

1.3.3. Öz-şefkat ve beş faktör kişilik özellikleri arasındaki ilişki

Beş faktör kişilik özellikleri ve öz-şefkat arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmalarda deneyime açıklık, sorumluluk, dışa dönüklük ve uyumluluk özelliklerinin pozitif, nevroitiklik özelliğinin ise negatif bir şekilde öz-şefkati yordadığı bulguları yer almaktadır (Arslan, 2016; Oral ve Arslan, 2017; Özyeşil, 2011; Pay, 2020; Pyszkowska, 2020; Tamcan, 2019; Tatlıhoğlu, 2010; Thurackal, Corveleyn ve Dezutter, 2016). Benzer şekilde deneyime açıklık, sorumluluk, dışa dönüklük, uyumluluk özellikleri bilinçli farkındalığı pozitif yönde ve nevroitiklik özelliği bilinçli farkındalığı negatif yönde anlamlı yordamaktadır (Hollis-Walker ve Colosimo, 2011; Mehta ve Hicks, 2018). Bilinçli farkındalığın öz-şefkat bileşenlerinden biri olduğu göz önünde bulundurulduğunda bu bulguların öz-şefkat için de geçerli olduğu düşünülebilir.

Alanyazındaki bulgular ağırlıklı olarak yukarıda belirtildiği şekilde olsa da bazı araştırmaların sonuçları bu bulgulardan farklılık göstermektedir. Çapan (2019) üniversite öğrencilerinin katılımıyla yürüttüğü çalışmada dışa dönüklük ve uyumluluk kişilik özelliklerinin öz-şefkati pozitif yönde anlamlı düzeyde yordadığını, sorumluluk özelliğinin öz-şefkati negatif yönde anlamlı düzeyde yordadığını, deneyime açıklık ve nevroitiklik özelliklerinin ise öz-şefkat ile anlamlı bir ilişkisi olmadığını bulmuştur. Neff ve ark. (2007) ise üniversite öğrencileri ile yaptıkları bir araştırmada sorumluluk, dışa dönüklük ve uyumluluk özelliklerinin öz-şefkatle pozitif yönde ve nevroitiklik özelliğinin öz-şefkatle negatif yönde anlamlı düzeyde ilişkileri olduğunu bulmuşlardır. Ancak deneyime açıklık özelliğinin öz-şefkat ile anlamlı bir ilişkisi olmadığı sonucuna ulaşmışlardır. Qadriyah, Ayriza, Setiawati ve Wibowo (2020) da aynı şekilde öz-şefkatin, nevroitiklikle negatif yönde ve sorumluluk, dışa dönüklük ve uyumlulukla pozitif yönde ilişkili olduğu; ancak deneyime açıklıkla anlamlı bir ilişkisinin bulunmadığı bulgularını ergenlerin katılımıyla yaptıkları araştırmada elde etmişlerdir.

Beş faktör kişilik özelliklerinin ve öz-şefkatin içerdiği öğelerin bu değişkenler arasındaki ilişkiyi etkilediği varsayılabilir. Deneyime açıklık özelliği fazla olan bireylerin yeniliklere açık, olumlu duygular uyandırabilecek aktivitelere ilgi duyan, esnek yapılarının (McCrae ve Costa, 1991) bu bireylere deneyimledikleri olaylara olumlu bakış açısıyla bakabilmelerini ve bu olayları daha kolay bir şekilde kabullenmelerini sağlayacağı düşünülebilir. Bu özelliklere sahip olan bireylerin de öz-şefkat düzeylerinin yüksek olacağı beklenebilir. Sorumluluk boyutunda görevleri tamamlamaya yönelik yüksek motivasyon, hataların sorumluluğunu alabilme ve düzeltmeye istekli olma gibi özellikler olduğu (Baker ve McNulty, 2011; Burger, 2006) düşünüldüğünde sorumluluk düzeyi yüksek bir kişinin hatalarına yönelik kendine daha anlayışlı ve kabullenici bir yaklaşım sergileyeceği, dolayısıyla öz-şefkat düzeyinin de yüksek olacağı varsayılabilir. Dışa dönüklüğün doğasındaki sosyal olma, kolay iletişim kurma gibi özellikleri taşıyan bireylerin kendilerini diğer insanlarla daha kolay bağ kurabilir şekilde hissedeceği, bunun da öz-şefkatin bileşeni olan ortak paydaşında bulunmayla ilişkili olduğu, dolayısıyla dışa dönüklüğün öz-şefkat düzeyini artıracığı düşünülmektedir (Neff, 2003a). Uyumluluk özelliğindeki sosyal ilişkilerde anlaşmaya açık ve nazik olmanın diğer insanlarla pozitif ilişkiler kurmayı kolaylaştıran yapısı ile öz-şefkatin diğer insanlarla bağ kurabilme, duyguların dengede olması ve nezaket içeren yapısının uyuşması iki değişkenin arasında pozitif ilişki olduğunu göstermektedir (Neff ve ark., 2007; Puspasari ve Nabila, 2019) Nevrotikliğin; anksiyete,

stres, öfke gibi duyguları yoğun şekilde hissetme, düşüncelerle ve duygularla sürekli olarak meşgul olma, kendini veya başkalarını eleştirme ve suçlama gibi özellikleri öz-şefkatin anlayış, yargılamama ve kabullenme içeren ve pozitif duyguları artıran yapısına ters düşmektedir. Dolayısıyla nevrozluğun öz-şefkat üzerinde olumsuz bir etkisi olduğu ve bu etkinin çok güçlü olduğu düşünülebilir.

Öz-şefkatin beş faktör kişilik özellikleri ve kendini sabotaj ile olan ilişkileri aktarılmıştır. Mevcut kısımda yer alan alanyazın bulguları deneyime açıklık, uyumluluk, dışa dönüklük, sorumluluk ve nevrozlu özelliklerinin yapıları gereği öz-şefkatle ilişkili olduğunu göstermektedir. Ayrıca öz-şefkatin; benlik saygısı, başarısızlık korkusu ve olumsuz duygularla başa çıkma gibi kavramlar üzerinden kendini sabotajla olan ilişkisinin açıklanabildiği belirtilmiştir. İki değişkenle de ilişkili olan öz-şefkat becerisinin bireylerin deneyimledikleri olaylara ve duygulara olan yaklaşımları sayesinde olumlu duyguları daha fazla hissetmeleri (Neff, 2011), kendilerini önemseyip şefkat göstermelerinin getirisi olarak benliklerini koruyabilmeleri (Souza ve Hutz, 2016) gibi etkileri ile bu iki değişken arasındaki ilişkide aracı bir rol oynayabileceği düşünülmüştür.

Beş faktör kişilik özellikleri ve kendini sabotaj arasındaki ilişkide bireylerin kendilerine olan yaklaşımları kadar hissettikleri olumsuz duygulara dayanabilme kapasitelerinin de önemli olabileceği düşünülmektedir. Bu sebeple, izleyen bölümde sıkıntıya tolerans kavramı hakkında bilgi verilecektir.

1.4. Sıkıntıya Tolerans

Sıkıntı, olumsuz duyguları veya fizyolojik tepkiselliği içeren negatif stres tepkisi olarak tanımlanmaktadır (American Psychological Association, b.t.). Sıkıntı zihinsel süreçler veya fiziksel etkenler sonucu ortaya çıkabiliyor olsa da kendini duygusal bir durum olarak gösterebilmektedir (Sargın ve ark., 2012; Simons ve Gaher, 2005). Sıkıntıya tolerans, bireylerin deneyimledikleri olumsuz fiziksel veya psikolojik durumlara yönelik algıladıkları dayanma kapasitesidir (Simons ve Gaher, 2005; Zvolensky, Vujanovic, Bernstein ve Leyro, 2010). Bu dayanma kapasitesi olumsuz duyguları hafifletmek için başvurulan bir başa çıkma stratejisi olarak değil, kişiye özgü bir faktör olarak ele alınmaktadır (Brown, Lejuez, Kahler, Strong ve Zvolensky, 2005). Bireylerin olumsuz duygular hissettikleri bir duruma ilişkin kişisel değerlendirmelerini, beklentilerini ve diğer zihinsel süreçlerini içerdiği için sıkıntıya

tolerans kavramından bir üst duygu oluşumu olarak da bahsedilmektedir (Simons ve Gaher 2005).

Sıkıntıya toleransın boyutları sıkıntıya tolere edebilme, sıkıntıyı değerlendirme ve kabullenebilme, duygu düzenleme ve dikkati sıkıntıya odaklayabilme olmak üzere dört boyuttan oluşmaktadır ve bu boyutların özellikleri sıkıntıya toleransı düşük olan bireyler üzerinden açıklanmıştır (Simons ve Gaher, 2005). Bu özelliklere göre sıkıntıya toleransı düşük olan bireylerin:

- 1) Yaşadıkları sıkıntıyı dayanılmaz olarak ifade etmeleri ve bu durumla başa çıkamayacağını düşünmeleri,
- 2) Sıkıntı deneyimledikleri durumu değerlendirdiklerinde yaşadıkları bu durumu kabullenememeleri, sıkıntı yaşamaktan utanmaları ve diğer insanlara kıyasla başa çıkma becerilerini daha az olarak algılamaları,
- 3) Sıkıntı yaşadıklarında olumsuz duygularından kaçınmak için çok çabalamaları ve bu duyguları hafifletmek için farklı uyaranlara hızlıca yönelmeleri,
- 4) Olumsuz duygularını hafifletememeleri durumunda dikkatlerinin sıkıntı nedeniyle dağıldığını, işlevlerinin önemli ölçüde olumsuz etkilendiğini ve yaşadıkları sıkıntının kendilerini tükettiğini bildirmeleri beklenmektedir (Simons ve Gaher, 2005).

Sıkıntı karşısında yüksek tolerans gösterebilen bireyler olumsuz duygularından kaçmadan bu duygulara yaklaşabilirken (Leyro, Zvolensky ve Bernstein, 2010) sıkıntıya tolere etme düzeyi düşük olan bireyler dayanılmaz olarak algıladıkları sıkıntıyı hafifletme arayışına girerler (Bliesner, 2010). Ancak bu arayış sürecinde bir an önce sıkıntılarından uzaklaşmak istedikleri ve dikkatlerini olumsuz duygularına odakladıkları için bu duyguları hafifletmek amacıyla başvurdukları baş etme stratejileri işlevsiz olabilir (Zvolensky ve ark., 2010) ve sıkıntıları zaman içinde daha da artabilir. Sıkıntı toleransının düşük olması sonucu hissedilen olumsuz duyguların artmasının bireylerde psikolojik rahatsızlıkların ortaya çıkmasına, var olan rahatsızlıkların ise gelişmesine neden olduğu ifade edilmektedir (Leyro ve ark., 2010). Düşük sıkıntı toleransının anksiyete (Bernstein, Marshall ve Zvolensky, 2011; Keough, Riccardi, Timpano, Mitchell ve Schmidt, 2010; Laposa, Collimore, Hawley ve Rector, 2015; Leyro ve ark. 2010), depresyon (Bernstein, Zvolensky, Vujanovic ve Moos, 2009; Elhai, Levine, O'Brien ve Armour, 2018; Macatee, Albanese, Allan, Schmidt, ve Cogle, 2016), alkol ve madde kullanımı (Buckner, Keough ve Schmidt, 2007; Khan ve ark., 2018; Zvolensky ve ark., 2009), riskli davranışlar (Daughters ve ark., 2009) ve kendine zarar verme davranışı (Anestis, Pennings, Lavender, Tull ve Gratz, 2013; Nock ve Mendes, 2008;

Peterson, David-Becker ve Fischer, 2014) ile ilişkili olduğu bilinmektedir. Özetle sıkıntıya gösterilen toleransın bireylerin psikolojik sağlıkları üzerinde oldukça önemli bir etkisi olduğu söylenebilir.

1.4.1. Sıkıntıya tolerans ve kendini sabotaj arasındaki ilişki

Alanyazındaki sıkıntıya tolerans ve kendine sabotaj arasındaki ilişkileri inceleyen çalışmalara bakıldığında bu çalışmaların sayısının kısıtlı olduğu görülmektedir. Kendini sabotajı genel bir kavram olarak ele alıp sıkıntıya toleransın bu kavram üzerindeki etkisini araştıran bir çalışma alanyazında bulunamamıştır. Sıkıntıya toleransın kendine sabotaj üzerindeki direkt etkisini araştıran çalışmalar yalnızca erteleme davranışının araştırılmasıyla sınırlıdır.

Sıkıntılara tolere edememe bireylerin erteleme davranışına başvurma nedenlerinden biri olarak kabul edilmektedir (Ellis ve Knaus, 1977). Yaşanılan olumsuz durumlar karşısında bu olumsuzluklara karşı toleransın düşük olması bireylerin mevcut durumdan ve duygularından kaçınmasına, sonuç olarak erteleme davranışına başvurmalarına neden olabilir. Yapılan araştırmalar stres toleransının erteleme davranışıyla negatif yönde ilişkili olduğunu göstermektedir (Conley, Lee, Martyn ve Wu, 2019; Dev, 2018; Kazaz, 2021; Senderey ve Papps, 2020). Stres düzeyi arttıkça erteleme ve kendini sabote etme eğilimlerinin arttığı da bilinmektedir (Flamm, 2006; Tice ve Baumeister, 1997; Tice, Bratslavsky ve Baumeister, 2001). Düşük sıkıntıya toleransa sahip bireylerin stresle baş etmelerinin daha zor olması (Simons ve Gaher, 2005) sonucu stres düzeylerinin artması ve dürtüsel bir şekilde kendilerini daha iyi hissedebilecekleri davranışlara (örn., erteleme) yönelmeleri beklenmektedir (Tice ve ark., 2001).

1.4.2. Sıkıntıya tolerans ve beş faktör kişilik özellikleri arasındaki ilişki

Beş faktör kişilik özellikleri ve sıkıntıya tolerans arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmalar oldukça kısıtlı sayıdadır. Chowdhury ve arkadaşları (2018) travmaya maruz kalmış genç yetişkinlerin kişilik özelliklerini ve sıkıntıya tolerans düzeylerini araştırdıklarında nevrotiklik özelliğinin sıkıntı toleransı ile negatif bir ilişkisinin olduğunu, başka bir deyişle yüksek düzey nevrotiklik özelliğine sahip bireylerin sıkıntıya karşı daha düşük toleranslı olduğunu bulmuşlardır. Sandín, Simons, Valiente, Simons ve Chorot (2017) da yaptıkları sıkıntıya tolerans ölçeği uyarlama çalışmasında nevrotiklik özelliğinin sıkıntı toleransı ile negatif yönde ilişkili olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Nevrotikliğin doğası

gereği olumsuz duyguları deneyimlemeye yatkınlık içermesi (McCrae ve Costa, 2003) ve strese karşı dayanıksızlıkla ilişkili olması (Karancı, Dirik ve Yorulmaz, 2007; Schneider, 2004) nedeniyle nevroz düzeyi yüksek olan bireylerin sıkıntıya tolerans düzeylerinin düşük olacağı düşünülmektedir.

Chowdhury ve arkadaşları (2018) aynı çalışmada sıkıntıya toleransın deneyime açıklık, sorumluluk, dışa dönüklük ve uyumluluk özellikleriyle pozitif yönde ilişkili olduğu; bu özelliklere yüksek düzeyde sahip olan bireylerin sıkıntıya tolerans düzeylerinin de yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Dışa dönüklük özelliğinin daha olumlu duygular deneyimlemeyle (Watson, Clark ve Harkness, 1994) ve strese karşı dayanıksızlıkla negatif yönde ilişkili olmasından (Eysenk, 1967), sorumluluk özelliğinin ise problem odaklı baş etme yollarını seçme sonucu daha olumlu duygularla ilişkili (Bartley ve Roesch, 2011) olmasından yola çıkarak bu özelliklere yüksek düzeyde sahip bireylerin sıkıntılara daha fazla tolerans gösterecekleri düşünülebilir.

Sıkıntıya toleransın beş faktör kişilik özellikleri ve kendini sabotaj ile olan ilişkileri aktarılmıştır. Kişilik özellikleri yapıları gereği olumlu ya da olumsuz duyguları beraberinde getirmektedir (örn., dışa dönüklüğün olumlu duygularla ve nevroz düzeyinin olumsuz duygularla ilişkili olması). Kendini sabotajın ise başarısızlıktan korkma ve değerlendirilmeye ilişkin kaygı (Eddings, 2003; Elliot ve Church, 2003) gibi olumsuz duygular ile ilişkili olduğu ve olumsuz duygular deneyimlenmesinden kaçınmayı sağladığı (Jonas ve Berglas, 1978) bilinmektedir. Dolayısıyla bu iki değişken arasındaki ilişkide olumsuz duyguların ve bu duygular karşısında gösterilen toleransın önemli olabileceği düşünülmüştür. Sonuç olarak, sıkıntıya toleransın kişilik özellikleri ve kendini sabotaj arasındaki ilişkide aracı bir rol oynayabileceği düşünülmektedir.

1.5. Araştırmanın Önemi

Mevcut bölümde belirtildiği üzere ilgili değişkenler arası ilişkilere yönelik birçok araştırma yapılmıştır. Ancak alanyazında beş faktör kişilik özellikleri ve kendini sabotaj arasındaki ilişkide öz-şefkatin ve sıkıntıya toleransın aracı rollerine ilişkin yapılmış bir çalışma bulunmamaktadır. Kendini sabotajın kişilik özellikleri, öz-şefkat ve sıkıntıya tolerans ile olan ilişkilerinin birlikte araştırıldığı ilk çalışma olması açısından mevcut çalışmanın ilgili alanyazının gelişmesine önemli bir katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Olumsuz duygular hissettikleri durumlarda bireylerin bu duygularının

farkında olmaları ve kendilerine anlayışla yaklaşmaları, kısaca öz-şefkat, sağlıklı ve olumlu sonuçları olan bir beceridir. Öz-şefkatin kendini sabotaj ile ilişkili olduğunu gösteren çalışmalar bulunmaktadır. Ancak alanyazında kişilik özelliklerinin kendini sabotaj üzerindeki etkisinde öz-şefkatin aracı rolünün olup olmadığını inceleyen bir çalışmaya rastlanmamıştır. Mevcut çalışmayla birlikte öz-şefkatin bu kavramlar üzerindeki etkisine ilişkin bulgular elde edilecek ve alana önemli düzeyde katkı sağlanacaktır.

Olumsuz duygulara tolere edebilmenin kendini sabotaja karşı bir tampon görevi görebileceği düşünülmektedir. Ancak yapılan araştırmalara bakıldığında yalnızca sıkıntıya toleransın bir davranışsal kendini sabotaj çeşidi olan erteleme davranışı üzerindeki etkisine ilişkin bulgulara ulaşılabilmektedir. Mevcut çalışma kendini sabotajı şemsiye bir kavram olarak ele alıp sıkıntıya toleransın bu kavram üzerindeki direkt etkisini inceleyen ilk çalışma olma özelliği taşımaktadır. Bunlara ek olarak mevcut araştırmada kişilik özellikleri ve sıkıntıya tolerans arasındaki ilişkiye dair bulgular da elde edilecektir. Bu iki kavram arasındaki çalışmaların yalnızca uluslararası alanyazında ve çok kısıtlı sayıda olduğu görülmektedir, dolayısıyla elde edilecek araştırma bulguları ilgili alanyazının kapsamlı hale getirilmesi açısından büyük öneme sahiptir. Son olarak mevcut araştırma bulgularının klinik bağlamda kişilik özellikleri ile öz-şefkat ve sıkıntıya tolerans düzeylerinin kendini sabote etme davranışı üzerindeki etkilerine yönelik bireylerin farkındalık kazanmalarında etkili olacağı düşünülmektedir.

1.6. Araştırmanın Amacı ve Hipotezleri

Bu araştırmanın amacı; deneyime açıklık, sorumluluk, dışa dönüklük, uyumluluk ve nevrotiklik kişilik özellikleri ile kendini sabote etme eğilimi arasındaki ilişkide öz-şefkatin ve sıkıntıya toleransın aracı bir rolü olup olmadığını incelemektir.

Beş faktör kişilik özellikleri ve kendini sabotaj arasındaki ilişkide öz-şefkatin ve sıkıntıya toleransın aracı rol oynuyor olabileceği öngörülmektedir (bkz. Şekil 1). Buradan yola çıkarak aşağıdaki sorulara yanıt aranacak ve hipotezler test edilecektir:

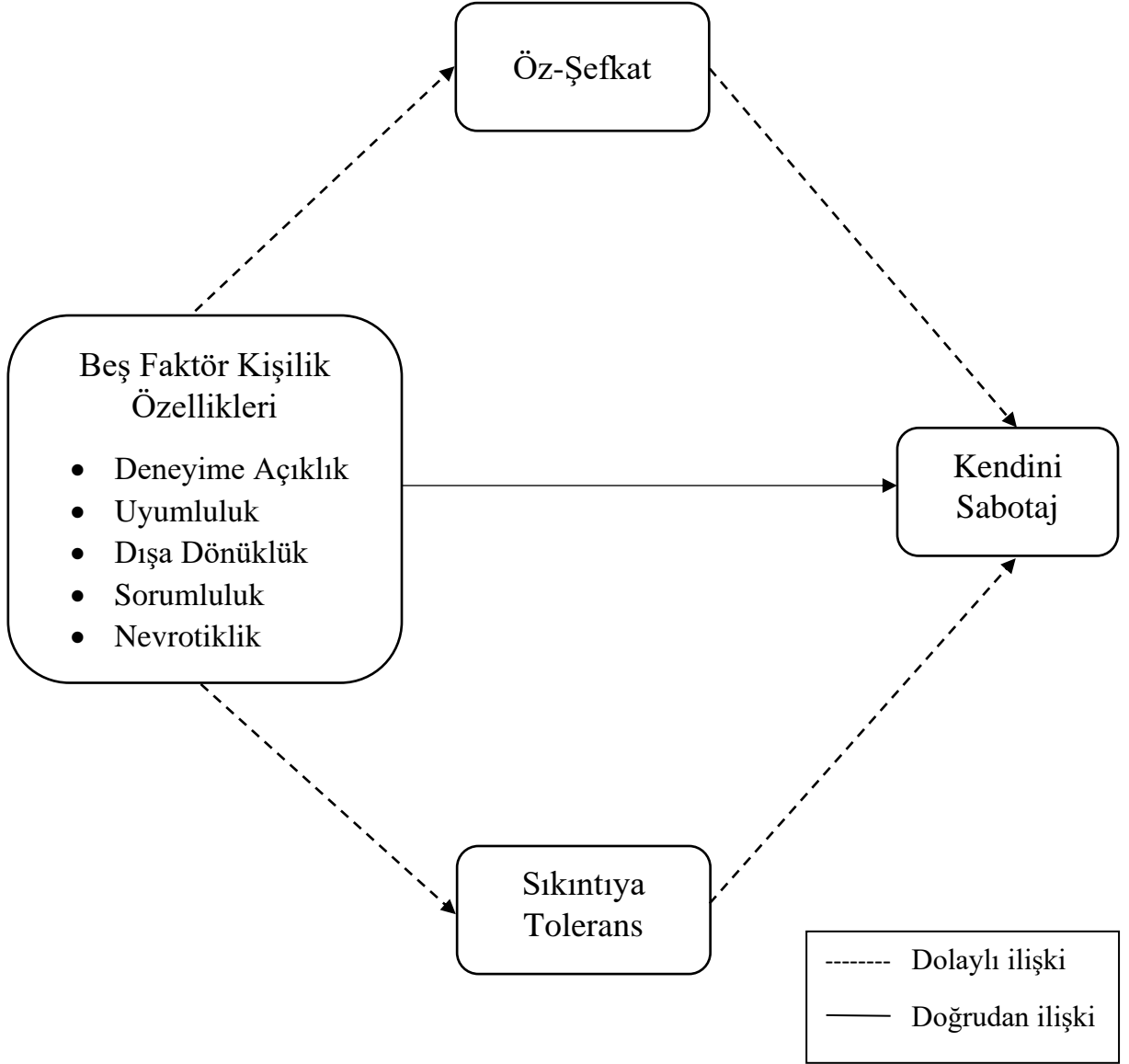
1. Beş faktör kişilik özellikleri ile kendini sabotaj arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
H1) Nevrotiklik kişilik özelliği ve kendini sabotaj arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır.
H2) Deneyime açıklık, uyumluluk, dışa dönüklük ve sorumluluk kişilik özellikleri ile kendini sabotaj arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler vardır.

2. Beş faktör kişilik özellikleri ile kendini sabotaj arasındaki ilişkide öz-şefkatin aracı bir rolü var mıdır?

H3) Deneyime açıklık, uyumluluk, dışa dönüklük, sorumluluk ve nevroitiklik düzeylerinin her biri ile kendini sabotaj eğilimi arasındaki ilişkiye öz-şefkat düzeyinin aracılık etmesi beklenmektedir.

3. Beş faktör kişilik özellikleri ile kendini sabotaj arasındaki ilişkide sıkıntıya toleransın aracı bir rolü var mıdır?

H4) Deneyime açıklık, uyumluluk, dışa dönüklük, sorumluluk ve nevroitiklik düzeylerinin her biri ile kendini sabotaj eğilimi arasındaki ilişkiye sıkıntıya tolerans düzeyinin aracılık etmesi beklenmektedir.



Şekil 1. Test Edilen Araştırma Modeli (Analiz sürecinde beş faktör kişilik özellikleri ayrı ayrı incelenmiştir).

2. BÖLÜM

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın örnekleme, veri toplama araçları ve elde edilen verilerin analiz süreci ile ilgili bilgilere yer verilmiştir.

2.1. Örneklem

Mevcut çalışmada yetişkin bireylerin yaşamlarının her alanında mevcut olabilecek kendini sabotaj eğilimi araştırılmak istenmektedir, bu nedenle örneklem seçiminde katılımcıların 18-65 yaş arasında olması kriterine dikkat edilmiştir. Bunun dışında herhangi bir dahil etme/dışlama kriteri belirlenmemiştir. Veri toplama süreci sonlandırıldığında ölçek setini eksiksiz doldurmuş katılımcı sayısı 523 olarak belirlenmiştir. Veriler temizlenirken sorulara tekrarlayan cevaplar vermiş olan 18 katılımcı ile uç değerlere sahip olan üç katılımcı tespit edilmiştir ve veri setinden çıkarılmıştır. Örneklemdaki katılımcı sayısı 502 olarak belirlenmiştir.

Yaşları 18-65 aralığında değişen katılımcıların 321'i kadın, 179'u erkektir. İki katılımcı ise cinsiyetini belirtmemiştir. Eğitim durumları incelendiğinde katılımcıların çoğunluğunun (39.2%) lisans mezunu olduğu, geri kalan %24.7'sinin yüksek lisans mezunu, %20.9'unun doktora mezunu, %9.8'inin lise mezunu, %8'inin ilköğretim mezunu, %4.4'ünün önlisans mezunu ve %2'sinin ortaokul mezunu olduğu görülmüştür. Katılımcıların %59.2'si aktif olarak bir işte çalışmaktadır, %5.4'ü ise çalışmamaktadır. Örneklemin %30.9'u emekli olan, %4.6'sı ise öğrenci olan katılımcılardan oluşmaktadır. Katılımcılar kendilerini hayatlarında ne kadar başarılı olarak değerlendirdiklerine yönelik elde edilen analiz bulgularına göre kendisini çok başarısız olarak değerlendiren bir katılımcı bulunmamaktadır. Örneklemin %75.9'unu, kendisini çok başarılı olarak değerlendiren, %14.3'ünü, kendisini başarılı olarak değerlendiren ve %7.4'ünü kararsız olduğunu belirten katılımcılar oluştururken kendisini başarısız olarak değerlendirenler ise örneklemin %2.4'ünü oluşturmaktadır. Covid-19 salgını sürecinde son bir haftadır hissettikleri kaygı düzeylerini değerlendiren katılımcıların %43.6'sı kaygılı hissettiğini, %31.9'u kaygılı hissetmediğini, %10.6'sı kararsız olduğunu, %9'u hiç kaygılı hissetmediğini ve %5'i ise çok kaygılı hissettiğini belirtmiştir. Katılımcıların yaş, cinsiyet, eğitim durumu ve çalışma durumu

bilgileri ile kendilerine yönelik başarılı değerlendirmelerine ve Covid-19 salgını sürecindeki kaygı düzeylerine yönelik detaylar Tablo 1’de yer almaktadır.

Tablo 1

Katılımcıların Demografik Özellikleri

	N	Ort.	SS	Yüzde
Yaş				
18-65	502	49.15	12.976	
Cinsiyet				
Kadın	321			%63.9
Erkek	179			%35.7
Belirtilmemiş	2			%0.4
Eğitim Durumu			1.231	
İlkokul	14			%8
Ortaokul	1			%2
Lise	49			%9.8
Önlisans	22			%4.4
Lisans	197			%39.2
Yüksek Lisans	124			%24.7
Doktora	105			%20.9
Çalışma Durumu			1.146	
Öğrenci	23			%4.6
Aktif olarak bir işte çalışıyor	297			%59.2
Çalışmıyor	27			%5.4

Emekli	155	%30.9
Kendine Yönelik Başarı Değerlendirmesi		.547
Çok başarısız	-	-
Başarısız	12	%2.4
Kararsız	72	%14.3
Başarılı	381	%75.9
Çok başarılı	37	%7.4
Covid-19 Salgını Sürecindeki Kaygı Düzeyi		
Hiç kaygılı hissetmiyor	45	%9
Kaygılı hissetmiyor	160	%31.9
Kararsız	53	%10.6
Kaygılı hissediyor	219	%43.6
Çok kaygılı hissediyor	25	%5

Not: N = Katılımcı Sayısı, Ort. = Ortalama, SS = Standart Sapma.

2.2. Veri Toplama Araçları

Araştırmanın amacı doğrultusunda verilerin toplanmasında öncelikle katılımcıların araştırmaya katılım onaylarını almak amacıyla Bilgilendirilmiş Onam Formu kullanılmıştır. Daha sonra katılımcıların demografik bilgilerinin elde edilebilmesi için Demografik Bilgi Formu, kendini sabotaj eğilimlerini belirlemek için Kendini Sabotaj Ölçeği, öz-şefkat düzeylerinin belirlenmesi için Öz-Anlayış Ölçeği, sıkıntıya tolere edebilme düzeylerini belirlemek için Sıkıntıya Dayanma Ölçeği ve kişilik özellikleri hakkında bilgi sahibi olabilmek için Beş Faktör Kişilik Envanteri kullanılmıştır. Araştırmada kullanılan tüm ölçeklerin kullanım izinleri ölçekleri Türkçeye uyarlayan araştırmacılardan alınmıştır.

2.2.1. Bilgilendirilmiş onam formu

Katılımcıları araştırma hakkında bilgilendirmek ve çalışmaya katılmayı kabul ettiklerine dair onaylarını almak amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Bu formda araştırmanın amacı ile gönüllülük ve gizlilik esasları hakkında bilgilendirme, verilerin değerlendirilme süreci, araştırmacının iletişim adresi bilgileri yer almaktadır. Bilgilendirilmiş Onam Formu Ek 1’de sunulmuştur.

2.2.2. Demografik bilgi formu

Bu formda katılımcıların cinsiyet, yaş, eğitim ve çalışma durumları, kendilerine yönelik başarı algıları, hayatlarının hangi alanında kendilerini daha çok sabote ettiklerine dair algıları ve Covid-19 salgını sürecindeki kaygı düzeyleri bilgilerine ulaşabilmek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Demografik Bilgi Formu Ek 2’de sunulmuştur.

2.2.3. Kendini Sabotaj Ölçeği

Kendini Sabotaj Ölçeği, bireylerin kendini sabote etme eğilimlerini ölçmek amacıyla Jones ve Rhodewalt (1982) tarafından geliştirilmiştir. Öz bildirime dayanan ölçeğin orijinali 25 maddeden ve tek boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin Akın (2012) tarafından yapılan Türkçe uyarlaması, orijinal hali gibi 25 madde ve tek boyuttan oluşmaktadır. Ölçek “Başarılı olmamı güçleştirecek ortamlarda bulunmayı istemem.” şeklinde ifadeler içermektedir ve 6’lı derecelendirmeye sahiptir (1 = Hiç katılmıyorum, 2 = Katılmıyorum, 3 = Kısmen katılmıyorum, 4 = Kısmen katılıyorum, 5 = Katılıyorum ve 6 = Tamamen katılıyorum). Ölçekteki 8 madde (3., 5., 6., 10., 13., 20., 22. ve 23. maddeler) ters kodlanarak puanlanmaktadır. Tüm maddelerin puanları toplandıktan sonra toplam bir kendini sabotaj puanı elde edilmektedir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 25 iken en yüksek puan 150’dir. Ölçekten yüksek puanlar alınması kendini sabotaj eğiliminin yüksek olduğu anlamına gelmektedir. Ölçeğin Türkçe ve orijinal formlarındaki maddeler arası korelasyon katsayısı .69 ile .98 arasındadır.

Ölçeğin Türkçe uyarlamasında Cronbach Alfa iç güvenilirlik katsayısı .90, test-tekrar güvenilirlik katsayısı ise .94 olarak bulunmuştur. Mevcut çalışmada yapılan güvenilirlik

analizi sonucu ölçeğin Cronbach Alfa katsayısı .70 olarak hesaplanmıştır (bkz. Tablo 2). Kendini Sabotaj Ölçeği Ek 3’te sunulmuştur.

2.2.4. Öz-Anlayış Ölçeği

Bu ölçek bireylerin öz-şefkat düzeylerini ölçmek amacıyla Neff (2003a) tarafından geliştirilmiştir. Toplam 26 maddeden oluşan orijinal ölçek; öz sevecenlik, öz yargılama, paylaşımların bilincinde olma, izolasyon, farkındalık ve aşırı özdeşleşme olmak üzere toplam 6 alt ölçekten oluşmaktadır. Cronbach alfa katsayısı ölçeğin tümü için .92, alt ölçekler için .75 ile .81 arasında bulunmuştur. Test-tekrar test korelasyon katsayısı ölçeğin tümü için .93 olarak hesaplanmıştır, alt ölçekler içinse .80 ile .88 arasında değişmektedir. Deniz, Kesici ve Sümer’in (2008) Türkçe uyarlamasını yaptığı ölçek “Öz-Anlayış Ölçeği” olarak isimlendirilmiştir. Türkçe uyarlama çalışmasında orijinalinden farklı olarak ölçek tek boyutlu bir yapı göstermiştir. Madde toplam korelasyonunda .30’un altında olan 2 madde ölçekten çıkartılmıştır ve toplam 24 maddeden oluşan bir ölçek elde edilmiştir. Ölçekteki maddelere “Çok sıkıntılıysam, kendime ihtiyacım olan ilgi ve şefkati gösteririm” ifadesi örnek olarak gösterilebilir. Ölçek 5’li likert tipi derecelendirmeye sahiptir (1 = Hemen hemen hiçbir zaman, 2 = Nadiren, 3 = Ara sıra, 4 = Çoğu zaman, 5 = Hemen hemen her zaman). Ölçekteki 1, 3, 5, 7, 10, 12, 15, 17, 19, 22 ve 23 numaralı maddeler ters kodlanmaktadır. Alınan yüksek puanlar öz-şefkat düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir.

Ölçeğin uyarlamasında Cronbach Alfa katsayısı .89 iken test-tekrar test korelasyon katsayısı .83 olarak bulunmuştur. Mevcut çalışmada ise ölçeğin Cronbach Alfa katsayısının .93 olduğu sonucu elde edilmiştir ve Tablo 2’de gösterilmiştir. Öz-Anlayış Ölçeği Ek 4’te sunulmuştur.

2.2.5. Sıkıntıya Dayanma Ölçeği

Simons ve Gaher (2005) tarafından geliştirilen öz bildirim dayalı Sıkıntıya Dayanma Ölçeği, bireylerin sıkıntıya dayanma kapasitelerini ölçmektedir. Toplam 15 maddeden oluşan ölçeğin tolerans, değerlendirme, dikkat çelinmesi ve regülasyon olmak üzere toplam dört alt ölçeği bulunmaktadır. Sargın ve arkadaşları (2012) tarafından Türkçeye uyarlanan ölçekte madde sayısı aynı kalırken orijinalinden farklı olarak üç faktörlü bir yapı

bulunmuştur. Bu faktörler tolerans, regülasyon ve öz yeterlilik şeklinde adlandırılmıştır. “Sıkıntılı ya da üzgün hissetmek bana dayanılmaz gelir” gibi ifadeler yer alan ölçek 5’li likert tipi derecelendirmeye sahiptir (1 = Tamamen katılıyorum, 2 = Oldukça katılıyorum, 3 = Ne katılıyorum ne katılmıyorum, 4 = Pek katılmıyorum, 5 = Hiç katılmıyorum). Tolerans alt ölçeği 1., 2., 3., 4., 5., 10., 11., 12. ve 15. maddeleri, regülasyon alt ölçeği 8., 13. ve 14. maddeleri ve öz yeterlilik alt ölçeği 6., 7. ve 9. maddeleri içermektedir. Ölçekteki 6. madde ters kodlanarak puanlanmaktadır. Alınan yüksek puanlar duygusal sıkıntıya dayanma kapasitesinin yüksek olduğunu göstermektedir. Bu çalışmada ölçekten alınan toplam puanlar kullanılacaktır.

Türkçe uyarlama çalışmasında ölçeğin tümü için Cronbach Alfa katsayısı .89 iken bu katsayı alt ölçeklerde tolerans için .90; regülasyon için .80, öz yeterlilik için .64 olarak hesaplanmıştır. Mevcut çalışmada yapılan güvenilirlik analizleri sonucunda ise Cronbach Alfa katsayıları ölçeğin tümü için .87, alt ölçeklerde tolerans için .87, regülasyon için .77 ve öz yeterlilik alt boyutu için .54 olarak hesaplanmıştır. Analiz bulguları Tablo 2’de sunulmuştur. Sıkıntıya Dayanma Ölçeği Ek 5’te sunulmuştur.

2.2.6. Beş Faktör Kişilik Envanteri

Ölçek John, Donahue ve Kentle (1991) tarafından oluşturulmuş, daha sonra Benet-Martinez ve John (1998) tarafından “Beş Faktör Envanteri” (The Big Five Inventory) adıyla geliştirilmiştir. Ölçek Schmitt, Allik, McCrae ve Benet-Martínez’in (2007) 56 ülkedeki katılımcıların kişilik özellikleri üzerine yaptığı çalışmanın Türkiye ayağı kapsamında Sümer ve Sümer (2005) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Öz-bildirime dayalı 44 maddeden oluşan ölçekte çeşitli kişisel özellikleri barındıran beş kişilik boyutu ölçülmektedir. Bu beş boyut deneyime açıklık, uyumluluk, dışa dönüklük, sorumluluk ve nevrotilik şeklindedir. Ölçekteki deneyime açıklık alt ölçeğinde 5, 10, 15, 20, 25, 30, 35, 40, 41, 44 numaralı maddeler; uyumluluk alt ölçeğinde 2, 7, 12, 17, 22, 27, 32, 37, 42 numaralı maddeler; dışa dönüklük alt ölçeğinde 1, 6, 11, 16, 21, 26, 31, 36 numaralı maddeler; sorumluluk alt ölçeğinde 3, 8, 13, 18, 23, 28, 33, 38, 43 numaralı maddeler; nevrotilik alt ölçeğinde ise 4, 9, 14, 19, 24, 29, 34, 39 numaralı maddeler yer almaktadır. Toplam 16 madde tersten puanlanmaktadır (2., 6., 8., 9., 12., 18., 21., 23., 24., 27., 31., 34., 35., 37., 41., 43. maddeler). 5’li likert tipi derecelendirmeye sahip (1 = Hiç katılmıyorum, 2 = Biraz katılmıyorum, 3 = Ne katılıyorum ne de katılmıyorum (kararsızım), 4 = Biraz katılıyorum, 5 = Tamamen

katılıyorum) olan ölçekte “Soğuk ve mesafeli olabilen” gibi kişilik özelliklerine ilişkin ifadeler yer almaktadır. Alt ölçeklerde alınan puanların yüksek olması o alt ölçeğin ölçtüğü kişilik özelliğine yüksek düzeyde sahip olunduğuna işaret etmektedir.

Sümer ve Sümer’in (2005) uyarlamasında ölçeğin alt boyutlarının güvenilirlik katsayılarının .64 ve .77 arasında değiştiği görülmüştür.

Schmitt ve arkadaşlarının (2007) çalışmasındaki tüm kültürler için ise Cronbach Alfa güvenilirlik katsayıları deneyime açıklık, uyumluluk, dışa dönüklük, sorumluluk ve nevroitiklik alt ölçekleri için sırasıyla .76, .70, .77, .78 ve .79 olarak bulunmuştur.

Mevcut çalışmada ise Cronbach Alfa katsayıları ölçeğin tümü için .69, alt ölçeklerde deneyime açıklık için .76, uyumluluk için .66, dışa dönüklük için .80, sorumluluk için .72 ve nevroitiklik için .78 olarak bulunmuştur (bkz. Tablo 2). Beş Faktör Kişilik Envanteri Ek 6’da sunulmuştur.

Tablo 2

Ölçeklerin Toplam Puanlarının ve Alt Ölçeklerinin Güvenilirlik Analizi Sonuçları

Ölçekler ve Alt Ölçekler	Cronbach Alfa Katsayısı
Kendini Sabotaj Ölçeği Toplam Puanı	.707
Öz-Anlayış Ölçeği Toplam Puanı	.938
Sıkıntıya Dayanma Ölçeği Toplam Puanı	.879
Tolerans Alt Ölçeği	.872
Regülasyon Alt Ölçeği	.770
Öz Yeterlilik Alt Ölçeği	.544
Beş Faktör Kişilik Envanteri Toplam Puanı	.698
Deneyime Açıklık Alt Ölçeği	.762
Sorumluluk Alt Ölçeği	.729
Dışa Dönüklük Alt Ölçeği	.803
Uyumluluk Alt Ölçeği	.660
Nevrotiklik Alt Ölçeği	.789

2.3 İşlem

2.3.1. Verilerin toplanması

Araştırmayı yürütmek için gerekli etik kurul izni alındıktan sonra Qualtrics veri toplama platformu üzerinden oluşturulmuş ölçek seti yetişkin bireylere sosyal medya üzerinden ulaştırılmıştır. Katılımcılardan doldurmaları istenen ölçek setinde Bilgilendirilmiş Onam Formu ilk sırada, Demografik Bilgi Formu ise ikinci sırada yer almaktadır. Kendini Sabotaj Ölçeği, Öz-Anlayış Ölçeği, Sıkıntıya Dayanma Ölçeği ve Beş Faktör Kişilik Envanteri ise rastgele sıralanmış şekilde katılımcılara sunulmuştur. Katılımcıların ölçek setini doldurmaları yaklaşık olarak 15 dakika sürmüştür.

2.3.2. Analiz

Veriler toplandıktan sonra tüm istatistiksel analizler SPSS 20.0 paket programı kullanılarak yapılmıştır. Öncelikle katılımcıların demografik bilgileri analiz edilmiştir, ölçeklerin toplam puanlarının ve alt ölçeklerinin güvenilirlik analizleri yapılmıştır. Ardından araştırma değişkenleri arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla bağımsız örneklem T-testi ve Pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Beş faktör kişilik özellikleri ve kendini sabotaj eğilimi arasındaki doğrudan ilişkileri ve bu değişkenlerin öz-şefkat ve sıkıntıya tolerans aracılığıyla dolaylı ilişkilerini incelemek amacıyla Process Macro eklentisinde (versiyon 4) Model 4 seçilerek aracı değişken analizi yapılmıştır. Bu işlemde beş faktör kişilik özelliklerinin her bir boyutu ayrı ayrı analize dahil edilmiştir.

3. BÖLÜM

BULGULAR

Bu bölümde araştırmanın amaçları ve hipotezleri doğrultusunda yapılan istatistiksel analizler ve bu analizlerin bulguları aktarılmıştır. Öncelikle veri temizleme aşaması hakkında bilgiler aktarılmıştır. Ardından bağımlı değişken olan kendini sabotaj eğilimi ile katılımcıların demografik bilgileri (yaş, cinsiyet ve eğitim durumu) arasındaki ilişkilere yönelik analiz bulguları paylaşılmıştır. Daha sonra çalışmanın ana değişkenleri olan beş faktör kişilik özellikleri, öz-şefkat, sıkıntıya tolerans ve kendini sabotaj arasındaki ilişkilerin incelenmesi amacıyla yapılan korelasyon analizi bulgularına yer verilmiştir. Deneyime açıklık, uyumluluk, dışa dönüklük, sorumluluk ve nevrotiklik kişilik özelliklerinin kendini sabotaj üzerindeki etkisinde öz-şefkatin ve sıkıntıya toleransın aracı rollerinin olup olmadığını incelemek amacıyla yapılmış olan aracı değişken analizine yönelik bulgular aktarılmıştır.

3.1. Veri Temizleme Sürecinde Yapılan Analizler

Veri setinde uç değer olup olmadığını incelemek için Öz-Anlayış Ölçeği'nin, Sıkıntıya Dayanma Ölçeği'nin ve Kendini Sabotaj Ölçeği'nin toplam puanlarının, Beş Faktör Kişilik Envanteri'nin ise alt ölçeklerinin Mahalanobis uzaklıkları ve Z puanları kontrol edilmiştir.

Mahalanobis uzaklığı hesaplamaları yapılırken anlamlılık değeri olarak $p < .001$ alınmıştır ve ki-kare tablolarındaki değerler incelenmiştir (Hair ve ark., 2010). Hesaplamalar sonucunda uç değerlere sahip olan sadece bir katılımcı tespit edilmiştir. Uç değerleri belirlemek için bir başka yöntem olarak Z puan hesaplaması tercih edilmiştir. Z puanları -3,29 değerinden daha küçük ve +3,29 değerinden daha büyük sonuçların uç değer olarak değerlendirilebileceği (Tabachnick ve Fidell, 2013) bilgisinden yola çıkarak veriler incelenmiştir. Belirtilen aralık dışında kalmış olan iki katılımcı tespit edilmiştir. Yapılan tüm hesaplamalar sonucu toplam üç katılımcı veri setinden çıkarılmıştır. Örneklemdeki katılımcı sayısı 502 olarak belirlenmiştir ve analiz sürecine bu örneklem üzerinden devam edilmiştir.

3.2. Kendini Sabotaj ile Demografik Bilgiler Arasındaki İlişkiler

Katılımcıların demografik özellikleri ile kendini sabotaj eğilimleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Cinsiyet değişkeninin kendini sabotaj ile arasındaki ilişki incelemek için yapılacak olan bağımsız örneklem t-testi yapılmadan önce kadın ve erkek katılımcı sayılarındaki farkın analiz üzerinde bir yanlılığa neden olmaması için 178 erkek ve 178 kadın katılımcı rastgele seçilmiştir ve analiz gerçekleştirilmiştir. Tablo 3'te sunulduğu gibi kadınlar ve erkekler kendini sabotaj eğilimleri açısından birbirlerinden anlamlı düzeyde farklılık göstermektedirler [$t(354) = 3.188, p = .002$]. Ayrıca analiz bulgularından kadınların kendini sabote etme eğilimlerinin daha fazla olduğu sonucuna ulaşılmaktadır.

Tablo 3

Kendini Sabotaj ve Cinsiyet Arasındaki İlişkiye Yönelik T-test Sonuçları

	Kadın			Erkek			t	df
	N	Ortalama	SS	N	Ortalama	SS		
Kendini Sabotaj	178	77,224	11,727	178	73,236	11,876	3.188	354

Not: N = Katılımcı Sayısı, SS = Standart Sapma.

Yaş, eğitim durumu, kendine yönelik başarı değerlendirmesi ve Covid-19 salgını sürecindeki kaygı düzeyi değişkenleri ile kendini sabotaj arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla Pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Katılımcıların kendini sabotaj eğilimlerinin yaş değişkeni ile ilişkisine yönelik analiz sonuçları incelendiğinde yaş ve kendini sabotaj arasında anlamlı düzeyde negatif yönde bir ilişki olduğu görülmüştür ($r = -.281, p < .01$). Katılımcıların eğitim durumları ile kendini sabotaj eğilimleri arasında ise negatif düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu bulgusuna ulaşılmıştır ($r = -.137, p < .01$). Analiz sonuçları kendine yönelik başarı değerlendirmesi ve kendini sabotaj eğilimi arasında negatif yönde ve anlamlı düzeyde bir korelasyon olduğunu göstermektedir ($r = -.286, p < .01$). Katılımcıların Covid-19 salgını sürecindeki kaygı düzeyleri ve kendini sabotaj eğilimleri arasında ise anlamlı düzeyde pozitif yönde bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmaktadır ($r = .100, p < .05$).

3.3. Kendini Sabotaj, Öz-Şefkat, Sıkıntıya Tolerans ve Beş Faktör Kişilik Özellikleri Arasındaki Korelasyonlar

Deneyime açıklık, sorumluluk, dışa dönüklük, uyumluluk ve nevroitiklik alt boyutlarından oluşan beş faktör kişilik özellikleri ile kendini sabotaj eğilimleri, öz-şefkat düzeyleri, sıkıntıya dayanma düzeyleri arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla Pearson Korelasyon analizi yapılmıştır. Analiz bulguları Tablo 4'te yer almaktadır. Sonuçlara göre, deneyime açıklık ($r = -.247, p < .01$), uyumluluk ($r = -.185, p < .01$), dışa dönüklük ($r = -.302, p < .01$) ve sorumluluk ($r = -.530, p < .01$) kişilik özellikleri ile kendini sabotaj arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler vardır. Nevrotiklik özelliğinin ($r = .490, p < .01$) ise kendini sabotajla arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

Kendini sabotajın öz-şefkat ($r = -.573, p < .01$) ve sıkıntıya tolerans ($r = -.461, p < .01$) düzeyleriyle negatif yönde ve anlamlı düzeyde ilişkili olduğu saptanmıştır. Öz-şefkatin deneyime açıklık ($r = .256, p < .01$), sorumluluk ($r = .368, p < .01$), dışa dönüklük ($r = .373, p < .01$), uyumluluk ($r = .264, p < .01$) özellikleri ile arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler varken nevroitiklik ($r = -.705, p < .01$) özelliğiyle arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır. Sıkıntıya tolerans ve beş faktör kişilik özellikleri arasındaki ilişkiler incelendiğinde ise deneyime açıklık ($r = .182, p < .01$), sorumluluk ($r = .162, p < .01$), dışa dönüklük ($r = .188, p < .01$) ve uyumluluk ($r = .103, p < .05$) özelliklerinin sıkıntıya tolerans ile pozitif yönde ve anlamlı düzeyde ilişkili olduğu, ancak nevroitiklik özelliğinin ($r = -.461, p < .01$) sıkıntıya tolerans ile negatif yönde anlamlı düzeyde ilişkili olduğu bulunmuştur. Öz-şefkat ve sıkıntıya tolerans ($r = .527, p < .01$) düzeyleri arasında ise pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür.

Tablo 4

Beş Faktör Kişilik Özellikleri, Öz-Şefkat, Sıkıntıya Tolerans ve Kendini Sabotaj Arasındaki İlişkilere Yönelik Korelasyon Tablosu

	<i>Ortalama</i>	<i>SS</i>	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Deneyime Açıklık	38,286	5,808	-							
2. Sorumluluk	35,892	5,386	.228**	-						
3. Dışa Dönüklük	26,918	6,489	.323**	.276**	-					
4. Uyumluluk	35,448	4,973	.122**	.256**	.189**	-				
5. Nevrotiklik	21,978	6,269	-.196**	-.311**	-.315**	-.378**	-			
6. Öz-Şefkat	80,368	16,423	.256**	.368**	.373**	.264**	-.705**	-		
7. Sıkıntıya Tolerans	51,788	10,311	.182**	.162**	.188**	.103*	-.461**	.527**	-	
8. Kendini Sabotaj	75,217	11,788	-.247**	-.530**	-.302**	-.185**	.490**	-.573**	-.461**	-

*Not. SS = Standart Sapma, *p < .05, **p < .01*

3.4. Beş Faktör Kişilik Özellikleri ve Kendini Sabotaj Arasındaki İlişkide Öz-Şefkat ve Sıkıntıya Toleransın Aracı Rollerine İlişkin Aracı Analiz Bulguları

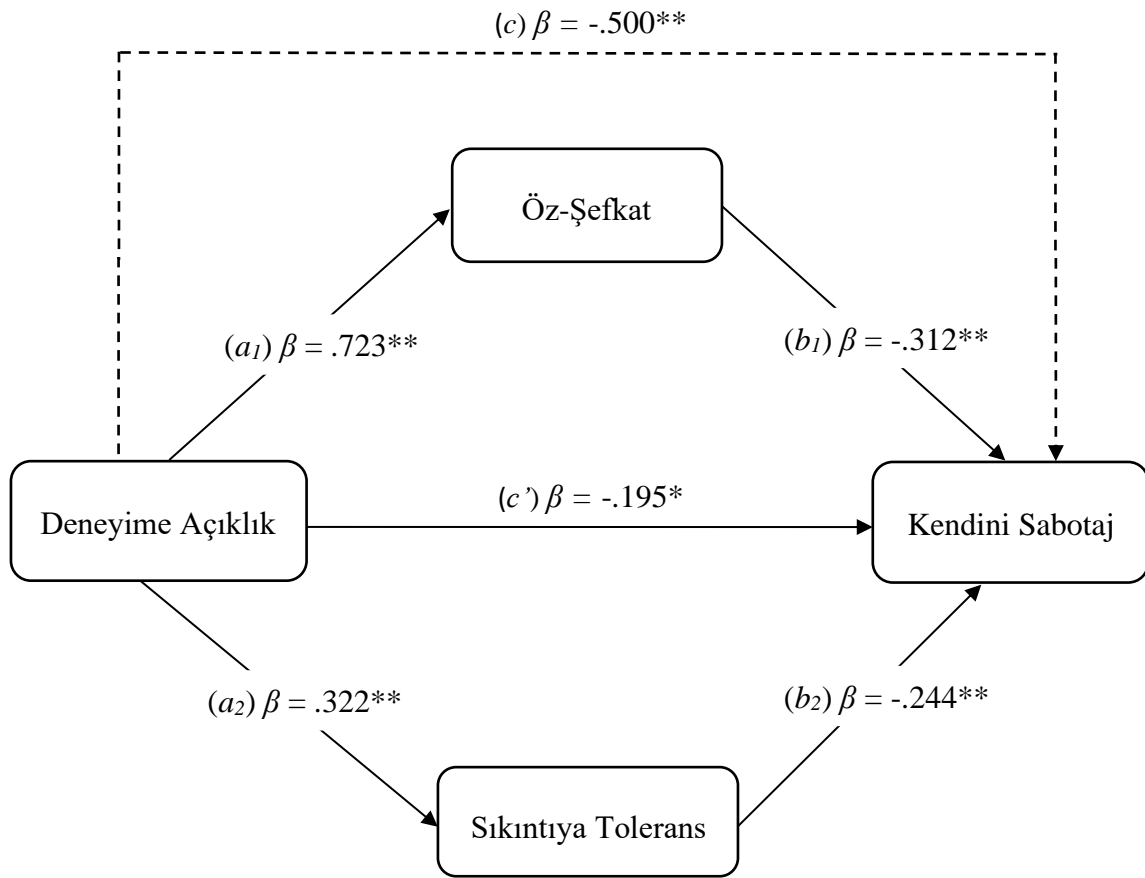
Beş faktör kişilik özellikleri (deneyime açıklık, uyumluluk, dışa dönüklük, sorumluluk, nevrotilik) (bağımsız değişkenler) ile kendini sabotaj (bağımlı değişken) arasındaki ilişkide öz-şefkatin ve sıkıntıya toleransın (aracı değişkenler) aracı rollerini incelemek amacıyla aracı değişken analizi yapılmıştır. Aracı etkilerin anlamlı olup olmadığını sınamak için beş faktör kişilik özelliklerinin her birinin kendini sabotajla ilişkileri ayrı ayrı analiz edilmiştir. Bu aracı etkileri test etmek amacıyla Hayes (2018) tarafından geliştirilmiş olan SPSS Process Macro eklentisindeki Model 4 seçilerek analizler yapılmıştır. Analizlerde bootstrap tekniği kullanılmıştır, 5000 yeniden örnekleme seçeneği ve %95 güven aralığı tercih edilmiştir. Bootstrap tekniği ile yapılan aracı değişken analiz bulgularında aracı etkilerin anlamlı olduğunun kabul edilebilmesi için %95 güven aralığındaki (GA) değerlerin sıfır (0) değerini içermemesi gerekmektedir (MacKinnon, Lockwood ve Williams, 2004). Dolayısıyla beş faktör kişilik özelliklerinin öz-şefkat ve sıkıntıya tolerans aracılıklarıyla kendini sabotajı dolaylı olarak etkileyip etkilemediği analizler sonucu elde edilen bootstrap güven aralıklarına göre belirlenmiştir. Yapılan analizler sonucunda öz-şefkatin ve sıkıntıya toleransın aracı rollerine ilişkin elde edilen bulguların özeti Tablo 5'te yer almaktadır.

Deneyime açıklık özelliğinin kendini sabotaj üzerindeki etkisinde öz-şefkat ve sıkıntıya tolerans değişkenlerinin aracı rollerinin olup olmadığı incelenmiştir. Analiz sonuçları oluşturulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğunu ($F(1,500) = 32.423, p < .001$) ve varyansın %6'sını açıkladığını göstermektedir.

Değişkenler arası yollar incelendiğinde, öncelikle, deneyime açıklık puanındaki yüksekliğin öz-şefkat düzeyini artırdığı ($a1: \beta = .723, \%95 \text{ GA } [.484, .964], t = 5.920 p < .001$), öz-şefkat düzeyindeki artışın ise kendini sabotajı azalttığı ($b1: \beta = -.312, \%95 \text{ GA } [-.373, -.253], t = -10.229, p < .001$) bulunmuştur. Benzer şekilde, deneyime açıklık puanındaki yüksekliğin sıkıntıya tolerans düzeyini artırdığı ($a2: \beta = .322, \%95 \text{ GA } [.169, .476], t = 4.127, p < .001$), sıkıntıya tolerans düzeyindeki artış ise kendini sabotajı ($b2: \beta = -.244, \%95 \text{ GA } [-.339, -.151], t = -5.116, p < .001$) azalttığı görülmüştür. Öz-şefkatin ve sıkıntıya toleransın aracılık etkilerine (dolaylı etki) yönelik analiz sonuçlarında yer alan bootstrap güven aralıkları incelendiğinde; istatistiksel olarak hem öz-şefkatin aracılık etkisinin anlamlı olduğu ($a1b1 = -.226, SH = .043, \%95 \text{ GA } [-.314, -.146]$), hem de sıkıntıya toleransın aracılık etkisinin anlamlı olduğu ($a2b2 = -.079, SH = .024, \%95 \text{ GA } [-.133, -.037]$)

bulgularına ulaşılmıştır. Son olarak; öz-şefkat ve sıkıntıya toleransın etkileri kontrol edildiğinde (doğrudan etki) deneyime açıklık puanındaki yükselmenin kişilerin kendini sabotaj eğilimlerini azalttığı (c' : $\beta = -.195$, %95 GA [-.342, -.049], $t = -2.621$, $p < .01$) sonucuna ulaşılmıştır. Modeldeki değişkenler arası ilişkiler Şekil 2’de yer almaktadır.

Özetle, deneyime açıklık özelliğinin kendini sabotajdaki azalmayı hem doğrudan hem de öz-şefkat ve sıkıntıya tolerans aracılığıyla yordadığı bulguları elde edilmiştir.



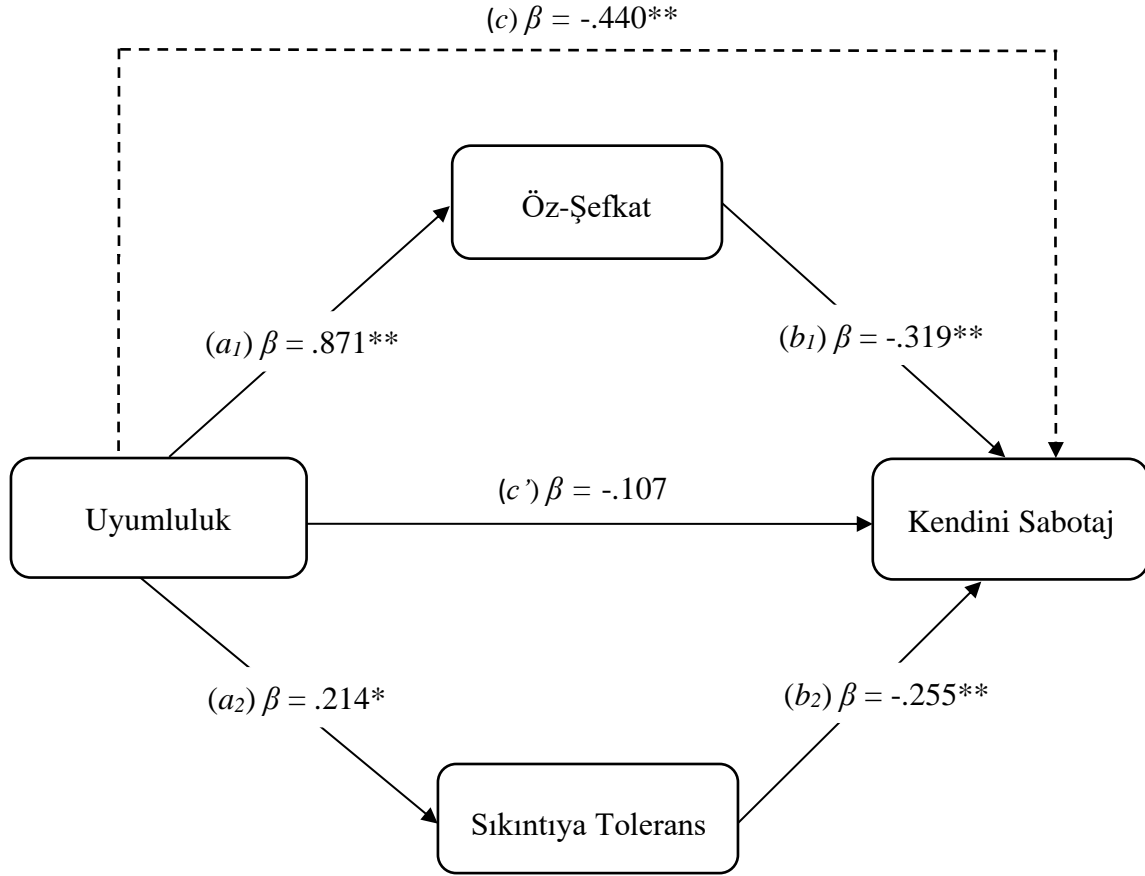
Not. * $p < .01$, ** $p < .001$

Şekil 2. Deneyime Açıklık Kişilik Özelliği ve Kendini Sabotaj Arasındaki İlişkide Öz-Şefkat ve Sıkıntıya Toleransın Aracı Rolü.

Uyumluluk özelliğinin kendini sabotaj üzerindeki etkisinde öz-şefkat ve sıkıntıya tolerans değişkenlerinin aracı rollerinin olup olmadığı incelenmiştir. Analiz sonuçları oluşturulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğunu ($F(1,500) = 17,753$, $p < .001$) ve varyansın %3.4’ünü açıkladığını göstermektedir.

Değişkenler arası yollar incelendiğinde, öncelikle, uyumluluk puanındaki yüksekliğin öz-şefkat düzeyini artırdığı ($a1: \beta = .871$, %95 GA [.591, 1.151], $t = 6.111$, $p < .001$), öz-şefkat düzeyindeki artışın ise kendini sabotajı azalttığı ($b1: \beta = -.319$, %95 GA [-.380, -.258], $t = -10.236$, $p < .001$) bulunmuştur. Benzer şekilde, uyumluluk puanındaki yüksekliğin sıkıntıya tolerans düzeyini artırdığı ($a2: \beta = .214$, %95 GA [.033, .395], $t = 2.318$, $p < .05$), sıkıntıya tolerans düzeyindeki artışın ise kendini sabotajı azalttığı ($b2: \beta = -.255$, %95 GA [-.349, -.160], $t = -5.293$, $p < .001$) görülmüştür. Öz-şefkatin ve sıkıntıya toleransın aracılık etkilerine (dolaylı etki) yönelik analiz sonuçlarında yer alan bootstrap güven aralıkları incelendiğinde; istatistiksel olarak hem öz-şefkatin aracılık etkisinin anlamlı olduğu ($a1b1 = -.277$, $SH = .052$, %95 GA [-.385, -.183]) hem sıkıntıya toleransın aracılık etkisinin anlamlı olduğu ($a2b2 = -.054$, $SH = .024$, %95 GA [-.107, -.011]) bulgularına ulaşılmıştır. Öz-şefkatin ve sıkıntıya toleransın etkileri kontrol edildiğinde (doğrudan etki) uyumluluk puanındaki yükselmenin kendini sabotaj eğilimindeki azalmayı yordamadığı ($c': \beta = -.107$, %95 GA [-.280, .065], $t = -1.221$, $p > .05$) sonucuna ulaşılmıştır. Modeldeki değişkenler arası ilişkiler Şekil 3'te yer almaktadır.

Özetle, uyumluluk özelliğinin kendini sabotajdaki azalmayı doğrudan yordamadığı, ancak öz-şefkat ve sıkıntıya tolerans aracılığıyla anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur.



Not. * $p < .05$, ** $p < .001$

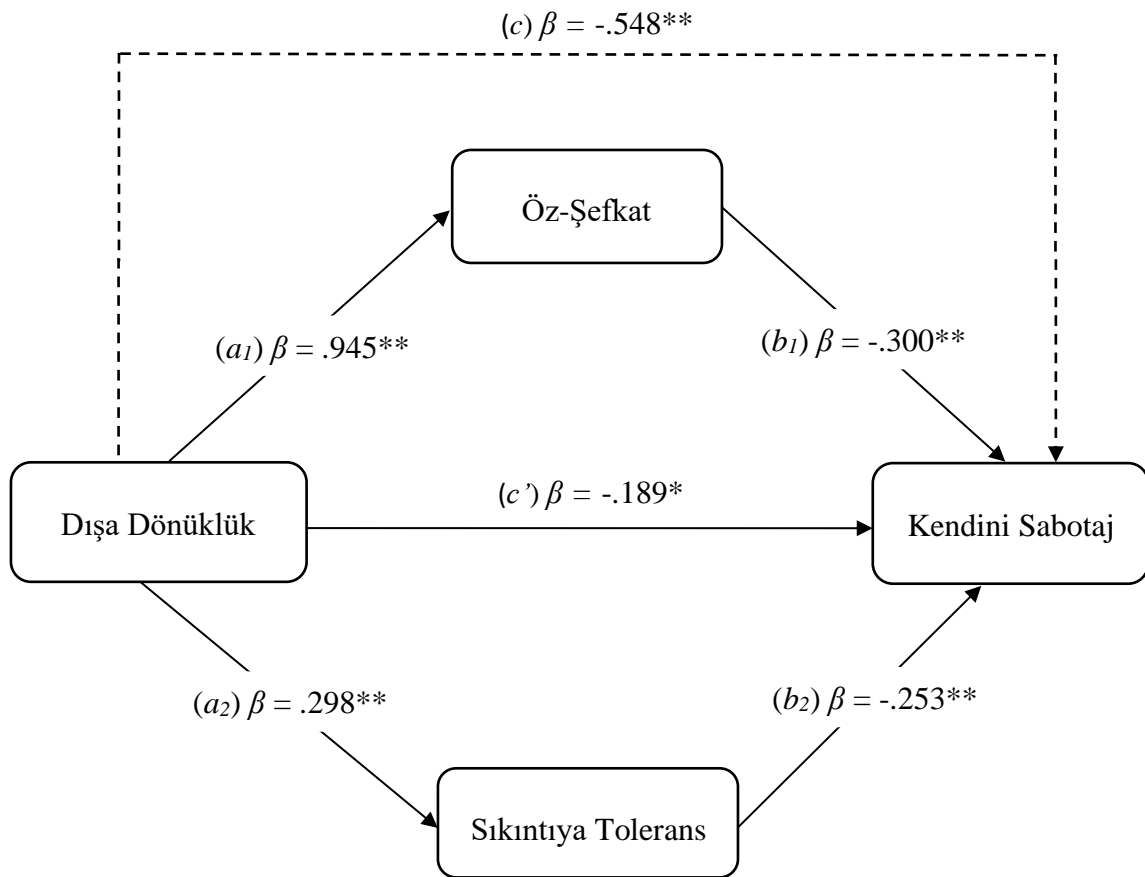
Şekil 3. Uyumluluk Kişilik Özelliği ve Kendini Sabotaj Arasındaki İlişikte Öz-Şefkatın ve Sıkıntıya Toleransın Aracı Rolü.

Dışa dönüklük özelliğinin kendini sabotaj üzerindeki etkisinde öz-şefkat ve sıkıntıya tolerans değişkenlerinin aracı rollerinin olup olmadığı incelenmiştir. Analiz sonuçları oluşturulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğunu ($F(1,500) = 50,038, p < .001$) ve varyansın %9.1'ini açıkladığını göstermektedir.

Değişkenler arası yollar incelendiğinde, öncelikle, dışa dönüklük puanındaki yüksekliğin öz-şefkat düzeyini artırdığı ($a1: \beta = .945, \%95 \text{ GA } [.739, 1.152], t = 9.002, p < .001$), öz-şefkat düzeyindeki artışın ise kendini sabotajı azalttığı ($b1: \beta = -.300, \%95 \text{ GA } [-.362, -.237], t = -9.437, p < .001$) bulunmuştur. Bu bulgulara ek olarak dışa dönüklük puanındaki yüksekliğin sıkıntıya tolerans düzeyini artırdığı ($a2: \beta = .298, \%95 \text{ GA } [.161, .435], t = 4.273, p < .001$), sıkıntıya tolerans düzeyindeki artışın ise kendini sabotajı azalttığı ($b2: \beta = -.253, \%95 \text{ GA } [-.347, -.160], t = -5.307, p < .001$) görülmüştür. Öz-şefkatın ve sıkıntıya toleransın aracılık etkilerine (dolaylı etki) yönelik analiz sonuçlarında yer alan bootstrap güven aralıkları incelendiğinde; istatistiksel olarak hem öz-şefkatın aracılık

etkisinin anlamlı olduğu ($a_1b_1 = -.283$, $SH = .040$, %95 GA [-.364, -.208] hem de sıkıntıya toleransın aracılık etkisinin anlamlı olduğu ($a_2b_2 = -.076$, $SH = .023$, %95 GA [-.126, -.035] bulgularına ulaşılmıştır. Öz-şefkatin ve sıkıntıya toleransın etkileri kontrol edildiğinde (doğrudan etki) dışa dönüklük puanındaki yükselmenin kişilerin kendini sabotaj eğilimlerini azalttığı (c' : $\beta = -.189$, %95 GA [-.326, -.053], $t = -2.722$, $p < .01$) sonucuna ulaşılmıştır. Modeldeki değişkenler arası ilişkiler Şekil 4'te yer almaktadır.

Özetle, dışa dönüklük özelliğinin kendini sabotajdaki azalmayı hem doğrudan hem de öz-şefkat ve sıkıntıya tolerans aracılığıyla yordadığı bulguları elde edilmiştir.



Not. * $p < .01$, ** $p < .001$

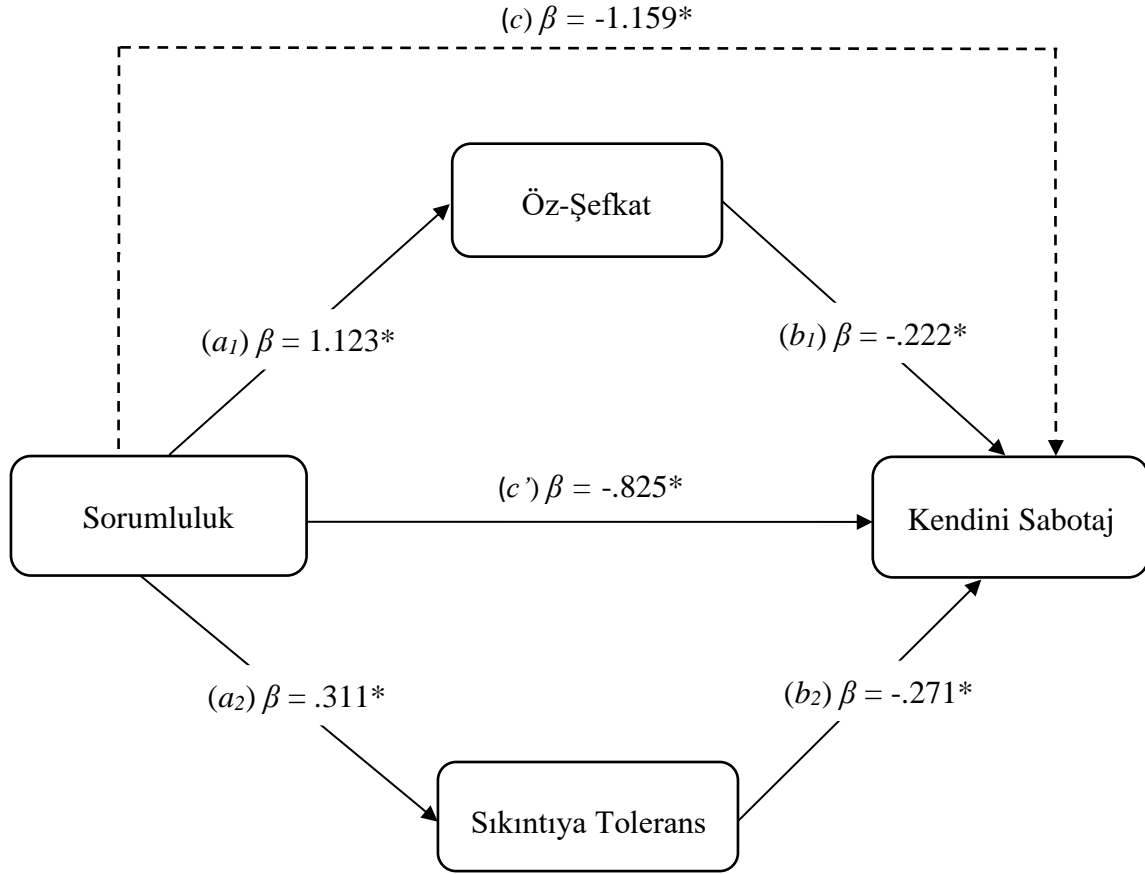
Şekil 4. Dışa Dönüklük Kişilik Özelliği ve Kendini Sabotaj Arasındaki İlişkide Öz-Şefkatin ve Sıkıntıya Toleransın Aracı Rolü.

Sorumluluk özelliğinin kendini sabotaj üzerindeki etkisinde öz-şefkat ve sıkıntıya tolerans değişkenlerinin aracı rollerinin olup olmadığı incelenmiştir. Analiz sonuçları

oluşturulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğunu ($F(1,500) = 194,83, p < .001$) ve varyansın %28'ini açıkladığını göstermektedir.

Değişkenler arası yollar incelendiğinde, öncelikle, sorumluluk puanındaki yüksekliğin öz-şefkat düzeyini artırdığı ($a1: \beta = 1.123, \%95 \text{ GA } [.874, 1.372], t = 8.8561, p < .001$), öz-şefkat düzeyindeki artışın ise kendini sabotajı azalttığı ($b1: \beta = -.222, \%95 \text{ GA } [-.279, -.165], t = -7.706, p < .001$) bulunmuştur. Benzer şekilde, sorumluluk puanındaki yüksekliğin sıkıntıya tolerans düzeyini artırdığı ($a2: \beta = .311, \%95 \text{ GA } [.145, .477], t = 3.68, p < .001$), sıkıntıya tolerans düzeyindeki artışın kendini sabotajı azalttığı ($b2: \beta = -.271, \%95 \text{ GA } [-.356, -.186], t = -6.262, p < .001$) görülmüştür. Öz-şefkatin ve sıkıntıya toleransın aracılık etkilerine (dolaylı etki) yönelik analiz sonuçlarında yer alan bootstrap güven aralıkları incelendiğinde; istatistiksel olarak hem öz-şefkatin aracılık etkisinin anlamlı olduğu ($a1b1 = -.250, SH = .041, \%95 \text{ GA } [-.335, -.172]$) hem de sıkıntıya toleransın aracılık etkisinin anlamlı olduğu ($a2b2 = -.084, SH = .027, \%95 \text{ GA } [-.140, -.035]$) bulgularına ulaşılmıştır. Son olarak; öz-şefkatin ve sıkıntıya toleransın etkileri kontrol edildiğinde (doğrudan etki) sorumluluk puanındaki yükselmenin kişilerin kendini sabotaj eğilimlerini azalttığı ($c': \beta = -.825, \%95 \text{ GA } [-.974, -.677], t = -10.907, p < .001$) sonucuna ulaşılmıştır. Modeldeki değişkenler arası ilişkiler Şekil 5'te yer almaktadır.

Özetle, sorumluluk özelliği kendini sabotajdaki azalmayı hem doğrudan hem de öz-şefkat ve sıkıntıya tolerans aracılığıyla yordamaktadır.



Not. * $p < .001$

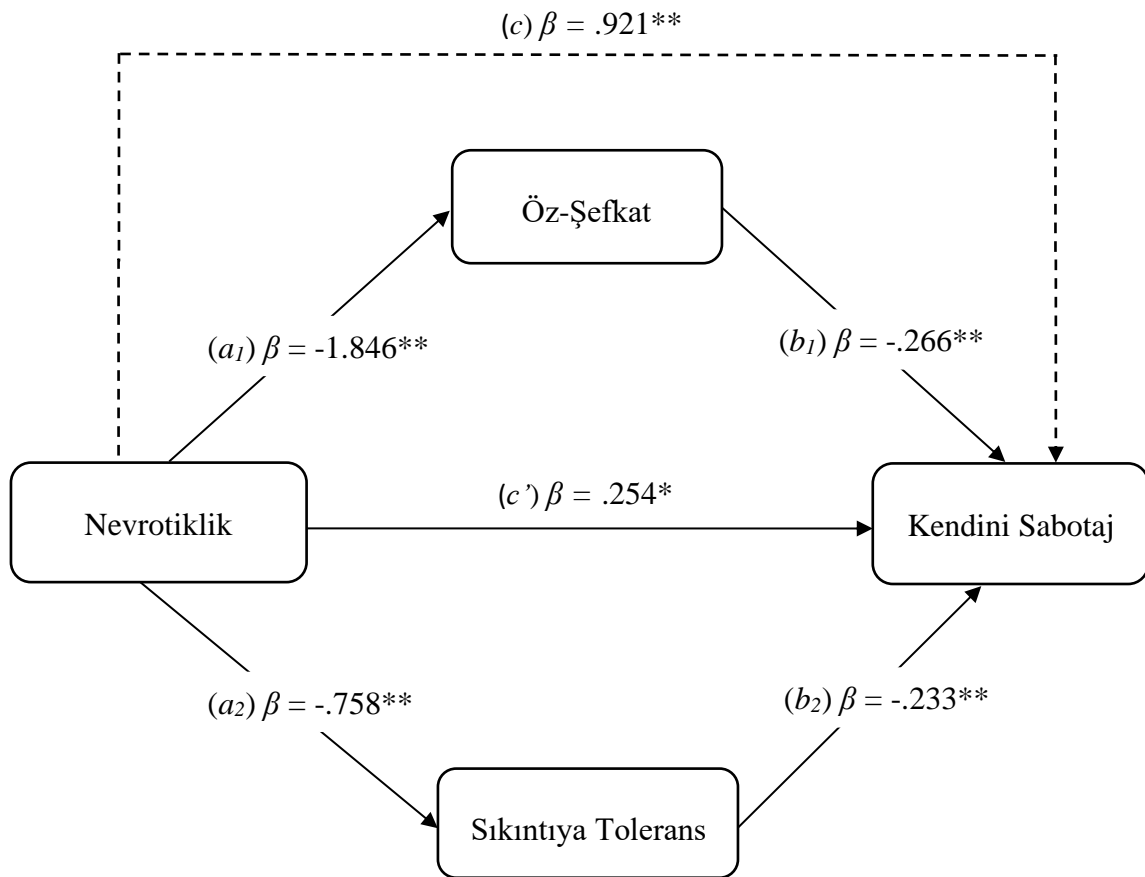
Şekil 5. Sorumluluk Kişilik Özelliği ve Kendini Sabotaj Arasındaki İlişkide Öz-Şefkatın ve Sıkıntıya Toleransın Aracı Rolü.

Nevrotiklik özelliğinin kendini sabotaj üzerindeki etkisinde öz-şefkat ve sıkıntıya tolerans değişkenlerinin aracı rollerinin olup olmadığı incelenmiştir. Analiz sonuçları oluşturulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğunu ($F(1,500) = 157,892, p < .001$) ve varyansın %24'ünü açıkladığını göstermektedir.

Değişkenler arası yollar incelendiğinde, nevroitiklik puanındaki yüksekliğin öz-şefkat düzeyini azalttığı ($a1: \beta = -1.846, \%95 \text{ GA } [-2.008, -1.682], t = -22.197, p < .001$), öz-şefkat düzeyindeki azalmanın ise kendini sabotajı artırdığı ($b1: \beta = -.266, \%95 \text{ GA } [-.341, -.192], t = -7.019, p < .001$) bulunmuştur. Benzer şekilde, nevroitiklik puanındaki yüksekliğin sıkıntıya tolerans düzeyini azalttığı ($a2: \beta = -.758, \%95 \text{ GA } [-.886, -.630], t = -11.610, p < .001$), sıkıntıya tolerans düzeyindeki azalmanın kendini sabotajı artırdığı ($b2: \beta = -.233, \%95 \text{ GA } [-.328, -.138], t = -4.821, p < .001$) görülmüştür. Öz-şefkatın ve sıkıntıya toleransın aracılık etkilerine (dolaylı etki) yönelik analiz sonuçlarında yer alan bootstrap güven

aralıkları incelendiğinde; istatistiksel olarak hem öz-şefkatın aracılık etkisinin anlamlı olduğu ($a_1b_1 = .491$, $SH = .066$, %95 GA [.366, .626] hem de sıkıntıya toleransın aracılık etkisinin anlamlı olduğu ($a_2b_2 = .177$, $SH = .040$, %95 GA [.101, .259] bulgularına ulaşılmıştır. Son olarak; öz-şefkatın ve sıkıntıya toleransın etkileri kontrol edildiğinde (doğrudan etki) nevroitiklik puanındaki yükselmenin kendini sabotaj eğilimini artırdığı (c' : $\beta = .254$, %95 GA [.067, .440], $t = 2.665$, $p < .01$) sonucuna ulaşılmıştır. Modeldeki değişkenler arası ilişkiler Şekil 6'da yer almaktadır.

Özetle, nevroitiklik özelliğinin kendini sabotajdaki artışı hem doğrudan hem de öz-şefkat ve sıkıntıya tolerans aracılığıyla yordadığı bulguları elde edilmiştir.



Not. * $p < .01$, ** $p < .001$

Şekil 6. Nevrotiklik Kişilik Özelliği ve Kendini Sabotaj Arasındaki İlişkide Öz-Şefkatın ve Sıkıntıya Toleransın Aracı Rolü.

Yapılan analizler sonucunda öz-şefkatın ve sıkıntıya toleransın aracı rollerine ilişkin elde edilen bulguların özetine Tablo 5'te yer verilmiştir.

Tablo 5

Aracı Değişkenlere Yönelik Analiz Bulguları Özeti

Bağımsız Değişkenler	Aracı Değişkenler		Bağımlı Değişken
	Öz-Şefkat	Sıkıntıya Tolerans	
Deneyime Açıklık	Aracılık var	Aracılık var	Kendini Sabotaj
Uyumluluk	Aracılık var	Aracılık var	Kendini Sabotaj
Dışa Dönüklük	Aracılık var	Aracılık var	Kendini Sabotaj
Sorumluluk	Aracılık var	Aracılık var	Kendini Sabotaj
Nevrotiklik	Aracılık var	Aracılık var	Kendini Sabotaj

4. BÖLÜM

TARTIŞMA

Bu bölümde tezin giriş bölümünde aktarılmış olan araştırma soruları ve hipotezleri doğrultusunda yapılan analizlerin bulguları alanyazın çerçevesine tartışılmıştır. Öncelikle kendini sabotaj ile demografik değişkenler arasındaki ilişkilere yönelik analiz bulguları değerlendirilmiştir. Ölçeklerden elde edilen puanlar ile değişkenler arası ilişkilere yönelik korelasyon bulguları değerlendirilmiştir. Daha sonra beş faktör kişilik özellikleri ve kendini sabotaj arasındaki ilişkide öz-şefkatin ve sıkıntıya toleransın aracı rollerinin sınındığı aracı değişken analizi bulguları tartışılmıştır. Son olarak elde edilen bulguların klinik çıkarımlarına, araştırmanın sınırlılıklarına ve gelecek araştırmalar için önerilere yer verilmiştir.

4.1. Kendini Sabotaj ile Demografik Değişkenler Arasındaki İlişkilere Yönelik Analiz Bulgularının Tartışılması

Katılımcıların kendilerini sabote etme eğilimlerinin demografik özellikleriyle (yaş, cinsiyet ve eğitim durumu) olan ilişkileri incelenmiştir. Araştırma sonucunda katılımcıların yaşları arttıkça kendini sabotaj eğilimlerinin azaldığı görülmüştür. Bu bulgu alanyazındaki benzer bulguları destekler niteliktedir (Ekşi ve Dilmaç, 2010; Özlü, 2017). Yaş ve kendini sabotaj arasındaki bu negatif ilişkinin benlik sayısı ile ilişkili olduğu düşünülmüştür. Orth, Maes ve Schmitt (2015) yaptıkları boylamsal çalışmada bireylerin yaşları ilerledikçe benlik saygılarının arttığını bulmuşlardır. Dolayısıyla mevcut çalışmadaki katılımcılarda daha yaşlı olan bireylerin daha genç bireylere göre benliklerini korumaya daha az ihtiyaç duydukları ve kendilerini sabote etmeyi daha az tercih ettikleri düşünülmektedir.

Kendini sabotajın cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığına bakıldığında ise kadınların kendilerini sabote etme eğilimlerinin daha fazla olduğu görülmüştür. Alanyazındaki araştırma bulguları erkeklerin kendini sabotaj eğilimlerinin daha fazla olduğunu gösterirken (Berglas ve Jones, 1978; Hirt ve ark., 2000) mevcut bulgu ile paralellik gösteren araştırma sonuçlarına da rastlanmıştır (Barutçu Yıldırım, 2015; Elliot ve Church, 2003; Warner ve Moore, 2004; Yavuzer, 2015). Kendini sabotaj eğilimlerinin cinsiyet açısından farklılaşmasına yönelik yapılan araştırmalarda bu farklılığın genel olarak tercih edilen kendini sabotaj türüne göre yorumlandığı görülmüştür (örn.: Brown ve ark., 2012; Hirt ve ark., 1991). Ancak mevcut araştırmada kendini sabotaj eğilimi davranışsal ve sözel

kendini sabotaj türleri açısından incelenmemiştir. Dolayısıyla mevcut bulgu kendini sabotaj türleri açısından yorumlanamamaktadır. Bununla birlikte, cinsiyet açısından bulunan farklılığın kültürel bir nedenden kaynaklanabileceği düşünülmüştür. Yavuzer (2015) Türk üniversite öğrencileriyle yaptığı araştırmada mevcut bulguyla benzer şekilde kadınların erkeklere kıyasla kendini sabotaj eğilimlerinin daha yüksek olduğunu bulmuştur ve bunun nedeninin kültürel olabileceğini öne sürmüştür. Pulford, Johnson ve Awaida (2005) toplulukçu kültürlerde bireylerin benlik saygılarının toplumda kendilerini nerede gördükleriyle ilişkili olduğunu, bunu korumak için kendin sabotaja başvuruluyor olabileceğini belirtmişlerdir. Dolayısıyla, mevcut bulguyla ilgili olarak örnekleme katılımcıların toplulukçu kültürden gelmiş oldukları ve bu sebeple kadın katılımcıların benlik saygılarını koruma ihtiyacını daha fazla hissettikleri ve kendilerini sabote etmeye daha fazla eğilimli oldukları düşünülebilir.

Araştırmanın bir diğer bulgusu ise katılımcıların eğitim düzeyleri yükseldikçe kendilerini sabote etme eğilimlerinin azalmasıdır. Alanyazındaki araştırmalar eğitim düzeyinin yüksekliği ile kendini sabotaj eğilimi arasında negatif bir ilişki olduğunu göstermektedir (Civan, 2016; Coşar, 2012; Kalyon, Dadandı ve Yazıcı, 2016). Eğitim düzeyi yüksek olan kişilerin benlik saygıları (Saygılı, Kesecioğlu ve Kırıktaş, 2015) ve öz-yeterlilik algıları daha yüksektir (Camp, 2017). Bu kişilerin yerine getirdikleri görevler ya da sergiledikleri performanslar konusunda kendilerini yeterli gördükleri ve sonuç olumsuz olsa bile benliklerini koruyabildikleri düşünülebilir. Hem öz-yeterlilik arttıkça (Türesin Tetik, Oral Ataç ve Köse, 2019) hem de benlik saygısı arttıkça (Pulford ve ark., 2005) kendini sabotaj eğilimi azalmaktadır. Dolayısıyla, mevcut çalışmada eğitim düzeyi yüksek olan katılımcıların eğitim düzeyi daha düşük olan katılımcılara kıyasla kendilerini daha az sabote etmelerinin bu faktörler ile açıklanabileceği düşünülmüştür.

4.2. Beş Faktör Kişilik Özellikleri, Öz-Şefkat, Sıkıntıya Tolerans ve Kendini Sabotaj Arasındaki İlişkilere İlişkin Korelasyon Bulgularının Tartışılması

Beş faktör kişilik özellikleri (deneyime açıklık, uyumluluk, dışa dönüklük sorumluluk ve nevroitiklik) ile kendini sabotaj eğilimleri arasındaki ilişkilere yönelik korelasyon analizi bulguları incelenmiştir.

Öncelikle nevroitiklik ve kendini sabotaj arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. İlgili alanyazındaki araştırma bulguları mevcut bulguyu destekler niteliktedir (Bobo ve ark., 2013; Čolović ve ark., 2009; Kinon ve Murray, 2007; Nosenko ve ark., 2016;

Ross ve ark., 2002). Nevrotiklik anksiyete, stres, öfke gibi olumsuz duyguları daha fazla hissetmeye eğilimli olmayla (Widiger, 2009), bu duygularla kaçınma gibi işlevsiz başa çıkma yöntemlerini kullanarak başa çıkmayla (Murberg, 2009) ve düşük benlik saygısıyla (Yao, 2020) ilişkilidir. Dolayısıyla nevroitik kişilerin hissettikleri olumsuz duygulardan kaçmak ve düşük olan benlik saygılarını daha fazla zarar görmekten korumak istedikleri, bu nedenle kendini sabotaja başvurmaya daha fazla eğilimli oldukları düşünülmektedir. Mevcut çalışma bulgusu ile hipotez 1 desteklenmiştir.

Araştırma bulguları deneyime açıklık, uyumluluk, dışa dönüklük ve sorumluluk ile kendini sabotaj eğilimi arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler olduğunu göstermektedir. Deneyime açıklık ve uyumluluk ile kendini sabotaj arasındaki negatif ilişkiye yönelik mevcut bulguları Kinon ve Murray (2007) ile Litvinova ve arkadaşları (2015) tarafından yapılmış araştırmaların sonuçları desteklemektedir. Yeni fikirlere açık olma ve keşfedici olma gibi özelliklere sahip olan deneyime açık kişilerin benlik saygıları da yüksektir (Amirazodi ve Amirazodi, 2011). Bu kişilerin gelebilecek olumsuz eleştirilere daha açık oldukları, aldıkları eleştiriler sonucu benliklerini daha iyi koruyabildikleri ve kendilerini sabote etmeye daha az eğilimli oldukları düşünülmektedir.

Uyumluluk özelliğini yüksek düzeyde gösteren kişilerin benlik saygılarının yüksek olduğu (Robins, Tracy, Trzesniewski ve Potter, 2001) ve olumsuz duygular hissettiklerinde bu durumla işlevsel bir şekilde başa çıktıkları (Meléndez, Satorres ve Delhom, 2020) bilinmektedir. Bu bilgilerden yola çıkarak uyumluluk özelliği yüksek kişilerin kaçınma gibi işlevsiz baş etme stratejileri yerine işlevli olanları tercih ettikleri ve benlik saygılarını koruma ihtiyaçlarının daha az olduğu, sonuç olarak kendini sabote etmeye daha az ihtiyaç duydukları düşünülebilir.

Mevcut araştırmanın dışa dönüklük ve kendini sabotaj arasında negatif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu bulgusunu destekleyen bir çalışma alanyazında bulunmamaktadır. İlgili alanyazındaki araştırma bulgularının çoğunluğu dışa dönüklük ve kendini sabotaj arasında anlamlı bir ilişki olmadığını gösterirken (Johnson ve Bloom, 1995; Litvinova ve ark., 2015; Ross ve ark., 2002), bu iki değişkenin arasında pozitif yönde bir ilişki olduğunu tek bir çalışma aktarmıştır (Prpa, 2017). Mevcut bulgunun; dışa dönük kişilerin sosyal, girişken ve olumlu bakış açısına sahip olmaları (Watson ve Hubbard, 1996) sayesinde bir performans sergileme konusunda daha az çekingen olmaları, performanslarının olumsuz yönlerine daha az odaklanmaları ve kendilerini sabote etmeye daha az ihtiyaç duymaları sonucu elde edildiği düşünülmektedir.

Araştırmanın sorumluluk ile kendini sabotaj arasında negatif ve anlamlı bir ilişki olduğu bulgusu ise ilgili alanyazındaki araştırma sonuçlarıyla paralellik göstermektedir (Bobo ve ark., 2013; Diaz-Morales ve ark., 2008; Kinon ve Murray, 2007; Ross ve ark., 2002). Mevcut bulgunun sorumluluğun yüksek görev bilincini, disiplini, başarıya odaklanmayı içeren yapısı (Cervone ve Pervin, 2014; Costa ve McCrae, 1995) ile kendini sabotajın mazeret üreten, erteleme ve yeterince çaba sarf etmeme gibi davranışları içeren yapısının (Lay ve ark., 1992; Smith ve ark., 1982) ters düşmesinden kaynaklandığı düşünülmektedir. Özetle, deneyime açıklık, uyumluluk, dışa dönüklük ve sorumluluk ile kendini sabotaj eğilimi arasında negatif yönde ve anlamlı düzeydeki ilişkilere yönelik bulgular ile hipotez 2 desteklenmiştir.

Öz-şefkat ve kendini sabotaj arasındaki korelasyon sonuçları incelendiğinde bu iki değişken arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Alanyazındaki araştırmalar da bu bulguyu desteklemektedir (Akın ve Akın, 2015; Alaloğlu, 2020; Barutçu Yıldırım, 2015; He, 2020; Petersen, 2014). Öz-şefkat yüksek benlik saygısı (Souza ve Hutz, 2016) ve olumsuz duygularla daha işlevsel baş edebilme (Chan ve ark., 2018) ile ilişkili iken kendini sabotaj düşük benlik saygısı (Elmas ve Akfırat, 2014) ve işlevsiz baş etme yöntemleri (Zuckerman ve ark., 1998) ile ilişkilidir. Öz-şefkatin ve kendini sabotajın arasındaki negatif ilişkinin zıt özelliklerinden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Sıkıntıya toleransın kendine sabotaj ile olan ilişkisinin negatif yönde ve anlamlı düzeyde olduğu saptanmıştır. İlgili alanyazında sıkıntıya toleransın bir kendini sabotaj stratejisi olan erteleme davranışıyla olan ilişkisini inceleyen ve bu ilişkinin negatif yönde olduğunu aktaran araştırma bulguları mevcuttur (Conley ve ark., 2019; Dev, 2018; Kazaz, 2021; Senderey ve Papps, 2020). Düşük sıkıntıya toleransın olumsuz duygularla başa çıkmada zorlanmaya sebep olması (Simons ve Gaher, 2005) sonucu olumsuz duyguların daha fazla hissedilmesine yol açtığı düşünülmektedir. Yüksek düzey stresin ise erteleme gibi kendini sabotaj stratejileri tercih etme eğilimlerini arttırdığı (Flamm, 2006; Tice ve Baumeister, 1997; Tice ve ark., 2001) bilinmektedir. Sıkıntıya tolerans ile kendine sabotaj arasındaki negatif korelasyonun bu şekilde açıklanabileceği düşünülmektedir.

Analiz sonuçları deneyime açıklık, uyumluluk, dışa dönüklük ve sorumluluk kişilik özellikleri ile öz-şefkat arasında pozitif yönde ve anlamlı ilişkiler olduğunu, nevrotiliklik kişilik özelliği ile öz-şefkat arasında negatif yönde ve anlamlı olan güçlü bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Bu bulgular ilgili alanyazındaki araştırma sonuçları ile örtüşmektedir

(Arslan, 2016; Oral ve Arslan, 2017; Özyeşil, 2011; Pay, 2020; Pyszkowska, 2020; Tamcan, 2019; Tatlılıoğlu, 2010; Thurackal ve ark., 2016).

Deneyime açıklık özelliği yüksek olan kişiler esnek, keşfedici ve yeniliklere açık olan bir yapıya sahiptirler (McCrae ve Costa, 1997). Yeniliklere açık olmanın yaşanabilecek olumsuz durumlara hazır olmayı kapsadığı düşünüldüğünde deneyime açık kişilerin deneyimledikleri olumsuz durumları daha kolay kabullenecekleri ve yaşadıkları süreci inceleyecekleri varsayılabilir. Deneyime açık olmanın bu getirisi öz-şefkatin düşünceleri, duyguları ve davranışları gözden geçirme ve yargılamadan kabul edebilme özelliğiyle (Neff, 2003) benzerlik göstermektedir. Buradan yola çıkarak deneyime açık kişilerin aynı zamanda kendilerine daha fazla şefkat gösterebildikleri söylenebilir.

Uyumluluk düzeyi yüksek olan kişilerin sosyal ilişkilerinde uzlaşmacı, nazik ve yardımsever olmaları (Hart, Stasson, Mahoney ve Story, 2007) sayesinde diğer insanlarla daha kolay bir şekilde bağ kurabildikleri varsayılabilir. Öz-şefkatin deneyimlenen olumsuz durumlarda başkalarına yaptığı gibi bireyin kendine de nazikçe yaklaşabilmesini ve bu durumları yaşayan diğer insanların varlığının bilincinde olmasını içeren yapısı (Neff, 2004) uyumluluğun özellikleriyle benzerlik göstermektedir. Bu bilgiler ışığında başkalarına nazik davranan ve onların yaşadıklarına duyarlı olan kişilerin kendilerine de daha fazla şefkat gösterdikleri düşünülmektedir.

Dışa dönük olan kişilerin sosyal oldukları ve olumlu bakış açısına sahip oldukları (Watson ve Hubbard, 1996) düşünüldüğünde bu kişilerin diğer insanların da aynı durumları yaşadıklarını fark edip yaşadıkları olumsuz durumlara daha geniş bir bakış açısıyla bakma konusunda daha başarılı oldukları düşünülebilir. Dışa dönüklük bu noktada öz-şefkatin içerdiği olaylara daha geniş ve olumlu bakış açısıyla bakabilme becerisiyle (Neff, 2011) örtüşmektedir. Sonuç olarak, yüksek dışa dönüklük düzeyi yüksek öz-şefkat düzeyiyle ilişkilidir.

Sorumluluk düzeyleri yüksek olan bireylerin deneyimlerine yönelik bilinçli farkındalıkları yüksektir (Giluk, 2009) ve hata yaptıkları zaman hatalarının sorumluluğunu üstlenmeye ilişkin istekleri fazladır (Baker ve McNulty, 2011). Sorumluluğun bu yapısı öz-şefkatin kişilerin deneyimlerini uzaktan değerlendirmelerini ve kabullenebilmelerini sağlayan bilinçli farkındalık bileşeni (Neff, 2003) ile paralellik göstermektedir. Sorumluluk ve öz-şefkat düzeyleri arasındaki pozitif ilişkinin bu benzerlikten kaynaklandığı düşünülmektedir.

Nevrotiklik düzeyi yüksek kişiler olumsuz duyguları daha fazla hissederler, kendini suçlama veya kendine acıma gibi eylemlerde bulunurlar (McCrae ve John, 1992). Nevrotikliğin bu yapısı öz-şefkatin kendine yargılamadan anlayışla yaklaşabilme yapısıyla (Neff, 2003) ters düşmektedir. İki değişken arasında negatif yönde güçlü bir korelasyon olduğu bulgusu nevroitik kişilerin kendilerine anlayışla yaklaşmakta zorlandıklarını ve öz-şefkat düzeylerinin de düşük olduğunu göstermektedir.

Beş faktör kişilik özellikleri ve sıkıntıya tolerans arasındaki ilişkilere yönelik korelasyon analizi sonuçları incelenmiştir. Sıkıntıya toleransın deneyime açıklık, uyumluluk, dışa dönüklük ve sorumluluk kişilik özellikleri ile pozitif yönde anlamlı düzeyde, nevroitiklik kişilik özelliğiyle ise negatif yönde anlamlı düzeyde ilişkili olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır. Elde edilen bu bulgular Chowdhury ve arkadaşlarının (2018) araştırma bulgularıyla paralellik göstermektedir. Ayrıca nevroitiklik ve sıkıntıya tolerans arasındaki negatif korelasyona ilişkin mevcut çalışma bulgusu Sandín ve arkadaşlarının (2017) araştırma sonucu ile de örtüşmektedir.

Deneyime açık olan bireylerin esnek ve keşfedici yapıları sayesinde deneyimledikleri olumsuz duygularıyla başa çıkarken daha işlevsel yollar bulabilmeleri (Meléndez ve ark., 2020) sonucu bu olumsuz duygulara karşı daha fazla tolerans gösterebildikleri düşünülmektedir. Uyumluluğun yapısı gereği olumlu duygularla ilişkili olan özellikleri barındırdığı ve uyumlu kişilerin olumsuz durumlar karşısında işlevsel stratejiler tercih edip duygularıyla daha işlevsel bir şekilde başa çıkabildikleri bilinmektedir (Meléndez ve ark., 2020). Olumsuz duygularla başa çıkma konusunda başarılı olan bu kişilerin sıkıntıya daha fazla tolerans göstermeye de yatkın oldukları söylenebilir. Dışa dönüklük özelliğinin olumlu duyguları daha fazla deneyimlemeyi sağladığı (Watson ve ark., 1994) ve strese karşı dayanıksızlıkla negatif yönde ilişkili olduğu (Eysenk, 1967) bilinmektedir. Dışa dönüklük ve sıkıntıya tolerans arasındaki bu pozitif korelasyonun iki kavramın da yapısı gereği strese dayanabilme ile ilişkili olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Sorumluluk özelliğinin azimli ve kontrollü olmayı sağlaması (Cervone ve Pervin, 2014) ile birlikte bu özelliğe sahip kişilerin yaşadıkları olumsuz durumlarla ve duygularıyla daha bilinçli bir şekilde işlevsel yollarla başa çıkabildiği (Penley ve Tomaka, 2002), böylece sıkıntıya tolerans düzeylerinin de daha yüksek olduğu düşünülmektedir. Nevrotiklik ve sıkıntıya tolerans arasındaki ilişkinin diğer kişilik özellikleri ve sıkıntıya tolerans arasındaki ilişkilere kıyasla daha güçlü olduğu bulunmuştur. Nevrotikliğin yapısı gereği olumsuz duygularla ve stresi olduğundan

daha fazla düzeyde algılama ile (Abbasi, 2016) ilişkili olmasının beraberinde strese karşı dayanıklılığın azalmasını (Karancı ve ark., 2007; Schneider, 2004) getirdiği düşünülmüştür.

Son olarak, öz-şefkat düzeyindeki yükseklik ile sıkıntıya tolerans düzeyindeki yükseklik arasında anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. İlgili alanyazın incelendiğinde Basharpoor, Mowlaie ve Sarafrazi (2020) tarafından yapılan araştırma bulgusunun mevcut araştırma bulgusunu desteklediği görülmüştür. Ayrıca öz-şefkat tedavisinin sıkıntıya tolerans düzeyinin artmasında etkili olduğuna dair araştırma bulgularına da ulaşılmıştır (Keshavarz Mohammadi ve Khalatbari, 2018; Reisiee, Sharifi, Ghazanfari ve Chorami, 2021). Öz-şefkatin sıkıntı ile negatif yönde ilişkili olduğu (Brenner ve ark., 2018; Marsh, Chan ve MacBeth, 2018) ve olumsuz duygulara karşı koruyucu bir faktör olduğu (Neff, 2003) bilinmektedir. Öz-şefkatin duyguları incelemeyi ve onları kabul edebilmeyi sağlayan yapısı ile sıkıntıya toleransın olumsuz duyguları değerlendirebilme ve kabullenebilme işlevi görmesinin (Simons ve Gaher, 2005) benzerlik gösterdiği düşünülmüştür.

4.3. Beş Faktör Kişilik Özellikleri ve Kendini Sabotaj Arasındaki İlişkide Öz-Şefkatin ve Sıkıntıya Toleransın Aracı Rollerine İlişkin Analiz Bulgularının Tartışılması

Beş faktör kişilik özellikleri (deneyime açıklık, uyumluluk, dışa dönüklük sorumluluk ve nevroitiklik) ile kendini sabotaj arasındaki ilişkide öz-şefkatin ve sıkıntıya toleransın aracı rollerinin sınındığı analiz bulguları tartışılmıştır. Her bir kişilik özelliği için ayrı ayrı yürütülen aracı değişken analizi bulguları ayrı ayrı değerlendirilmiştir. Araştırma hipotezlerinde deneyime açıklık, sorumluluk, dışa dönüklük, uyumluluk ve nevroitiklik kişilik özellikleri ile kendini sabotaj eğilimi arasındaki ilişkiye öz-şefkatin ve sıkıntıya toleransın aracılık etmesi beklenmiştir. Beş faktör kişilik özellikleri ve kendini sabotaj arasındaki ilişkide böyle bir modelin incelendiği bir araştırma alanyazında bulunmamaktadır, dolayısıyla araştırma modelindeki aracı roller değişkenlerin özellikleri ve değişkenler arası ilişkiler düşünülerek tartışılmıştır.

Analiz sonucuna göre deneyime açıklık düzeyindeki yüksekliğin kendini sabotajdaki azalmayı hem doğrudan hem de öz-şefkat ve sıkıntıya tolerans düzeylerindeki artış aracılığıyla dolaylı olarak yordadığı bulunmuştur. İlgili modelde öz-şefkat ve sıkıntıya toleransın aracı rollerinin anlamlı olarak bulunmuş olması ile hipotez 3 ve hipotez 4 desteklenmiştir. Deneyime açıklık düzeyi yüksek olan kişiler esnek, meraklı, keşfedici ve yeni deneyimlere ve fikirlere açık olan bir yapıya (Costa ve McCrae, 1992) ve yüksek benlik

saygısına (Amirazodi ve Amirazodi, 2011) sahip olmaları sayesinde bir performans sergileyecekleri zaman olası bir başarısızlık durumuna veya bu durumda gelebilecek olumsuz eleştirilere daha açık olup benliklerini daha iyi koruyor olabilirler. Taşıdıkları bu özellikler kişilerin kendini sabotaj eğilimlerini azaltıyor olabilir. Öz-şefkatin ve sıkıntıya toleransın modeldeki aracı rolleri ise bu değişkenlerin özellikleri ve diğer değişkenlerle olan ilişkileri üzerinden açıklanabilir. Deneyime açık kişilerin meraklı ve keşfetmeyi seven yapıları, yaşadıkları olayları ve hissettikleri duyguları fark etmelerini ve değerlendirmelerini sağlıyor ve bilinçli farkındalıklarını arttırıyor olabilir (Giluk, 2009). Bu özellikler öz-şefkatin düşünceleri, duyguları ve davranışları fark edip gözden geçirmeyi ve yargılamadan kabul edebilmeyi sağlayan yapısıyla ve bilinçli farkındalık bileşeniyle (Neff, 2003) örtüşmektedir. Dolayısıyla deneyime açıklık özelliği yüksek olan kişiler, deneyimlerini fark etme ve değerlendirme süreçleri sonucunda olumsuz yaşantılarını daha kolay bir şekilde kabulleniyor ve kendilerine daha fazla şefkat gösteriyor olabilirler. Deneyime açıklığın yüksek öz-şefkat düzeyini yordadığına yönelik mevcut bulgu Pay (2020) tarafından gerçekleştirilen çalışmanın bulgularıyla paralellik göstermektedir. Öz-şefkat düzeylerinin artmasıyla birlikte kişilerin kendilerine anlayışla yaklaştıkları için yaşayabilecekleri olası bir başarısızlık durumuna yönelik korkularının daha az olduğu bilinmektedir (Neff ve ark., 2005). Başarısızlık korkusunu daha fazla hissetmenin kendini sabotajı yordadığı (Elliott ve Church, 2003) düşünüldüğünde başarısızlık korkusunu daha az hisseden bu kişilerin kendilerini sabote etme ihtiyacı hissetmedikleri ve eğilimlerinin azaldığı düşünülebilir.

Yeniliklere açık olmanın olumsuz duygular deneyimlenebilecek durumlara açık olmayı da kapsadığı düşünüldüğünde deneyime açık kişilerin olumsuz duygular deneyimleyebilecekleri durumları da keşfetmekten korkmadıkları (McCrae ve John, 1992), hissettikleri olumsuz duyguları birer deneyim olarak görüp bu duygulara daha fazla dayanabildikleri, dolayısıyla sıkıntıya tolerans düzeylerinin yüksek olduğu düşünülebilir. Sıkıntıya tolerans düzeyleri arttıkça hissettikleri olumsuz duygulara daha fazla dayanabiliyor ve bu duygulardan kaçma ihtiyacı hissetmiyor olabilirler. Bu durumda kendini sabotaj gibi olumsuz duygulardan da uzaklaşmayı sağlayan bir stratejiyi (Jones ve Berglas, 1978) tercih etme eğilimleri azalıyor olabilir.

Analiz sonucuna göre uyumluluk düzeyindeki yüksekliğin kendini sabotajdaki azalmayı doğrudan yordamadığı, ancak öz-şefkat ve sıkıntıya tolerans düzeylerindeki artış aracılığıyla dolaylı olarak yordadığı bulunmuştur. İlgili modelde öz-şefkat ve sıkıntıya toleransın aracı rollerinin anlamlı olarak bulunmuş olması ile hipotez 3 ve hipotez 4

desteklenmiştir. Uyumluluk düzeyindeki yükselmenin kendini sabotajdaki azalmayı yordamadığı görülmüştür. Bu etkinin neden anlamsız çıkmış olabileceğine dair bir açıklamaya alanyazında rastlanmamıştır. Ancak uyumluluğun kişilerarası tarza yönelik olan nezaket, uzlaşmacı olma, diğerleriyle bağ kurabilme gibi özelliklerinin (McCrae ve John, 1992) benliği koruma işlevi gören kendini sabotaj ile direkt olarak etkileşim halinde olmayabileceği, bu süreçte kendini sabotajı yordayabilecek başka faktörlerin etkili olabildiği düşünülmüştür. Öz-şefkatin ve sıkıntıya toleransın aracı değişkenler olarak modele alınması sonucu uyumluluğun kendini sabotaj üzerindeki dolaylı etkisinin anlamlı bulunması bu düşüncüyü destekler niteliktedir. Uyumluluk özelliğinin nazik ve destekleyici olmayı, yardımseverliği ve diğer insanlarla duygusal bağ kurabilmeyi içermesi sayesinde uyumluluk düzeyi yüksek kişilerin diğer insanların yaşadıklarına daha duyarlı olacakları düşünülebilir. Bu duyarlılıkları sayesinde kişiler olumsuz yaşantılar deneyimleyen diğer insanlara daha nazik, affedici ve destekleyici yaklaşıyor olabilirler. Neff (2004) başkalarına nazikçe yaklaşabilmenin bireyin kendisine de nazikçe yaklaşmasını sağlayacağını belirtmiştir. Buradan yola çıkarak uyumluluk düzeylerinin yüksek olması kişilerin kendilerine şefkat göstermelerini kolaylaştırıyor olabilir. Çapan (2019) tarafından yapılan araştırmanın bulguları da uyumluluğun öz-şefkati pozitif yönde yordadığını destekler niteliktedir. Öz-şefkat düzeylerinin yükselmesi sonucu kişiler kendilerine daha anlayışla ve şefkatle yaklaştıkları için kendilerini daha değerli olarak görmekte dirler (Neff ve Vonk, 2008), dolayısıyla benliklerine yönelik algılarının olumlu olduğu düşünülebilir. Benliklerini koruma ihtiyacını daha az hissedecekleri için bu kişilerin kendilerini sabote etme eğilimleri azalmış olabilir.

Uyumlu kişilerin olumsuz durumlar karşısında işlevsel stratejiler tercih edip duygularıyla daha işlevsel bir şekilde başa çıkabildikleri (Meléndez ve ark., 2020) bilinmektedir. Duygularıyla işlevsel şekilde başa çıkabiliyor olmaları; olumsuz duygular hissettikleri zaman bunlarla başa çıkma kapasitelerini, başka bir ifadeyle sıkıntıya toleranslarını, olumlu yönde etkiliyor olabilir. Olumsuz duygularına dayanabilen bu kişilerin olası bir başarısızlık durumunda da olumsuz duygularına dayanabildikleri, bu duygularından kaçmayı tercih etmedikleri, böylece kendini sabotaj eğilimlerinin azaldığı düşünülebilir.

Analiz sonucuna göre dışa dönüklük düzeyindeki yüksekliğin kendini sabotajdaki azalmayı hem doğrudan hem de öz-şefkat ve sıkıntıya tolerans düzeylerindeki artış aracılığıyla dolaylı olarak yordadığı bulunmuştur. İlgili modelde öz-şefkat ve sıkıntıya toleransın aracı rollerinin anlamlı olarak bulunmuş olması ile hipotez 3 ve hipotez 4

desteklenmiştir. Dışa dönüklük düzeyi yüksek kişilerin sosyal, girişken ve olumlu bakış açısına sahip oldukları bilinmektedir (Watson ve Hubbard, 1996). Girişken ve olumlu bakış açıları sayesinde dışa dönük kişiler yaşayabilecekleri bir başarısızlık durumuna yönelik daha az endişe duyuyor ve bu durumdan kaçınma ihtiyacını daha az hissediyor olabilirler. Bu nedenle de kendini sabotaj eğilimlerinin azalabileceği düşünülmüştür. Öz-şefkat ve sıkıntıya toleransın aracı rolleri bu değişkenlerin özellikleri ve diğer değişkenlerle olan ilişkilerinden yola çıkarak değerlendirilebilir. Dışa dönük kişilerin dış dünyayla (diğer insanlarla, nesnelere vb.) daha fazla ilgili olmaları (Francis ve Giordan, 2021) diğer insanların olumlu ve olumsuz deneyimlerine yönelik bilgi sahibi olmalarını sağlıyor olabilir. Diğerlerinin de olumsuz durumlar deneyimleyebildiklerini görmeleri; olumsuz olayların başkalarının da başına gelebileceğini ve sadece kendilerinin deneyimlemediğini anlamalarını kolaylaştırıyor olabilir. Böylece kişiler yaşadıkları olumsuz olayların, duyguların deneyimlemelerinin doğal olduğunu fark edip olaylara objektif bir bakış açısı geliştirip kendilerine nazikçe yaklaşarak destek oluyor olabilirler (Neff, 2003). Kısaca, dışa dönük kişilerin insanlarla iletişim halinde olmaları kendilerine de daha fazla şefkat göstermelerini sağlıyor olabilir. Dışa dönüklüğün öz-şefkat düzeyindeki yüksekliği yordadığına yönelik mevcut bulgu Tamcan (2019) tarafından gerçekleştirilen çalışmanın bulgularıyla paraleldir. Kendilerine daha fazla şefkat gösterebilen bu kişilerin diğer insanların üzerinde gözünden nasıl göründüklerine dair daha az kaygı duydukları (Neff ve ark., 2007), bu nedenle başarısız olabilecekleri bir durumdan kaçınmadıkları ve kendini sabotaj eğilimlerinin azaldığı düşünülebilir.

Dışa dönük kişilerin deneyimledikleri olumsuz olaylara daha olumlu açıdan bakabilmeleri (Watson ve Hubbard, 1996), olumsuz duygularıyla işlevsel yollar tercih ederek başa çıkabilmeleri (Vollrath, Torgersen ve Alnaes 1995) ve duygularını düzenleme konusunda başarılı olmaları (McAdams, 2008) sayesinde sıkıntı hissettikleri durumlar karşısında da daha dayanıklı oldukları, sıkıntıya dayanma kapasitelerinin yüksek olduğu düşünülebilir. Simons ve Gaher (2005) sıkıntıya toleransın duyguları düzenleme işlevini de barındırdığını belirtmişlerdir. Dolayısıyla sıkıntıya tolerans düzeyleri yüksek olan bu kişiler hissettikleri olumsuz duyguları daha başarılı bir şekilde düzenleyip olumlu duyguları daha fazla hissediyor, olumsuz duygulardan kaçınmaları gerektiği için kendilerini sabote etme eğilimleri de azalıyor olabilir.

Analiz sonucuna göre sorumluluk düzeyindeki yüksekliğin kendini sabotajdaki azalmayı hem doğrudan hem de öz-şefkat ve sıkıntıya tolerans düzeylerindeki artış

aracılığıyla dolaylı olarak yordadığı bulunmuştur. İlgili modelde öz-şefkat ve sıkıntıya toleransın aracı rollerinin anlamlı olarak bulunmuş olması ile hipotez 3 ve hipotez 4 desteklenmiştir. Sorumluluk düzeyinin başarıya odaklanma, görev bilincine sahip olma, çalışkan, disiplinli ve azimli olma gibi özellikleri (Cervone ve Pervin, 2014; Costa ve McCrae, 1995) düşünüldüğünde bu kişilerin görevlerini eksiksiz ve başarılı sonuç verecek şekilde yapmaya odaklandıkları, bu konuda istekli ve özgüvenli oldukları ve performanslarını sekteye uğratacak eylemlerden uzak durdukları düşünülebilir. Bu yönleriyle sorumluluk düzeyinin yüksek olması kendini sabotaj eğilimini azaltıyor olabilir. Öz-şefkatin ve sıkıntıya toleransın modeldeki aracı rolleri bu değişkenlerin özellikleri düşünülerek açıklanabilir. Disiplinli ve kontrollü olmalarından dolayı sorumluluk düzeyi yüksek kişilerin deneyimlerine yönelik farkındalıklarının daha yüksek olabilir ve bu kişiler eylemlerini daha dikkatli ve objektif bir şekilde değerlendirebilirler. Bu sayede bilinçli farkındalıkları, dolayısıyla öz-şefkat becerileri gelişiyor olabilir. Hollis-Walker ve Colosimo (2011) tarafından yapılan araştırmanın bulguları da mevcut bulguyla paralel şekilde yüksek sorumluluk düzeyinin öz-şefkati ve onun alt bileşeni olan bilinçli farkındalığı arttırdığını göstermektedir. Öz-şefkat düzeyi yükselen bu kişiler yerine getirecekleri bir görevde başarısız olsalar bile bunun her insanın yaşayabileceği bir durum olduğunun bilincinde olacaklardır. Bu bilince sahip kişiler, başarısız olabilecekleri bir durumu kendi değerlerini azaltmayan ve kendilerini geliştirebilecekleri bir fırsat olarak görmeleri (Neff ve ark., 2005) sayesinde benliklerinin zarar görmesinden endişe etmiyor olabilirler. Bu şekilde sorumluluk düzeyi yüksek kişilerin öz-şefkat düzeyleri de yükseldikçe kendini sabotaj eğilimleri azalıyor olabilir.

Diğer taraftan sorumluluk düzeyi yüksek olan kişiler azimli ve kontrollü yapıları sayesinde deneyimledikleri olumsuz duyguların üstesinden gelmeye odaklanmayı tercih ettikleri ve bu konuda başarılı oldukları düşünülebilir. Sorumluluk düzeyi yüksek kişilerin olumsuz duyguları aşmaları gereken bir zorluk olarak görüp bu duygularla işlevsel bir şekilde başa çıkabildikleri bilinmektedir (Penley ve Tomaka, 2002). Duygularıyla başa çıkarken işlevsel yollar tercih etmeleri kişilerin sıkıntıya tolerans düzeylerini artırıyor olabilir. Sıkıntıya tolerans düzeyleri arttıkça olumsuz duygulara dayanabilmeleri nedeniyle bu kişiler kısa süre için rahatlamalarını sağlayacak davranışlarda bulunmaya ihtiyaç duymuyor olabilirler. Böylece sıkıntıya tolerans düzeylerindeki artış aracılığıyla sorumluluk düzeyi yüksek olan kişilerin kendini sabotaj eğilimleri azalıyor olabilir.

Analiz sonucuna göre nevroitiklik düzeyindeki yüksekliğin kendini sabotajdaki artışı hem doğrudan hem de öz-şefkat ve sıkıntıya tolerans düzeylerindeki azalma aracılığıyla dolaylı olarak yordadığı bulunmuştur. İlgili modelde öz-şefkat ve sıkıntıya toleransın aracı rollerinin anlamlı olarak bulunmuş olması ile hipotez 3 ve hipotez 4 desteklenmiştir. Nevrotiklik düzeyi arttıkça kişiler deneyimledikleri olayları veya duyguları tehdit olarak algılamaktadırlar (Gallagher, 1990). Bu kişiler sergiledikleri performanslardaki başarısız olma olasılıklarını da bir tehdit olarak algılıyor ve benliklerini koruma ihtiyacı hissediyor olabilirler. Bu nedenle de kendini sabotaj eğilimleri artıyor olabilir. Öz-şefkatin ve sıkıntıya tolerans modele aracı değişkenler olarak dahil edildiğinde de kişilerin kendini sabotaj eğilimleri artmaktadır. Bu noktada bu değişkenlerin özelliklerine bakmak bu ilişkiyi anlamak açısından faydalı olacaktır. Nevrotiklik stres, anksiyete ve öfke gibi olumsuz duyguları hissetmeye eğilimli olmayı ve kendini yargılama gibi özellikleri barındırırken (Mongrain, 1993; Widiger, 2009) öz-şefkat tam tersine yargılamadan kendine şefkatle yaklaşmayı içermektedir (Neff, 2003). Bu zıt özellikler düşünüldüğünde, nevroitiklik düzeyi yüksek kişiler sürekli olarak kendilerini yargılamaları sonucu kendilerine şefkatle yaklaşma konusunda zorluk çekiyor olabilirler, başka bir ifadeyle öz-şefkat düzeyleri azalıyor olabilir. Fiselier'in (2017) yaptığı araştırmada nevroitikliğin öz-şefkati negatif yönde yordadığına yönelik elde ettiği bulgu bu ilişkiyi desteklemektedir. Öz-şefkat becerisini gösteremeyen bu kişiler kendilerini daha da fazla yargılıyor ve suçluyor, bu nedenle benliklerini saygılarını korumakta zorlanıyor olabilirler. Bu durum da kişileri zarar gören benliklerini korumak amacıyla kendini sabotaj gibi benlik koruma stratejilerini kullanmaya daha eğilimli hale getiriyor olabilir.

Bununla birlikte nevroitiklik düzeyleri yükseldikçe kişiler yaşadıkları stresi daha yüksek düzeyde algılamaktadırlar (Abbasi, 2016) ve deneyimledikleri strese daha fazla tepki vermektedirler (Gunthert, Cohen ve Armeli, 1999). Nevrotik kişilerin olumsuz duyguları sık deneyimlemeleri ve zamanla olumsuz duygulara karşı daha dayanıksız hale gelmeleri sonucu sıkıntıya tolere edebilme kapasiteleri azalıyor olabilir. Bu bulgu Chowdhury ve arkadaşlarının (2018) araştırma bulgularıyla paralellik göstermektedir. Sıkıntıya tolerans düzeyleri azalan bu kişiler daha fazla sıkıntı hissettikleri için olumsuz duygularından uzaklaşmalarını sağlayacak davranışlara yöneliyor olabilirler. Tice ve arkadaşları (2001) kişilerin sıkıntı hissettiklerinde erteleme gibi kısa süreli rahatlama getiren dürtüsel davranışlara daha çok başvurduklarını belirtmişlerdir. Dolayısıyla nevroitik kişilerin

sıkıntıya toleransın düzeylerinin azalması sonucu daha fazla sıkıntı hissettikleri, bu duyguyla başa çıkabilmek için kendilerini sabote etmeyi daha fazla tercih ettikleri düşünülebilir.

Özetle, beş faktör kişilik özelliklerinin kendini sabotaj üzerinde etkili olduğu görülmüştür ve bu etkiye her bir kişilik özelliğinde öz-şefkat ve sıkıntıya tolerans değişkenlerinin aracılık ettiği sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuç; öz-şefkatin ve sıkıntıya toleransın kişilik özelliklerinin yapılarına göre kendini sabotaj eğilimindeki değişim üzerinde etkili olmaları ve bu ilişkide kendine şefkat gösterme becerisinin ve olumsuz duygulara tolere edebilmenin önemini göstermesi açısından önemli olarak görülmektedir.

4.4. Araştırmanın Klinik Doğurguları

Kendini sabotajın kısa dönemde benlik saygısını korumak gibi bir işlevi olsa da bu stratejinin sık ve uzun süre boyunca kullanılması psikolojik açıdan olumsuz etkilere neden olmaktadır. Stres, anksiyete, depresyon gibi olumsuz, yaşam doyumunun azalması, alkol ve madde bağımlılığı, sağlığın bozulması gibi olumsuz etkilere (Sahranç, 2011; Zuckerman ve Tsai, 2005) sebep olabilecek olması kendini sabotajın klinik uygulamalarda ele alınmasının önemini arttırmaktadır. Bireylerin kendini sabotaj eğilimlerinin artmasında hangi faktörlerin etkili olduğuna, hangi faktörlerin bu eğilimi azaltabileceğine dair bilgi sahibi olmak bu noktada büyük öneme sahiptir.

Kişilik özelliklerinin kendini sabotaj eğilimini nasıl etkileyeceğine ilişkin mevcut bulgular, klinik uygulamalarda danışanların kişilik özelliklerinden yola çıkarak kendilerini sabote etme eğilimlerine yönelik fikir elde edilmesini sağlayabilir. Kişilik özelliklerinin kendini sabotaj eğilimi üzerindeki etkilerine yönelik danışanlara bilgilendirici eğitimler verilebilir ve bu etkileri değiştirmek adına çalışmalar yapılabilir. Ayrıca, araştırma bulguları özellikle sorumluluk ve nevrotiklik kişilik özelliklerinin kendini sabotaj eğilimi üzerinde büyük ölçüde etkili olduğunu göstermektedir. Klinik uygulamalarda sorumluluk özelliğini daha az ve nevrotiklik özelliğini daha fazla gösteren bireylerin, bu özelliklerinin kendini sabotaj eğilimlerini nasıl etkilediğine yönelik farkındalık kazanmalarını sağlayacak bir yol izlenmesinin faydalı olacağı düşünülmektedir. Örneğin, sorumluluk özelliğini daha az gösteren danışanların disiplinleri ve görevlerini yerine getirme konusundaki motivasyonları terapide ele alınabilir, bu özelliğin kendini sabotajla olan ilişkisi hakkında danışanlara psikoeğitim verilebilir ve sorumluluk özelliğini artırmaya yönelik çalışmalar yapılabilir. Nevrotik danışanların ise benliklerine yönelik tehdit olarak algıladıkları etmenler

incelenebilir, olumsuz düşünceleri ve duyguları içeren bu özelliğin kendini sabotaj eğilimini nasıl etkilediğine yönelik farkındalıklarını artırmak adına psikoeğitim verilebilir, düşüncelerini yeniden çerçevlendirmek ve duygu düzenleme becerilerini geliştirmek adına çalışmalar yapılabilir. Özetle, kendini sabotaj eğilimleri fazla olan bireylere bu özellikler başta olmak üzere tüm kişilik özelliklerinin etkilerine yönelik farkındalık kazandırılmasının ve kendini sabotaj eğilimlerini veya eylemlerini azaltmaya yönelik bir eylem planı oluşturulmasının önemli olduğu düşünülmektedir.

Mevcut bulgular kendini sabotaj eğiliminde sadece kişilik özelliklerinin değil aynı zamanda öz-şefkatin ve sıkıntıya toleransın da etkili olduğunu göstermiştir. Araştırma bulguları danışanların kendilerine şefkat gösterme becerilerinin ve sıkıntıya dayanma kapasitelerinin kişilik özelliklerine göre nasıl etkilendiğine ve kendini sabotaj eğilimlerini nasıl etkilediklerine yönelik bilgi sahibi olunmasını sağlayabilir. Örneğin, kendini eleştirmeye yatkın olan ve yaşadığı acıyı abartma eğiliminde olan danışanların bu davranışları öz-şefkat düzeylerine, dolayısıyla kendini sabotaj eğilimlerine dair bir bilgi vereceğinden bu danışanların öz-şefkat konusunda bilgi ve farkındalık sahibi olmalarını sağlamak önemli olacaktır. Terapide danışanlara öz-şefkatin kendini sabotajla olan ilişkisi hakkında psikoeğitim vermenin ve öz-şefkat düzeylerini artırmaya yönelik çalışmalar yapmanın kendini sabotaj eğilimlerini azaltma açısından faydalı olacağı düşünülmektedir. Duygularını dayanılmaz olarak gören ve bu duyguları hissettiği eylemlerden kaçmaya çalışan danışanların ise sıkıntıya tolerans düzeylerinin düşük olması kendini sabotaj eğilimlerinin yüksek olacağına dair bir fikir verecektir. Dolayısıyla yaşadıkları sıkıntılara tolere etmekte zorlanan danışanların duygularına yönelik farkındalık kazanmalarını sağlamak, sıkıntıya tolerans ve kendini sabotaj arasındaki ilişkiye dair onları bilgilendirmek ve dikkat odaklama ve duygu düzenleme becerilerini geliştirmek adına yapılacak olan çalışmaların terapi sürecinde fayda olabileceği düşünülmektedir. Bununla birlikte, terapi içerisinde danışanların öz-şefkat becerileri ve sıkıntıya tolerans düzeyleri gibi bireysel etmenlerinin değerlendirilmesinin ve bu etmenleri geliştirmeye yönelik çalışılmasının kendini sabotajın uzun dönemde bir alışkanlık haline gelmesinin önlenmesinde de faydalı olabileceği düşünülmektedir.

4.5. Araştırmanın Sınırlılıkları ve Öneriler

Mevcut araştırma beş faktör kişilik özellikleri ve kendini sabotaj arasındaki ilişkide öz-şefkatin ve sıkıntıya toleransın aracı rollerinin incelendiği ilk çalışma özelliğini taşımaktadır. Bu yönüyle alanyazına ve klinik uygulamalara önemli katkılar sağlayacağı düşünülmektedir. Ancak katkılarının yanı sıra araştırmanın sınırlılıkları da mevcuttur. Öncelikle, kadın ve erkek katılımcı sayılarının dengesiz olması da araştırmanın önemli bir sınırlılığı olabilir. Sayıların dengelenmesi amacıyla rastgele örneklem seçilmiş olsa da tüm örnekleme cinsiyetler arasındaki dengesizlik araştırma bulgularını etkilemiş olabilir. Bununla birlikte araştırma örneklemindeki katılımcıların eğitim düzeyleri arasında da sayıca bir dengesizlik olduğu görülmüştür. Katılımcıların çoğunluğunu lisans mezunu, yüksek lisans mezunu ve doktora mezunu olan kişiler oluştururken diğer eğitim düzeylerine sahip katılımcıların sayıları oldukça azdır. Eğitim düzeyi konusundaki bu dengesizlik durumu da araştırma bulgularını etkilemiş olabilir. Son olarak, katılımcıların kendini sabotaj eğilimleri incelenirken bu kavram genel olarak ele alınmıştır ve bu eğilimleri ölçmek amacıyla tek faktörden oluşan bir ölçek kullanılmıştır. Bu nedenle katılımcıların hangi kendini sabotaj türünü kullanmaya daha eğilimli olduklarına dair bir bilgi elde edilememiştir.

Araştırmanın sınırlılıklarından yola çıkarak ilerleyen çalışmalar için önerilere yer verilmesinin önemli olacağı düşünülmüştür. Mevcut çalışma geniş yaş aralıklarında bulunan katılımcılarla yapılmış olmasına rağmen katılımcıların kendini sabotaj eğilimlerinin hangi yaş gruplarında nasıl farklılaştığı incelenmemiştir. Gelecek çalışmalarda geniş yaş aralıklarında bulunan katılımcılarla çalışıldığında kendini sabotaj eğiliminin yaş gruplarına göre dağılımının incelenmesinin alanyazına önemli katkılar sunacağı düşünülmektedir. Mevcut çalışmada katılımcılardan eğitim durumları hakkında bilgi toplanmış ancak bu bilgiler yalnızca demografik dağılıma yönelik fikir vermesi amacıyla kullanılmıştır. Alanyazında eğilim düzeyi ve kendini sabotaj eğilimi arasındaki ilişkiye dair fikir verebilecek çalışmaların kısıtlılığı göz önünde bulundurulduğunda ilerleyen çalışmalarda kendini sabotaj eğilimlerinin bireylerin eğitim düzeylerine göre farklılaşma düzeylerinin incelenmesinin alanyazına önemli katkılar sağlayacağı düşünülmektedir. Alanyazında kendini sabotaj eğilimine yönelik araştırmalar mevcut olsa da kendini sabotajın türlerine yönelik yapılan bir araştırmaya rastlanılmamıştır. Gelecek araştırmalarda bireylerin tercih etmeye eğilimli olduğu kendini sabotaj türlerine yönelik incelemeler yapılması ilgili alanyazının daha kapsamlı hale gelmesini sağlayacaktır. Bunlara ek olarak, katılımcıların kendini sabotaj eğilimlerine yönelik veriler tek bir zaman diliminde toplanmıştır, bu nedenle

katılımcıların kendini sabotaj eğilimlerinin uzun dönemde farklılaşıp farklılaşmadığı bilinmemektedir. Dolayısıyla kendini sabotaj alanında yapılacak olan çalışmaların bu stratejiye yönelik eğilimi boylamsal olarak incelemesinin önemli olduğu düşünülmektedir.

SONUÇ

Bu araştırmada deneyime açıklık, uyumluluk, dışa dönüklük, sorumluluk ve nevroitiklik boyutlarından oluşan beş faktör kişilik özellikleri ile kendini sabotaj arasındaki ilişkide öz-şefkatin ve sıkıntıya toleransın aracı bir rolü olup olmadığının incelenmesi amaçlamıştır. Yaş, cinsiyet ve eğitim durumu değişkenleri ile kendini sabotaj eğilimi arasındaki ilişkiler incelenmiştir.

Yapılan analizler sonucunda katılımcıların yaşları ilerledikçe ve eğitim düzeyleri yükseldikçe kendini sabotaj eğilimlerinin azaldığı görülmüştür. Kadınların erkeklere kıyasla kendini sabotaj eğilimlerinin daha fazla olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Her bir kişilik özelliği ile kendini sabotaj eğilimi arasındaki ilişkide öz-şefkat ve sıkıntıya tolerans aracı değişkenlerinin aracı rollerinin anlamlı olduğu belirlenmiştir. Deneyime açıklık, uyumluluk, dışa dönüklük ve sorumluluk düzeylerindeki yksekliliğin öz-şefkat ve sıkıntıya tolerans düzeylerindeki artış aracılığıyla kendini sabotaj eğilimindeki azalmayı anlamlı şekilde yordadıkları bulguları elde edilmiştir. Nevrotiklik özelliğindeki yükselmenin ise öz-şefkat ve sıkıntıya tolerans düzeylerindeki azalma aracılığıyla kendini sabotaj eğilimindeki artışı yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

KAYNAKLAR

- Abacı, R. ve Akın, A. (2011). *Kendini sabotaj: İnsanoğlunun sınırlı doğasının bir sonucu*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Abbasi, I. S. (2016). The role of neuroticism in the maintenance of chronic baseline stress perception and negative affect. *The Spanish Journal of Psychology*, 19, e9, 1–9. doi:10.1017/ sjp.2016.7
- Afshar, H., Roohafza, H. R., Keshteli, A. H., Mazaheri, M., Feizi, A. ve Adibi, P. (2015). The association of personality traits and coping styles according to stress level. *Journal of Research in Medical Sciences: The Official Journal of Isfahan University of Medical Sciences*, 20(4), 353-358.
- Akın, A. (2009). Özduyarlık ve boyun eğici davranış. *Eğitim ve Bilim Dergisi*, 34(152), 139-147.
- Akın, A. (2012). Self-handicapping scale: A study of validity and reliability. *Eğitim ve Bilim*, 37(164), 176-187.
- Akın, Ü. ve Akın, A. (2015). The predictive role of self-compassion on self-handicapping in turkish university students. *Ceskoslovenská Psychologie*, 59(1), 33-43.
- Akın, A., Abacı, R. ve Akın, Ü. (2011). Self-handicapping: A conceptual analysis. *International Online Journal of Educational Sciences*, 3(3), 1155-1168.
- Alaloğlu, G. (2020). *Mükemmeliyetçilik, kendini sabotaj, öz-şefkat ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Alarcon, G., Eschleman, K. J. ve Bowling, N. A. (2009). Relationships between personality variables and burnout: A meta-analysis. *Work and Stress*, 23(3), 244-263.
- Allen, A. B. ve Leary, M. R. (2010). Self-compassion, stress, and coping. *Social and Personality Psychology Compass*, 4(2), 107-118.
- Allport, G. W. (1961). *Pattern and growth in personality*. New York: Holt, Rinehart ve Winston.
- Allport, G. W. ve Odbert, H. S. (1936). Trait-names: A psycho-lexical study. *Psychological Monographs*, 47(1), i–171.
- American Psychological Association (b.t.). Distress. *APA Dictionary of Psychology*. <https://dictionary.apa.org/distress>

- Amirazodi, F. ve Amirazodi, M. (2011). Personality traits and self-esteem. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 29, 713-716.
- Anestis, M. D., Pennings, S. M., Lavender, J. M., Tull, M. T. ve Gratz, K. L. (2013). Low distress tolerance as an indirect risk factor for suicidal behavior: Considering the explanatory role of non-suicidal self-injury. *Comprehensive Psychiatry*, 54(7), 996-1002.
- Anlı, G. (2011). *Kendini sabotaj ile psikolojik iyi olma arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Arkin, R. M. ve Baumgardner, A. H. (1985). Self-handicapping. J. H. Harvey ve G. Weary (Ed.), *Attribution basic issues and applications* (s. 169–202). New York: Academic Press.
- Arslan, C. (2016). Interpersonal problem solving, self-compassion and personality traits in university students. *Educational Research and Reviews*, 11(7), 474-481.
- Arthur, W. Jr. ve Graziano, W. G. (1996). The five-factor model, conscientiousness, and driving accident involvement. *Journal of Personality*, 64(3), 593-618.
- Baker, L. R. ve McNulty, J. K. (2011). Self-compassion and relationship maintenance: The moderating roles of conscientiousness and gender. *Journal of Personality and Social Psychology*, 100(5), 853-873.
- Barrick, M. R. ve Mount, M. K. (1991). The Big Five personality dimensions and job performance: A meta-analysis. *Personnel Psychology*, 44(1), 1-26.
- Bartley, C. E. ve Roesch, S. C. (2011). Coping with daily stress: The role of conscientiousness. *Personality and Individual Differences*, 50(1), 79-83.
- Barutçu Yıldırım, F. (2015). *Self-handicapping among university students: the role of gender, self-esteem, procrastination, test anxiety, and self-compassion*. (Yayınlanmamış doktora tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Basharpoor, S., Mowlaie, M. ve Sarafrazi, L. (2021). The relationships of distress tolerance, self-compassion to posttraumatic growth, the mediating role of cognitive fusion. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 30(1), 70-81.
- Basım, H. N., Çetin, F. ve Tabak, A. (2009). Beş faktör kişilik özelliklerinin kişilerarası çatışma çözme yaklaşımlarıyla ilişkisi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 24(63), 20-34.
- 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. ve Arkin, R. M. (1985). Claiming mood as a self-handicap: The influence of spoiled and unspoiled public identities. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 11(4), 349-357.
- Beck, B. L., Koons, S. R. ve Milgrim, D. L. (2000). Correlates and consequences of behavioral procrastination: The effects of academic procrastination, self-consciousness, self-esteem and self-handicapping. *Journal of Social Behavior & Personality*, 15(5), 3-13.
- Benet-Martinez V. ve John O. P. (1998). "Los cinco grandes across cultures an ethnic groups: Multitrait method analysis of the Big Five in Spanish and English". *Journal of Personality and Social Psychology* 75(3), 729-750.
- Bennett-Goleman, T. (2001). *Emotional alchemy: How the mind can heal the heart*. New York: Three Rivers Press.
- Berglas, S. ve 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.
- Bernstein, A., Marshall, E. C. ve Zvolensky, M. J. (2011). Multi-method evaluation of distress tolerance measures and construct(s): Concurrent relations to mood and anxiety psychopathology and quality of life. *Journal of Experimental Psychopathology*, 2(3), 386-399.
- Bernstein, A., Zvolensky, M. J., Vujanovic, A. A. ve Moos, R. (2009). Integrating anxiety sensitivity, distress tolerance, and discomfort intolerance: A hierarchical model of affect sensitivity and tolerance. *Behavior Therapy*, 40(3), 291-301.
- Bliesner, A. E. (2010). *Mindfulness and distress tolerance: A review of the literature* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Pacific University, Forest Grove.
- Bobo, J. L., Whitaker, K. C. ve Strunk, K. K. (2013). Personality and student self-handicapping: A cross-validated regression approach. *Personality and Individual Differences*, 55(5), 619-621.
- Brenner, R. E., Vogel, D. L., Lannin, D. G., Engel, K. E., Seidman, A. J. ve Heath, P. J. (2018). Do self-compassion and self-coldness distinctly relate to distress and well-being? A theoretical model of self-relating. *Journal of Counseling Psychology*, 65(3), 346-357.
- Brown, K. W. ve Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848.

- Brown, C. M., Park, S. W. ve Folger, S. F. (2012). Growth motivation as a moderator of behavioral self-handicapping in women. *The Journal of Social Psychology, 152*(2), 136-146.
- Brown, R. A., Lejuez, C. W., Kahler, C. W., Strong, D. R. ve Zvolensky, M. J. (2005). Distress tolerance and early smoking lapse. *Clinical Psychology Review, 25*(6), 713-733.
- Bruck, C. S. ve Allen, T. D. (2003). The relationship between Big Five personality traits, negative affectivity, type A behavior, and work–family conflict. *Journal of Vocational Behavior, 63*(3), 457-472.
- Buckner, J. D., Keough, M. E. ve Schmidt, N. B. (2007). Problematic alcohol and cannabis use among young adults: The roles of depression and discomfort and distress tolerance. *Addictive Behaviors, 32*(9), 1957-1963.
- Burger, J. M. (2006). *Kişilik* (İ. D. Erguvan Sarıoğlu, Çev.). İstanbul: Kaknüs Yayınları. (Orijinal çalışma basım tarihi 1986).
- Camp, A. M. (2017). *The relationship between self-efficacy and education level for patrol officers* (Yayınlanmamış doktora tezi). University of Phoenix, Phoenix.
- Cervone, D. ve Pervin, L. A. (2014). *Personality: Theory and research* (12. baskı). New York: Wiley.
- Chamorro-Premuzic, T. (2007). *Personality and individual differences*. Oxford: Blackwell.
- Chan, K. K. S., Lee, C. W. L. ve Mak, W. W. S. (2018). Mindfulness model of stigma resistance among individuals with psychiatric disorders. *Mindfulness, 9*(5), 1433-1442.
- Chowdhury, N., Kevorkian, S., Hawn, S. E., Amstadter, A. B., Dick, D., Kendler, K. S. ve Berenz, E. C. (2018). Associations between personality and distress tolerance among trauma-exposed young adults. *Personality and Individual Differences, 120*, 166-170.
- Čolović, P., Smederevac, S. ve Mitrović, D. (2009). Personality traits, age and sex as predictors for self-handicapping tendency. *Psihologija, 42*(4), 549-566.
- Conley, S. L., Lee, S. R., Martyn, H. F. ve Wu, K. D. (2019). Facets of experiential avoidance differentially predict engagement in a contamination-based behavioral approach task. *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders, 22*, Article 100453.
- Conrad, N. ve Patry, M. W. (2012). Conscientiousness and academic performance: A mediational analysis. *International Journal for the Scholarship of Teaching and Learning, 6*(1), 1-14.

- Costa, P. T. ve McCrae, R. R. (1980). Influence of extraversion and neuroticism on subjective well-being: Happy and unhappy people. *Journal of Personality and Social Psychology*, 38(4), 668-678.
- Costa, P. T. ve McCrae, R. R. (1985). *The NEO Personality Inventory Manual*. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.
- Costa, P. T. ve McCrae, R. R. (1992). The five-factor model of personality and its relevance to personality disorders. *Journal of Personality Disorders*, 6(4), 343-359.
- Costa, P. T. ve McCrae, R. R. (1995). Domains and facets: Hierarchical personality assessment using the Revised NEO Personality Inventory. *Journal of Personality Assessment*, 64(1), 21-50.
- Costa, P. T., McCrae, R. R. ve Dye, D. A. (1991). Facet scales for agreeableness and conscientiousness: A revision of the NEO Personality Inventory. *Personality and Individual Differences*, 12(9), 887-898.
- Cowman, S. E. ve Ferrari, J. R. (2002). "Am I for real?" Predicting impostor tendencies from self-handicapping and affective components. *Social Behavior and Personality*, 30(2), 119-126.
- Çapan, M. (2019). *Üniversite öğrencilerinin merhamet ve öz-anlayış düzeylerinin kişilik özellikleri açısından incelenmesi* (Yayınlanmamış doktora tezi). Yıldız Teknik Üniversitesi, İstanbul.
- Çiçek, İ. ve Aslan, A. E. (2020). Kişilik ve beş faktör kişilik özellikleri: Kuramsal bir çerçeve. *Batman Üniversitesi Yaşam Bilimleri Dergisi*, 10(1), 137-147.
- Çivitci, N. ve Arıcıoğlu, A. (2012). Psikolojik danışman adaylarının yardım etme stilleri ve beş faktör kuramına dayalı kişilik özellikleri. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(23), 78-96.
- Daughters, S. B., Reynolds, E. K., MacPherson, L., Kahler, C. W., Danielson, C. K., Zvolensky, M. ve Lejuez, C. W. (2009). Distress tolerance and early adolescent externalizing and internalizing symptoms: The moderating role of gender and ethnicity. *Behaviour Research and Therapy*, 47(3), 198-205.
- Degree, C. E. ve Snyder, C. R. (1985). Adler's Psychology (of use) today: Personal history of traumatic life events as a self-handicapping strategy. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48(6), 1512-1519.
- Deniz, M. E. ve Sümer, A. S. (2010). Farklı özanlayış düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinde depresyon, kaygı ve stresin değerlendirilmesi. *Eğitim ve Bilim*, 35(158), 115-127.

- Deniz, M. E., Kesici Ş. ve Sümer, A. S. (2008). The validity and reliability study of the Turkish version of self-compassion scale. *Social Behavior and Personality*, 36(9), 1151-1160.
- Deniz, M. E., Arslan, C., Özyeşil, Z. ve İzmirli, M. (2012). Öz-anlayış, yaşam doyumu, negatif ve pozitif duygu: Türk ve diğer ülke üniversite öğrencileri arasında bir karşılaştırma. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(23), 428-446.
- Deppe, R. K. ve Harackiewicz, J. M. (1996). Self-handicapping and intrinsic motivation: Buffering intrinsic motivation from the threat of failure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(4), 868-876.
- Dev, S. (2018). Major Factors Affecting the Academic Achievements of Indian Students Residing in India (Kerala) and UAE. *Research in Social Sciences and Technology*, 3(3), 16-31.
- DeYoung, C. G., Peterson, J. B. ve Higgins, D. M. (2002). Higher-order factors of the Big Five predict conformity: Are there neuroses of health?. *Personality and Individual Differences*, 33(4), 533-552.
- Díaz-Morales, J. F., Cohen, J. R. ve Ferrari, J. R. (2008). An integrated view of personality styles related to avoidant procrastination. *Personality and Individual Differences*, 45(6), 554-558.
- Digman, J. M. (1997). Higher-order factors of the Big Five. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(6), 1246-1256.
- Dollinger, S. J., Leong, F. T. L. ve Ulicni, S. K. (1996). On traits and values: With special reference to openness to experience. *Journal of Research in Personality*, 30(1), 23-41.
- Dorman, J. P. ve Ferguson, J. M. (2004). Associations between students' perceptions of mathematics classroom environment and self-handicapping in Australian and Canadian high schools. *McGill Journal of Education*, 39(1), 69-86.
- Eddings, S. K. (2003). *Gender differences in self-handicapping: The role of self-construals* (Yayınlanmamış doktora tezi). University of Utah, Salt Lake City.

- Ekşi, H. ve Dilmaç, B. (2010). Üniversite öğrencilerinin genel erteleme, karar vermeyi erteleme ve akademik erteleme düzeylerinin sürekli kaygı açısından incelenmesi. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23(2), 433-450.
- Elhai, J. D., Levine, J. C., O'Brien, K. D. ve Armour, C. (2018). Distress tolerance and mindfulness mediate relations between depression and anxiety sensitivity with problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior*, 84, 477-484.
- Elliot, A. J. ve Church, M. A. (2003). A motivational analysis of defensive pessimism and self-handicapping. *Journal of Personality*, 71(3), 369-396.
- Ellis, A. ve Knaus, W. J. (1977). *Overcoming procrastination*. New York: Signet Books.
- Elmas, P. ve Akfırat, S. (2015). Mazeret bulma eğilimi ile özsaygı arasındaki ilişkinin incelenmesi: Mazeret bulma eğilimi başarısızlık durumunda özsaygıyı korur mu? Başlangıçtaki özsaygı düzeyinin rolü. *Psikoloji Çalışmaları*, 34(2), 17-34.
- Ewen, B. R. (2003). *An introduction to theories of personality* (6. baskı) New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.
- Eysenck, H. J. (1947). *Dimensions of Personality*. London: Methuen.
- Eysenck, H. J. (1967). *The biological basis of personality*. Springfield, Ill: Thomas.
- Eysenck, H. J. ve Eysenck, S. B. G. (1976). *Psychoticism as a dimension of personality*. London: Hodder & Stoughton.
- Feick, D. L. ve Rhodewalt, F. (1997). The double-edged sword of self-handicapping: Discounting, augmentation, and the protection and enhancement of self-esteem. *Motivation and Emotion*, 21(2), 147-163.
- Feist, G. J. (1998). A meta-analysis of personality in scientific and artistic creativity. *Personality and Social Psychology Review*, 2(4), 290-309.
- Ferrari, J. R. (1991). Self-handicapping by procrastinators: Protecting self-esteem, social-esteem, or both?. *Journal of Research in Personality*, 25(3), 245-261.
- Ferrari, M., Hunt, C., Harrysunker, A., Abbott, M. J., Beath, A. P. ve Einstein, D. A. (2019). Self-compassion interventions and psychosocial outcomes: A meta-analysis of RCTs. *Mindfulness*, 10(8), 1455-1473.

- Firoozzi, M., Zadebagheri, G., Kazemi, A. ve Karami, M. (2016). An investigation on the relationship between perfectionism beliefs, self-efficacy, and test anxiety with self-handicapping behaviors. *International Journal of Behavioral Sciences*, 10(2), 45-49.
- Fiselier, S. (2017). *Investigating the relationships between neuroticism, self-compassion and coping styles* (Yayınlanmamış lisans tezi). University of Twente, Enschede.
- Flamm, A. (2006). *When thinking it means doing it: Prefactual thought in self-handicapping behavior* (Yayınlanmamış doktora tezi). University of Konstanz, Konstanz.
- Francis, L. J. ve Giordan, G. (2021). Identifying learning preferences among Italian undergraduate students studying the sociology of religion: drawing on psychological type preferences. *Mental Health, Religion & Culture*, 24(6), 581-593.
- Friedman, H., S. ve Schustack, M., W. (1999). *Personality: Classic theories and modern research*. Boston: Allyn & Bacon.
- Galla, B. M. (2016). Within-person changes in mindfulness and self-compassion predict enhanced emotional well-being in healthy, but stressed adolescents. *Journal of Adolescence*, 49, 204-217.
- Gallagher, D. J. (1990). Extraversion, neuroticism and appraisal of stressful academic events. *Personality and Individual Differences*, 11(10), 1053-1057.
- Germer, C. K. (2009). *The mindful path to self-compassion: Freeing yourself from destructive thoughts and emotions*. New York: The Guilford Press.
- Germer, C. K. ve Neff, K. D. (2013). Self compassion in clinical practice. *Journal of Clinical Psychology*, 69(8), 856-867.
- Gilbert, P. ve Procter, S. (2006). Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: Overview and pilot study of a group therapy approach. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 13(6), 353-379.
- Gill, C., Watson, L., Williams, C. ve Chan, S. W. (2018). Social anxiety and self-compassion in adolescents. *Journal of Adolescence*, 69, 163-174.
- Giluk, T. L. (2009). Mindfulness, Big Five personality, and affect: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences*, 47(8), 805-811.

- Goldberg, L. R. (1990). An alternative “description of personality”: The big-five factor structure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(6), 1216-1229.
- Goldberg, L. R. (1992). The development of markers for the big-five factor structure. *Psychological Assessment*, 4(1), 26-42.
- Goldberg, L. R. (1993). The structure of phenotypic personality traits. *American Psychologist*, 48(1), 26-34.
- Gunthert, K. C., Cohen, L. H. ve Armeli, S. (1999). The role of neuroticism in daily stress and coping. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(5), 1087-1100.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J. ve Anderson, R. E. (2010). *Multivariate data analysis: A global perspective*. (7. baskı). New Jersey: Pearson Prentice Hall.
- Hall, C. W., Row, K. A., Wuensch, K. L. ve Godley, K. R. (2013). The role of self-compassion in physical and psychological well-being. *The Journal of Psychology*, 147(4), 311-323.
- Harris, R. N. ve Snyder, C. R. (1986). The role of uncertain self-esteem in self-handicapping. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(2), 451-458.
- Harwood, E. M. ve Kocovski, N. L. (2017). Self-compassion induction reduces anticipatory anxiety among socially anxious students. *Mindfulness*, 8(6), 1544-1551.
- Hart, J. W., Stasson, M. F., Mahoney, J. M. ve Story, P. (2007). The Big Five and achievement motivation: Exploring the relationship between personality and a two-factor model of motivation. *Individual Differences Research*, 5(4), 267-274.
- Hayes, A. F. (2018). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach* (2. baskı). New York: The Guilford Press.
- Hazal Söyleyen, N. (2018). *Üniversite öğrencilerinde sosyal kaygının kendini sabotaj ve erteleme davranışı ile ilişkisi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- He, L. (2020). *The effect of mindfulness and self-compassion on behavioral self-handicapping via an unstable self-concept* (Yayınlanmamış doktora tezi). Iowa State University, Ames.

- Hendrix, K. S. ve 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.
- Higgins, R. L. ve Harris, R. N. (1988). Strategic "alcohol" use: Drinking to self-handicap. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 6(2), 191-202.
- Hirt, E. R., Deppe, R. K. ve Gordon, L. J. (1991). Self-reported versus behavioral self-handicapping: Empirical evidence for a theoretical distinction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(6), 981-991.
- Hirt, E. R., McCrea, S. M. ve Kimble, C. E. (2000). Public self-focus and sex differences in behavioral self-handicapping: Does increasing self-threat still make it "just a man's game?". *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26(9), 1131-1141.
- Hollis-Walker, L. ve Colosimo, K. (2011). Mindfulness, self-compassion, and happiness in non-meditators: A theoretical and empirical examination. *Personality and Individual Differences*, 50(2), 222-227.
- John, O. P. ve Srivastava, S. (1999). The Big Five trait taxonomy: History, measurement, and theoretical perspectives. L. A. Pervin ve O. P. John (Ed.), *Handbook of personality: Theory and research* (2. baskı) içinde (s. 102–138). New York: The Guilford Press.
- John, O. P., Donahue, E. M. ve Kentle, R. L. (1991). *The Big Five inventory--Versions 4a and 54*. Berkeley; CA: Berkeley Institute of Personality and Social Research, University of California.
- Johnson, J. L. ve Bloom, A. M. (1995). An analysis of the contribution of the five factors of personality to variance in academic procrastination. *Personality and Individual Differences*, 18(1), 127-133.
- Jones, E. E. ve Berglas, S. (1978). Control of attributions about the self through self-handicapping strategies: The appeal of alcohol and the role of underachievement. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 4(2), 200-206.
- Jones, E. E. ve Rhodewalt, F. (1982). *The Self-Handicapping Scale*. Salt Lake City, UT: Department of Psychology, University of Utah.

- Kahveci, H. (2001). *Yardım arama davranışları ile fatalistik düşünce ve beş faktör kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin araştırılması* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.
- Kalyon, A., Dadandı, İ. ve Yazıcı, H. (2016). The relationships between self-handicapping tendency and narcissistic personality traits, anxiety sensitivity, social support, academic achievement. *Düşünen Adam-Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 29(3), 237-246.
- Karancı, A., Dirik, G. ve Yorulmaz, O. (2007). Eysenck kişilik anketi-gözden geçirilmiş kısaltılmış formu'nun (EKA-GGK) Türkiye'de geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 18(3), 1-8.
- Kazaz, F. (2021). *Üniversite öğrencilerinin akademik erteleme davranışlarının sıkıntıya dayanmalarına ve çeşitli sosyodemografik özelliklere göre incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Mersin Üniversitesi, Mersin.
- Keough, M. E., Riccardi, C. J., Timpano, K. R., Mitchell, M. A. ve Schmidt, N. B. (2010). Anxiety symptomatology: The association with distress tolerance and anxiety sensitivity. *Behavior Therapy*, 41(4), 567-574.
- Khan, A. J., Pedrelli, P., Shapero, B. G., Fisher, L., Nyer, M., Farabaugh, A. I. ve MacPherson, L. (2018). The association between distress tolerance and alcohol related problems: The pathway of drinking to cope. *Substance Use & Misuse*, 53(13), 2199-2209.
- Kimble, C. E. ve Hirt, E. R. (2005). Self-focus, gender, and habitual self-handicapping: Do they make a difference in behavioral self-handicapping?. *Social Behavior and Personality*, 33(1), 43-56.
- Kinon, M. C. ve Murray, C. B. (2007). A profile of college self-handicapper. *Undergraduate Research Journal*, 1, 13-17.
- Kolditz, T. A. ve Arkin, R. M. (1982). An impression management interpretation of the self-handicapping strategy. *Journal of Personality and Social Psychology*, 43(3), 492-502.
- Korkmaz, B. (2018). Öz-duyarlık: Psikolojik belirtiler ile ilişkisi ve psikoterapide kullanımı. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 10(1), 40-58.

- Körner, A., Coroiu, A., Copeland, L., Gomez-Garibello, C., Albani, C., Zenger, M. ve Brähler, E. (2015). The role of self-compassion in buffering symptoms of depression in the general population. *PloS One*, *10*(10), 1-14.
- Laposa, J. M., Collimore, K. C., Hawley, L. L. ve Rector, N. A. (2015). Distress tolerance in OCD and anxiety disorders, and its relationship with anxiety sensitivity and intolerance of uncertainty. *Journal of Anxiety Disorders*, *33*, 8-14.
- Lay, C. H., Knish, S. ve Zanna, R. (1992). Self-handicappers and procrastinators: A comparison of their practice behavior prior to an evaluation. *Journal of Research in Personality*, *26*(3), 242-257.
- Leary, M. R. ve Shepperd, J. A. (1986). Behavioral self-handicaps versus self-reported handicaps: A conceptual note. *Journal of Personality and Social Psychology*, *51*(6), 1265-1268.
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Batts Allen, A. ve Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, *92*(5), 887-904.
- Leondari, A. ve 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*(3), 595-611.
- Leyro, T. M., Zvolensky, M. J. ve Bernstein, A. (2010). Distress tolerance and psychopathological symptoms and disorders: A review of the empirical literature among adults. *Psychological Bulletin*, *136*(4), 576-600.
- Litvinova, A., Balarabe, M. ve Mohammed, A. I. (2015). Influence of personality traits and age on academic self-handicapping among undergraduate students of Ahmadu Bello University, Zaria, Nigeria. *Psychology*, *6*(15), 1995-2003.
- López, A., Sanderman, R. ve Schroevers, M. J. (2018). A close examination of the relationship between self-compassion and depressive symptoms. *Mindfulness*, *9*(5), 1470-1478.
- Lucas, J. W. ve Lovaglia, M. J. (2005). Self-handicapping: Gender, race, and status. *Current Research in Social Psychology*, *10*(16), 234-249.

- Macatee, R. J., Albanese, B. J., Allan, N. P., Schmidt, N. B. ve Cogle, J. R. (2016). Distress intolerance as a moderator of the relationship between daily stressors and affective symptoms: Tests of incremental and prospective relationships. *Journal of Affective Disorders*, 206, 125-132.
- MacBeth, A. ve Gumley, A. (2012). Exploring compassion: A meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychology Review*, 32(6), 545-552.
- MacKinnon, D. P., Lockwood, C. M. ve Williams, J. (2004). Confidence limits for the indirect effect: Distribution of the product and resampling methods. *Multivariate Behavioral Research*, 39(1), 99-128.
- Marsh, I. C., Chan, S. W. ve MacBeth, A. (2018). Self-compassion and psychological distress in adolescents—a meta-analysis. *Mindfulness*, 9(4), 1011-1027.
- Matthews, G., Deary, I. J. ve Whiteman, M. C. (2009). *Personality traits* (3. baskı). Cambridge: Cambridge University Press.
- Mayerson, N. H. ve Rhodewalt, F. (1988). The role of self-protective attributions in the experience of pain. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 6(2), 203-218.
- McAdams, D.P. (2008). *The person: An introduction to the science of personality psychology*. (5. baskı). New Jersey: Wiley.
- McCrae, R. R. ve Costa, P. T. (1987). Validation of the five-factor model of personality across instruments and observers. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(1), 81-90.
- McCrae, R. R. ve Costa, P. T. (1989). Reinterpreting the Myers-Briggs type indicator from the perspective of the five-factor model of personality. *Journal of Personality*, 57(1), 17-40.
- McCrae, R. R. ve Costa, P. T. (1991). The NEO personality inventory: Using the five-factor model in counseling. *Journal of Counseling & Development*, 69(4), 367-372.
- McCrae, R. R. ve Costa, P. T. (1997). Conceptions and correlates of openness to experience. *Handbook of personality psychology* içinde (s. 825-847). San Diego: Academic Press.

- McCrae, R. R. ve Costa, P. T. (2003). *Personality in adulthood: A five-factor theory perspective* (2. baskı). New York: The Guilford Press.
- McCrae, R. R., Costa, P. T., Del Pilar, G. H., Rolland, J. P. ve Parker, W. D. (1998). Cross-cultural assessment of the five-factor model: The Revised NEO Personality Inventory. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 29(1), 171-188.
- McCrae, R. R. ve John, O. P. (1992). An introduction to the five-factor model and its applications. *Journal of Personality*, 60(2), 175-215.
- McCrea, S. M., Hirt, E. R. ve Milner, B. J. (2007). She works hard for the money: Valuing effort underlies gender differences in behavioral self-handicapping. *Journal of Experimental Social Psychology*, 44(2), 292-311.
- Mehta, Y. ve Hicks, R. (2018). The Big Five, mindfulness, and psychological well-being. *GSTF Journal of Psychology (JPsych)*, 4(1), 1-6.
- Meléndez, J. C., Satorres, E. ve Delhom, I. (2020). Personality and coping. What traits predict adaptive strategies?. *Anales de Psicología*, 36(1), 39-45.
- Midgley, C. ve Urdan, T. (1995). Predictors of middle school students' use of self-handicapping strategies. *The Journal of Early Adolescence*, 15(4), 389-411.
- Keshavarz Mohammadi, R. ve Khalatbari, J. (2018). Effectiveness of self-compassion on distress tolerance, emotion regulation and anxiety sensitivity in divorced women. *Family Pathology, Counseling and Enrichment Journal*, 4(1), 17-32.
- Mongrain, M. (1993). Dependency and self-criticism located within the five-factor model of personality. *Personality and Individual Differences*, 15(4), 455-462.
- Morris, C. G. (2002). *Psikolojiyi anlamak* (H. B. Ayvaşık ve M. Sayıl, Çev.). Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Murberg, T. A. (2009). Associations between personality and coping styles among Norwegian adolescents: A prospective study. *Journal of Individual Differences*, 30(2), 59-64.
- Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101.

- Neff, K. D. (2003a). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250.
- Neff, K. D. (2004). Self-compassion and psychological well-being. *Constructivism in the Human Sciences*, 9(2), 27-37.
- Neff, K. D. (2009). Self-compassion. M. R. Leary ve R. H. Hoyle (Ed.), *Handbook of individual differences in social behavior* (s. 561-573). New York: The Guilford Press.
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 1-12.
- Neff, K. D. ve McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9(3), 225-240.
- Neff, K. D. ve Tirsch, D. (2013). Self-compassion and ACT. T. B. Kashdan ve J. Ciarrochi (Ed.), *Mindfulness, acceptance, and positive psychology: The seven foundations of well-being* (s. 78–106). Oakland: New Harbinger Publications, Inc..
- Neff, K. D., Hsieh, Y. P. ve Dejjitrat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identity*, 4(3), 263-287.
- Neff, K. D., Rude, S. S. ve Kirkpatrick, K. L. (2007). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of Research in Personality*, 41(4), 908-916.
- Nock, M. K. ve Mendes, W. B. (2008). Physiological arousal, distress tolerance, and social problem-solving deficits among adolescent self-injurers. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 76(1), 28-38.
- Nosenko, E. L., Arshava, I. F. ve Nosenko, D. V. (2016). Personality predictors of self-handicapping as a behavioral manifestation of the individual's self-efficacy deficit. *International Journal of Personality Psychology*, 2, 44-50.
- Olgunçelik, E. S. (2019). *Kendini sabotaj ve başarı yönelimlerinin öz-anlayış açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.
- Oral, T. ve Arslan, C. (2017). The investigation of university students' forgiveness levels in terms of self-compassion, rumination and personality traits. *Universal Journal of Educational Research*, 5(9), 1447-1456.
- Ormel, J. ve Wohlfarth, T. (1991). How neuroticism, long-term difficulties, and life situation change influence psychological distress: a longitudinal model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(5), 744-755.

- Orth, U., Maes, J. ve Schmitt, M. (2015). Self-esteem development across the life span: A longitudinal study with a large sample from Germany. *Developmental Psychology*, 51(2), 248-259.
- Öveç, Ü. (2007). *Öz duyarlık ile öz bilinç, depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkilerin yapısal eşitlik modeliyle incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Özlü, G. (2017). *Üniversite öğrencilerinde kendini sabotajın yordayıcısı olarak cinsiyet, yaş ve farklı mükemmeliyetçilik tarzları* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun.
- Özyeşil, Z. (2011). *Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış düzeylerinin bilinçli farkındalık kişilik özellikleri ve bazı değişkenler açısından incelenmesi* (Yayınlanmamış doktora tezi). Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Park, J. (2014). Relationship between self-compassion, university life stress and stress coping strategy. *Korean Journal of Stress Research*, 22(3), 131-138.
- Pay, B. (2020). *Beş faktör kişilik özelliklerinin sosyal kaygı belirtileri ile ilişkisinde öz-şefkatin aracı rolünün incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Penley, J. A. ve Tomaka, J. (2002). Associations among the Big Five, emotional responses, and coping with acute stress. *Personality and Individual Differences*, 32(7), 1215-1228.
- 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.
- Peterson, C. M., David-Becker, K. ve Fischer, S. (2014). Interactive role of depression, distress tolerance and negative urgency on non-suicidal self-injury. *Personality and Mental Health*, 8(2), 151-160.
- Prapavessis, H. ve Grove, J. R. (1998). Self-handicapping and self-esteem. *Journal of Applied Sport Psychology*, 10(2), 175-184.
- Prpa, N. (2017). Personality traits and gender effect on athletes and non-athletes self-handicapping strategies over time. *Exercise and Quality of Life*, 9(1), 5-14.
- Pulford, B. D., Johnson, A. ve Awaida, M. (2005). A cross-cultural study of predictors of self-handicapping in university students. *Personality and Individual Differences*, 39(4), 727-737.

- Pullmann, H. ve Allik, J. (2008). Relations of academic and general self-esteem to school achievement. *Personality and Individual Differences*, 45(6), 559-564.
- Puspasari, K. D. ve Nabila, Z. S. (2019). Agreeableness as a Mediator on Correlation between Self-Compassion and Prosocial Behavior in Adolescents. *In 4th ASEAN Conference on Psychology, Counselling, and Humanities (ACPCH 2018)* (s. 158-162). Atlantis Press.
- Pyszkowska, A. (2020). Personality predictors of self-compassion, ego-resiliency and psychological flexibility in the context of quality of life. *Personality and Individual Differences*, 161, 109932.
- Qadriyah, S. R., Ayriza, Y., Setiawati, F. A. ve Wibowo, Y. S. (2020). The Big Five personality traits as a predictors self compassion in adolescents. doi: 10.4108/eai.4-8-2020.2302416
- Raes, F. (2011). The effect of self-compassion on the development of depression symptoms in a non-clinical sample. *Mindfulness*, 2(1), 33-36.
- Reisisee, H., Sharifi, T., Ghazanfari, A. ve Chorami, M. (2021). Comparison of the effectiveness of self-compassion therapy and psychological capital training on stress tolerance and emotional self-regulation. *Journal of Research in Behavioural Sciences*, 18(4), 481-492.
- Rhodewalt, F. ve Davison, J. (1986). Self-handicapping and subsequent performance: Role of outcome valence and attributional certainty. *Basic and Applied Social Psychology*, 7(4), 307-322.
- Rhodewalt, F. ve Vohs, K. (2005). Defensive strategies, motivation, and the self: A self-regulatory process view. A. J. Elliot ve C.S. Dweck (Ed.), *Handbook of competence and motivation* (s. 548-565). New York: The Guilford Press.
- Rhodewalt, F., Saltzman, A. T. ve Wittmer, J. (1984). Self-handicapping among competitive athletes: The role of practice in self-esteem protection. *Basic and Applied Social Psychology*, 5(3), 197-209.
- Rhodewalt, F., Morf, C., Hazlett, S. ve Fairfield, M. (1991). Self handicapping: The role of discounting and augmentation in the preservation of self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(1), 122-131.
- Roberts, B. W. ve Mroczek, D. (2008). Personality trait change in adulthood. *Current Directions in Psychological Science*, 17(1), 31-35.

- Roberts, B. W., Chernyshenko, O. S., Stark, S. ve Goldberg, L. R. (2005). The structure of conscientiousness: An Empirical Investigation Based on seven major personality questionnaires. *Personnel Psychology*, 58(1), 103-139.
- Robins, R. W., Tracy, J. L., Trzesniewski, K., Potter, J. ve Gosling, S. D. (2001). Personality correlates of self-esteem. *Journal of Research in Personality*, 35(4), 463-482.
- Roccas, S., Sagiv, L., Schwartz, S. H. ve Knafo, A. (2002). The Big Five personality factors and personal values. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28(6), 789-801.
- Rolland, J.-P. (2002). The cross-cultural generalizability of the five-factor model of personality. R. R. McCrae ve J. Allik (Ed.), *The five-factor model of personality across cultures* (s. 7-28). New York: Kluwer Academic/Plenum Publishers.
- Ross, S. R., Canada, K. E. ve Rausch, M. K. (2002). Self-handicapping and the Five Factor Model of personality: Mediation between neuroticism and conscientiousness. *Personality and Individual Differences*, 32(7), 1173-1184.
- Sahraç, Ü. (2011). An investigation of the relationships between self-handicapping and depression, anxiety, and stress. *International Online Journal of Educational Sciences*, 3(2), 526-540.
- Salomon, K. L. (1997). *Self-handicapping as threat regulation* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). University New York. at Buffalo, New York.
- Sandín, B., Simons, J. S., Valiente, R. M., Simons, R. M. ve Chorot, P. (2017). Psychometric properties of the spanish version of The Distress Tolerance Scale and its relationship with personality and psychopathological symptoms. *Psicothema*, 29(3), 421-428.
- Sargın, A. E., Özdel, K., Utku, Ç., Kuru, E., Yalçınkaya Alkar, Ö. ve Türkçapar, M. H. (2012). Sıkıntıya dayanma ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 1(3), 152-161.
- Sayar, K. ve Dinç, M. (2013). Kişilik. *Psikolojiye giriş* (4. baskı) içinde (s. 95-108). İstanbul: Dem Yayınları.
- Saygılı, G., Kesecioğlu, T. ve Kırıktaş, H. (2015). Eğitim düzeyinin benlik saygısı üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 4(2), 210-217.
- Schmitt, D. P., Allik, J., McCrae, R. R., ve Benet-Martínez, V. (2007). The geographic distribution of Big Five personality traits: Patterns and profiles of human self-description across 56 nations. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 38(2), 173-212.
- Schneider, T. R. (2004). The role of neuroticism on psychological and physiological stress responses. *Journal of Experimental Social Psychology*, 40(6), 795-804.

- Schultz, D. P. ve Schultz, S. E. (2016). *Theories of personality*. Boston: Cengage Learning.
- Senderey, E. ve Papps, F. A. (2020). The relationship of perfectionism to mindfulness-based self-efficacy, distress, and procrastination: Testing a model in an undergraduate student sample. *Innovations in a Changing World*, 23.
- Shepperd, J. A. ve Arkin, R. M. (1989). Determinants of self-handicapping: Task importance and the effects of preexisting handicaps on self-generated handicaps. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 15(1), 101-112.
- Shepperd, J. A. ve Arkin, R. M. (1991). Behavioral other enhancement: Strategically obscuring the link between performance and evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(1), 79-88.
- Simons, J. S. ve Gaher, R. M. (2005) The distress tolerance scale: Development and validation of a self-report measure. *Motivation and Emotion*, 29(2), 83-102.
- Sirois, F. M. (2014). Procrastination and stress: Exploring the role of self-compassion. *Self and Identity*, 13(2), 128-145.
- Smith, L., Sinclair, K. E. ve Chapman, E.S. (2002). Students' goals, self-efficacy, self-handicapping, and negative affective responses: An Australian senior school student study. *Contemporary Educational Psychology*, 27(3), 471-485.
- Smith, T. W., Snyder, C. R. ve 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.
- Smith, T. W, Snyder, C. R. ve Perkins, S. C. (1983). The self-serving function of hypochondriacal complaints physical symptoms as self-handicapping strategies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44(4), 787-797.
- Snyder, C. R. ve Smith, T. W. (1982). Symptoms as self-handicapping strategies: The Virtues of old wine in a new bottle. G. Weary ve H. L. Mirels (Ed.), *Integrations of clinical and social psychology* (s. 104-127). New York: Oxford University Press.
- 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.
- Somer, O., Korkmaz, M. ve Tatar, A. (2002). Beş faktör kişilik envanteri'nin geliştirilmesi-I: Ölçek ve alt ölçeklerin oluşturulması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 17(49), 21-33.
- Souza, L. K. d. ve Hutz, C. S. (2016). Self-compassion in relation to self-esteem, self-efficacy and demographical aspects. *Paidéia*, 26(64), 181-188.

- Stahl, B. ve Goldstein, E. (2010). *A mindfulness-based stress reduction workbook*. Oakland: New Harbinger Publications.
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65-94.
- Strube, M. J. (1986). An analysis of the self-handicapping scale. *Basic and Applied Psychology*, 7(3), 211-224.
- Sutherland, E. ve Veroff, J. (1985). Achievement motivation and sex roles. V. E. O’Leary, R. K. Unger ve B. S. Wallston (Ed.), *Women, gender, and social psychology* (s. 101-128). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Sümer N. ve Sümer H. C. (2005). Beş faktör kişilik özellikleri ölçeği. (Yayınlanmamış çalışma).
- Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics* (6. baskı). Boston, MA: Pearson.
- Tamcan, G. (2019). *Beş faktör kişilik özelliklerinin genel psikolojik belirtisellik ile ilişkisinde öz-duyarlılık ve algılanan sosyal desteğin rolü* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Tatlılıoğlu, K. (2010). *Farklı öz-anlayış düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinin karar vermede özsaygı, karar verme stilleri ve kişilik özelliklerinin değerlendirilmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Thompson, T. ve Richardson, A. (2001). Self-handicapping status, claimed self handicaps and reduced practice effort following success and failure feedback. *British Journal of Educational Psychology*, 71(1), 151-170.
- Thurackal, J. T., Corveleyn, J. ve Dezutter, J. (2016). Personality and self-compassion: Exploring their relationship in an Indian context. *European Journal of Mental Health*, 11(1-2), 18-35.
- Tice, D. M. (1991). Esteem protection or enhancement? Self-handicapping motives and attributions differ by trait self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(5), 711-725.
- Tice, D. M. ve Baumeister, R. F. (1990). Self-esteem, self-handicapping, and self-presentation: The strategy of inadequate practice. *Journal of Personality*, 58(2), 443-464.
- Tice, D. M. ve Baumeister, R. F. (1997). Longitudinal study of procrastination, performance, stress, and health: The costs and benefits of dawdling. *Psychological Science*, 8(6), 454-458.

- Tice, D. M., Bratslavsky, E. ve Baumeister, R. F. (2001). Emotional distress regulation takes precedence over impulse control: If you feel bad, do it! *Journal of Personality and Social Psychology*, 80(1), 53-67.
- Topal, S., Çaka, S. Y. ve Çınar, N. (2018). Determination of the relationship between self-handicapping and burnout of nursing students. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 47(1), 337-356.
- Török, L. ve Szabó, Z. P. (2018). The theory of self-handicapping: Forms, influencing factors and measurement. *Ceskoslovenska Psychologie*, 62(2), 173-188.
- Tucker, J. A., Vuchinich, R. E. ve Sobell, M. B. (1981). Alcohol consumption as a self-handicapping strategy. *Journal of Abnormal Psychology*, 90(3), 220-230.
- Türesin Tetik, H. Oral Ataç L. ve Köse, S. (2019). Öz yeterlilik algısı ile kendini sabotaj eğilimi arasındaki ilişkide benlik saygısının aracı rolü. *Çukurova Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 23(1), 17-29.
- Urdan, T. ve Midgley, C. (2001). Academic self-handicapping: What we know, what more there is to learn. *Educational Psychology Review*, 13(2), 115-138.
- Üzar Özçetin, Y. S. ve Hiçdurmaz, D. (2016). Kendini Sabote Etme ve Ruh Sağlığı Üzerine Etkisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 8(2), 145-154.
- Üzbe, N. ve Bacanlı, H. (2015). Başarı hedef yönelimi, benlik saygısı ve akademik başarının kendini engellemeyi yordamadaki rolü. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 13(1), 33-50.
- Van Dam, N. T., Sheppard, S. C., Forsyth, J. P. ve Earleywine, M. (2011). Self-compassion is a better predictor than mindfulness of symptom severity and quality of life in mixed anxiety and depression. *Journal of Anxiety Disorders*, 25(1), 123-130.
- van Eerde, W. (2003). A meta-analytically derived nomological network of procrastination. *Personality and Individual Differences*, 35(6), 1410-1418.
- Vollrath, M., Torgersen, S. ve Alnæs, R. (1995). Personality as long-term predictor of coping. *Personality and Individual Differences*, 18(1), 117-125.
- Warner, S. ve Moore, S. (2004). Excuses, excuses: Self-handicapping in an Australian adolescent sample. *Journal of Youth and Adolescence*, 33(4), 271-281.
- Watson, D. C. (2001). Procrastination and the five-factor model: A facet level analysis. *Personality and Individual Differences*, 30(1), 149-158.
- Watson, D. ve Clark, L. A. (1984). Negative affectivity: The disposition to experience aversive emotional states. *Psychological Bulletin*, 96(3), 465-490.

- Watson, D. ve Clark, L. A. (1992). On traits and temperament: General and specific factors of emotional experience and their relation to the five-factor model. *Journal of Personality*, 60(2), 441-476.
- Watson, D. ve Hubbard, B. (1996). Adaptational style and dispositional structure: Coping in the context of the five-factor model. *Journal of Personality*, 64(4), 737-774.
- Watson, D., Clark, L. A. ve Harkness, A. R. (1994). Structures of personality and their relevance to psychopathology. *Journal of Abnormal Psychology*, 103(1), 18-31.
- Weinberg, R. ve Gould, D. (1999) *Foundations of sport and exercise psychology* (2. baskı). Champaign: Human Kinetics.
- Werner, K. H., Jazaieri, H., Goldin, P. R., Ziv, M., Heimberg, R. G. ve Gross, J. J. (2012). Self-compassion and social anxiety disorder. *Anxiety, Stress & Coping*, 25(5), 543-558.
- Widiger, T. A. (2009). Neuroticism, M. R. Leary ve R. H. Hoyle (Ed.), *Handbook of individual differences in social behavior* içinde (s. 129-146). New York: The Guilford Press.
- Wilkinson, T. J. ve Hansen, J. I. C. (2006). The relationship among leisure interests, personality traits, affect, and mood. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 39(1), 31-41.
- 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(1), 37-44.
- Wispe, L. (1991). *The psychology of sympathy*. New York: Plenum.
- Yang, Y., Zhang, M. ve Kou, Y. (2016). Self-compassion and life satisfaction: The mediating role of hope. *Personality and Individual Differences*, 98, 91-95.
- Yao, Z. (2020). The relationship between neuroticism and self-esteem. *The Frontiers of Society, Science and Technology*, 2(12), 60-63.
- Yavuzer, Y. (2015). Investigating the relationship between self-handicapping tendencies, self-esteem and cognitive distortions. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 15(4), 879-890.
- Yazgan İnanç, B. ve Yerlikaya, E. E. (2008). *Kişilik kuramları*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Zessin, U., Dickhäuser, O. ve Garbade, S. (2015). The relationship between self-compassion and well-being: A meta-analysis. *Applied Psychology*, 7(3), 340-364.

- Zhang, Y., Luo, X., Che, X. ve Duan, W. (2016). Protective effect of self-compassion to emotional response among students with chronic academic stress. *Frontiers in Psychology*, 7, 1802.
- Zuckerman, M. ve Tsai, F.-F. (2005). Costs of self-handicapping. *Journal of Personality*, 73(2), 411-442.
- Zuckerman, M., Kieffer, S. C. ve Knee, C. R. (1998). Consequences of self-handicapping: Effects on coping, academic performance, and adjustment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(6), 1619-1628.
- Zvolensky, M. J., Vujanovic, A. A., Bernstein, A. ve Leyro, T. (2010). Distress tolerance: Theory, measurement, and relations to psychopathology. *Current Directions in Psychological Science*, 19(6), 406-410.
- Zvolensky, M. J., Marshall, E. C., Johnson, K., Hogan, J., Bernstein, A. ve Bonn-Miller, M. O. (2009). Relations between anxiety sensitivity, distress tolerance, and fear reactivity to bodily sensations to coping and conformity marijuana use motives among young adult marijuana users. *Experimental and Clinical Psychopharmacology*, 17(1), 31-42.

EK 1: BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU

Bilgilendirilmiş Onam Formu

Değerli katılımcı,

Bu çalışma Başkent Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı kapsamında İdil Ögüş tarafından Dr. Öğr. Üyesi Özlem Kahraman Erkuş danışmanlığında yürütülmektedir. Çalışma kapsamında katılımcıların kendini sabote etme eğilimleri, kişilik özellikleri, öz-şefkat düzeyleri ve sıkıntıya tolerans düzeylerinin incelenmesi amaçlanmaktadır.

Bu çalışmada sizden bir ölçek seti doldurmanız istenmektedir. Bu işlem tahminen 15 dakika sürmektedir. Çalışmaya katılım tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Elde edilen verilerin tümü saklanacak ve sadece bilimsel amaçlarla kullanılacaktır. Kişisel bilgileriniz tamamen gizli tutulacak ve araştırma kapsamı dışında hiçbir yerde kullanılmayacaktır. Elde edilen veriler toplu bir biçimde değerlendirilecek ve rapor edilecektir.

Araştırma bulgularının sağlıklı ve geçerli olması açısından sorulara samimi bir şekilde eksiksiz yanıt vermeniz oldukça önemlidir. Lütfen tüm açıklamaları dikkatlice okuyunuz, sizi tam olarak yansıtmadığını düşündüğünüz durumlarda size en yakın gelen cevabı işaretleyiniz.

Çalışmaya katıldığınız süre zarfında rahatsızlık hissederseniz herhangi bir neden belirtmeden istediğiniz aşamada çalışmadan çekilebilirsiniz. Çalışmadan çekilmeniz durumunda herhangi bir yaptırımla karşılaşmayacaksınız. Bu çalışmaya katılım önemli herhangi bir risk taşımamaktadır.

Çalışma ile ilgili sorularınız için İdil Ögüş () ile iletişime geçebilirsiniz.

Çalışmaya gönüllü olarak katıldığınızı ve vereceğiniz bilgilerin bilimsel amaçlı kullanılmasını kabul ediyorsanız aşağıdaki kutucuğu işaretleyiniz.

Bu çalışmaya katılmayı kabul ediyorum

EK 2: DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

Demografik Bilgi Formu

1. Yaşınız:

2. Cinsiyetiniz: Kadın () Erkek ()

3. Eğitim durumunuz (En son bitirdiğiniz okul):

Okuryazar () İlkokul () Ortaokul () Lise ()

Önlisans () Lisans () Yüksek Lisans () Doktora ()

4. Çalışma durumunuz:

Öğrenci () Aktif olarak bir işte çalışıyor () Çalışmıyor () Emekli ()

5. Genel olarak değerlendirdiğinizde kendinizi ne kadar başarılı biri olarak görüyorsunuz?

1 = Çok Başarısız () 2 = Başarısız () 3 = Kararsızım ()

4 = Başarılı () 5 = Çok Başarılı ()

6. Genel olarak değerlendirdiğinizde hayatınızın hangi alanında kendinizi daha çok sabote ettiğinizi düşünüyorsunuz?

.....

7. Mevcut Covid-19 salgını sürecinde kendinizi ne kadar kaygılı hissediyorsunuz?

1 = Hiç Kaygılı Değilim () 2 = Kaygılı Değilim () 3 = Kararsızım ()

4 = Kaygılıyım () 5 = Çok kaygılıyım ()

EK 3: KENDİNİ SABOTAJ ÖLÇEĞİ

Bu ankette sizden istenilen aşağıdaki ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirmeniz ve sizin için en uygun seçeneğin karşısına çarpı (X) işareti koymanızdır. Her sorunun karşısında bulunan; (1) hiç katılmıyorum (2) katılmıyorum (3) kısmen katılmıyorum (4) kısmen katılıyorum (5) katılıyorum ve (6) tamamen katılıyorum anlamına gelmektedir. Lütfen her ifadeye mutlaka TEK yanıt veriniz ve kesinlikle BOŞ bırakmayınız.							
1	Yanlış bir şey yaptığımda ilk tepkim içinde bulunduğum şartları suçlamaktır.	1	2	3	4	5	6
2	İşlerimi son ana kadar ertelerim.	1	2	3	4	5	6
3	Bir sınava gireceğim zaman önceden iyi bir şekilde hazırlanırım.	1	2	3	4	5	6
4	Birçok insana göre daha keyifsizim.	1	2	3	4	5	6
5	Ne olursa olsun her zaman elimden gelenin en iyisini yapmaya çalışırım.	1	2	3	4	5	6
6	Bir derse veya önemli bir etkinliğe kayıt olmadan önce gerekli hazırlığı yaptığımdan emin olmaya çalışırım.	1	2	3	4	5	6
7	Bir sınava girmeden önce kendimi son derece kaygılı hissederim.	1	2	3	4	5	6
8	Okumaya çalışırken duyduğum sesler veya hayallerim kolaylıkla dikkatimi dağıtır.	1	2	3	4	5	6
9	Yarışmaya dayanan aktivitelerden kaçınmaya çalışırım, böylece kaybettiğimde veya kötü performans sergilediğimde çok fazla incinmemiş olacağım.	1	2	3	4	5	6
10	Güç veya potansiyelimle takdir görmek yerine iyi yaptığım işlerle saygı görmeyi tercih ederim.	1	2	3	4	5	6
11	Daha fazla çalışsaydım daha iyisini yapardım.	1	2	3	4	5	6

12	Şu andaki küçük zevkleri gelecekteki büyük zevklere tercih ederim.	1	2	3	4	5	6
13	Başarılı olmamı güçleştirecek ortamlarda bulunmayı istemem.	1	2	3	4	5	6
14	Belki bir gün kendimi tamamen toparlayabilirim.	1	2	3	4	5	6
15	Üzerimdeki 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 şeylerde iyi olduğumu hatırlayarak kendimi avuturum.	1	2	3	4	5	6
18	Kabul ediyorum ki, diğerlerinin beklentisini karşılayamadığımda bu durumu akla uygun 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 düşünme ve doğru şeyler yapma becerimi engelleyecek herhangi bir uyuşturucu veya ilaç almayı tercih etmem.	1	2	3	4	5	6
21	Yiyecek ve içecek maddelerine olması gerekenden daha fazla düşkünüm.	1	2	3	4	5	6
22	Sınav veya iş görüşmesi gibi önemli anlardan önceki geceler mümkün olduğunca uykumu almaya çalışırım.	1	2	3	4	5	6
23	Şu anda yaşadığım duygusal problemlerin, yaşamımın başka bir anını etkilemesine asla izin vermem.	1	2	3	4	5	6
24	Çoğunlukla bir işi iyi yapacağıma ilişkin kaygı yaşadığımda iyi sonuç elde ederim.	1	2	3	4	5	6
25	Bazı zamanlar çok kolay işleri bile başarmamı zorlaştıracak düzeyde karamsar olurum.	1	2	3	4	5	6

EK 4: ÖZ-ANLAYIŞ ÖLÇEĞİ

ZORLUKLAR KARŞISINDA KENDİME GENEL OLARAK NASIL DAVRANIYORUM?						
Yanıtlamadan önce her bir ifadeyi dikkatle okuyunuz. Her bir maddenin sağında takip eden ölçeği kullanarak, belirtilen durumda ne kadar sıklıkla hareket ettiğinizi belirtiniz						
1 = Hemen hemen hiçbir zaman		2 = Nadiren		3 = Ara sıra		
4 = Çoğu zaman		5 = Hemen hemen her zaman				
1	Kendimi kötü hissettiğimde, kötü olan her şeye takılma eğilimim vardır.	1	2	3	4	5
2	İşler benim için kötü gittiğinde zorlukların yaşamın bir parçası olduğunu ve herkesin bu zorlukları yaşadığını görebilirim.	1	2	3	4	5
3	Yetersizliklerimi düşünmek kendimi daha yalnız ve dünyadan kopuk hissetmeme neden olur.	1	2	3	4	5
4	Duygusal olarak acı yaşadığım durumlarda kendime sevgiyle yaklaşmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
5	Benim için önemli bir şeyde başarısız olduğumda, yetersizlik hisleriyle tükenirim.	1	2	3	4	5
6	Kötü hissettiğimde, dünyada benim gibi kötü hisseden pek çok kişi olduğunu kendi kendime hatırlatırım.	1	2	3	4	5
7	Zor zamanlar geçirdiğimde kendime daha katı (acımasız) olma eğilimindeyim.	1	2	3	4	5
8	Herhangi bir şey beni üzdüğünde hislerimi dengede tutmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
9	Kendimi bir şekilde yetersiz hissettiğimde kendi kendime birçok insanın aynı şekilde kendi hakkında yetersizlik duyguları yaşadığını hatırlatmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
10	Kişiliğimin sevmediğim yanlarına karşı hoşgörüsüz ve sabırsızım.	1	2	3	4	5

11	Çok sıkıntılıysam, kendime ihtiyacım olan ilgi ve şefkati gösteririm.	1	2	3	4	5
12	Kendimi kötü hissettiğimde diğer insanların çoğunun benden mutlu olduğunu düşünme eğilimindeyim.	1	2	3	4	5
13	Acı veren bir şey olduğunda, durumu dengeli bir bakış açısıyla görmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
14	Başarısızlıklarımı insan olmanın bir parçası olarak görmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
15	Sevmediğim yanlarımı gördüğümde kendi kendimi üzerim.	1	2	3	4	5
16	Benim için önemli bir şeyde başarısız olduğumda, işleri belli bir bakış açısı içerisinde tutmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
17	Ben mücadele halindeyken diğer herkesin işlerinin benimkinden kolay gittiğini hissetme eğilimim vardır.	1	2	3	4	5
18	Acı çektiğim zamanlarda, kendime karşı iyiyimdir.	1	2	3	4	5
19	Bir şey beni üzdüğünde, duygusal olarak bunu abartırım.	1	2	3	4	5
20	Acı çektiğim durumlarda kendime karşı bir parça daha soğukkanlı olabilirim.	1	2	3	4	5
21	Kendi kusur ve yetersizliklerime karşı hoşgörülüyümdür.	1	2	3	4	5
22	Acı veren bir şey olduğunda, olayı büyütme eğilimim vardır.	1	2	3	4	5
23	Benim için önemli bir şeyde başarısız olduğumda, başarısızlığın yalnız benim başıma geldiği duygusunu hissetme eğiliminde olurum.	1	2	3	4	5
24	Kişiliğimin sevmediğim yönlerine karşı anlayışlı ve sabırlı olmaya çalışırım.	1	2	3	4	5

EK 5: SIKINTIYA DAYANMA ÖLÇEĞİ

SIKINTIYA DAYANMA ÖLÇEĞİ (DISTRESS TOLERANCE SCALE)

Lütfen 1 (tamamen katılıyorum) ile 5 (hiç katılmıyorum) arasında puanlama yapınız.

1 = Tamamen katılıyorum 2 = Oldukça katılıyorum 3 = Ne katılıyorum ne katılmıyorum
4 = Pek katılmıyorum 5 = Hiç katılmıyorum

1	Sıkıntılı ya da üzgün hissetmek bana dayanılmaz gelir.	1	2	3	4	5
2	Sıkıntılı ya da üzgün hissettiğimde tek düşünebildiğim ne kadar kötü hissettiğimdir.	1	2	3	4	5
3	Sıkıntılı ya da üzgün hissetmenin üstesinden gelemem.	1	2	3	4	5
4	Sıkıntılı duygularım beni tamamen ele geçirecek kadar yoğundur.	1	2	3	4	5
5	Sıkıntılı ya da üzgün hissetmekten daha kötü bir şey yoktur.	1	2	3	4	5
6	Sıkıntılı ya da üzgün olmaya diğer birçok kişi kadar katlanabilirim.	1	2	3	4	5
7	Sıkıntı ya da üzüntü duygularım kabul edilemezdir.	1	2	3	4	5
8	Sıkıntılı ya da üzüntülü hissetmemek için her şeyi yaparım.	1	2	3	4	5
9	Diğer insanlar sıkıntılı veya üzüntülü hissetmeye benden daha çok dayanıyor gibiler.	1	2	3	4	5
10	Sıkıntılı ya da üzgün hissetmek her zaman benim için ateşten gömlektir.	1	2	3	4	5

11	Sıkıntılı ya da üzgün hissettiğimde utanırım.	1	2	3	4	5
12	Sıkıntılı hissetmek ya da üzüntülü olmak beni korkutur.	1	2	3	4	5
13	Sıkıntılı veya üzgün hissetmeyi durdurmak için her şeyi yaparım.	1	2	3	4	5
14	Sıkıntılı ya da üzgün hissettiğimde hemen bir şeyler yapmalıyım.	1	2	3	4	5
15	Sıkıntılı ya da üzgün hissettiğimde, sıkıntının aslında ne kadar kötü hissettirdiğine odaklanmaktan kendimi alamam.	1	2	3	4	5

EK 6: BEŞ FAKTÖR KİŞİLİK ENVANTERİ

BEŞ FAKTÖR KİŞİLİK ENVANTERİ

Aşağıda sizi kısmen tanımlayan (ya da pek tanımlayamayan) birtakım özellikler sunulmaktadır. Örneğin, başkaları ile zaman geçirmekten hoşlanan birisi olduğunuzu düşünüyor musunuz? Lütfen aşağıda verilen özelliklerin sizi ne oranda yansıttığını ya da yansıtmadığını belirtmek için sizi en iyi tanımlayan rakamı her bir özelliğin yanına yazınız.

1 = Hiç katılmıyorum

2 = Biraz katılmıyorum

3 = Ne katılıyorum ne de katılmıyorum (kararsızım)

4 = Biraz katılıyorum

5 = Tamamen katılıyorum

Kendimi biri olarak görüyorum

___	1. Konuşkan	___	23. Tembel olma eğiliminde olan
___	2. Başkalarında hata arayan	___	24. Duygusal olarak dengeli, kolayca keyfi kaçmayan
___	3. İşini tam yapan	___	25. Keşfeden, icat eden
___	4. Bunalımlı, melankolik	___	26. Atılgan bir kişiliğe sahip
___	5. Orijinal, yeni görüşler ortaya koyan	___	27. Soğuk ve mesafeli olabilen
___	6. Ketum/vakur	___	28. Görevi tamamlanıncaya kadar sebat edebilen
___	7. Yardımsever ve çıkarıcı olmayan	___	29. Dakikası dakikasına uymayan
___	8. Biraz umursamaz	___	30. Sanata ve estetik değerlere önem veren
___	9. Rahat, stresle kolay baş eden	___	31. Bazen utangaç, çekingen olan
___	10. Çok değişik konuları merak eden	___	32. Hemen hemen herkese karşı saygılı ve nazık olan

___	11. Enerji dolu	___	33. İşleri verimli yapan
___	12. Başkalarıyla sürekli didişen	___	34. Gergin ortamlarda sakin kalabilen
___	13. Güvenilir bir çalışan	___	35. Rutin işleri yapmayı tercih eden
___	14. Gergin olabilen	___	36. Sosyal, girişken
___	15. Maharetli, derin düşünen	___	37. Bazen başkalarına kaba davranabilen
___	16. Heyecan yaratabilen	___	38. Planlar yapan ve bunları takip eden
___	17. Affedici bir yapıya sahip	___	39. Kolayca sinirlenen
___	18. Dağınık olma eğiliminde	___	40. Düşünmeyi seven, fikirler geliştirebilen
___	19. Çok endişelenen	___	41. Sanata ilgisi çok az olan
___	20. Hayal gücü yüksek	___	42. Başkalarıyla işbirliği yapmayı seven
___	21. Sessiz bir yapıda	___	43. Kolaylıkla dikkati dağılan
___	22. Genellikle başkalarına güvenen	___	44. Sanat, müzik ve edebiyatta çok bilgili

Lütfen kontrol ediniz: Bütün ifadelerin önüne bir rakam yazdınız mı?