

T.C.
ORDU ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK ANABİLİM
DALI



ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN KENDİNİ SABOTAJ VE
OTANTİKLİK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ

DUYGU DEMİR

YÜKSEK LİSANS TEZİ

DANIŞMAN
DOÇ. DR. ÖMER KARAMAN

ORDU-2023

TEZ KABUL SAYFASI

DUYGU DEMİR tarafından hazırlanan “**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN KENDİNİ SABOTAJ İLE OTANTİKLİK DÜZEYİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**” başlıklı bu çalışma 02/08/2023 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak, jürimiz tarafından **YÜKSEK LİSANS tezi** olarak kabul edilmiştir.

Başkan Dr. Öğr. Üyesi Zerrin BÖLÜKBAŞI MACİT İmza
Eskişehir Osmangazi Üniversitesi / Eğitim Fakültesi

Üye Doç. Dr. Ömer KARAMAN İmza
Ordu Üniversitesi / Eğitim Fakültesi

Üye Dr. Öğr. Üyesi Şenel ÇITAK İmza
Ordu Üniversitesi / Eğitim Fakültesi

ETİK BEYANI

Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmasında; tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi, tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu, tez çalışmasında yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi, kullanılan verilerde herhangi bir değişiklik yapmadığımı, bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu, bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim.

Duygu DEMİR

ÖZET

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN KENDİNİ SABOTAJ VE OTANTİKLİK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

DUYGU DEMİR

Bu araştırma üniversite öğrencilerinin kendini sabotaj ve otantiklik düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamaktadır. Kendini sabotaj ile otantiklik düzeyinin cinsiyet, sosyo ekonomik düzey ve yaşa göre farklılığına bakılması da diğer amaçlar arasındadır. Çalışmaya katılan öğrenciler 149 'u erkek, 205'i kadın olmak üzere 354 kişiden oluşmaktadır. Düşük sosyo-ekonomik düzeyde 25 kişi, orta sosyo-ekonomik düzeyde 288 kişi, yüksek sosyo-ekonomik düzeyde 41 kişi bulunmaktadır. Katılımcıların yaş ortalaması 20,53'tür. Elde edilen veriler Kişisel Bilgi Formu, Kendini Sabotaj ve Otantiklik Ölçeği kullanılarak toplanmıştır. Puanların çözümlenmesi SPSS 25 programı kullanılarak yapılmıştır.

Katılımcıların kendini sabotaj düzeyi toplam puanı ile dış etkiyi kabullenme alt boyutu arasında olumlu ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Kendini sabotaj düzeyi toplam puanı ile kendine yabancılaşma alt boyutu arasında olumlu ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Kendini sabotaj düzeyi toplam puanı ile otantik yaşam alt boyutu arasında olumsuz ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Dolayısıyla kendini sabotaj ile otantiklik arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Otantiklik arttıkça kendini sabotaj azalmakta, otantiklik azaldıkça kendini sabotaj artmaktadır. Cinsiyete göre kendini sabotaj düzeyi, dış etkiyi kabullenme, kendine yabancılaşma ve otantik yaşam alt boyutları puanları arasında anlamlı farklılık görülmemiştir. Sosyo ekonomik düzeye göre kendini sabotaj düzeyi ve otantiklik alt boyutları olan dış etkiyi kabullenme, otantik yaşam ve kendine yabancılaşma alt boyutları puanları arasında anlamlı farklılık görülmemiştir. Yaşa göre kendini sabotaj düzeyi toplam puanı arasında anlamlı farklılık yoktur. Ancak otantiklik ölçeği alt boyutlarından dış etkiyi kabullenme ile yaş değişkeni arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Araştırmadan elde edilen bulgular konu ile ilgili literatür çerçevesinde tartışılmış ve ileride yapılabilecek çalışmalar için öneriler sunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Kendini Sabotaj, Otantiklik, Kendine Yabancılaşma, Otantik Yaşam, Dış Etkiyi Kabullenme

ABSTRACT

GUIDANCE AND PSYCHOLOGICAL COUNSELING DEPARTMENT

EXAMINATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN UNIVERSITY STUDENTS' LEVELS OF SELF SABOTAGE AND AUTHENTICITY

DUYGU DEMİR

This research aims to examine the relationship between university students' self-handicapping and authenticity levels. Examining the difference between self-handicapping and authenticity level according to gender, socio-economic level and age is among other purposes. The students participating in the study consisted of 354 people, 149 of whom were men and 205 were women. There are 25 people in the low socio-economic level, 288 people in the middle socio-economic level, and 41 people in the high socio-economic level. The average age of the participants is 20.53. The data obtained were collected using the Personal Information Form, Self-Sabotage and Authenticity Scale. Analysis of the scores was done using the SPSS 26 program.

A positive and significant relationship was found between the self-handicapping total score of the participants and the acceptance of external influence sub-dimension. A positive and significant relationship was found between the self-handicapping level total score and the self-alienation sub-dimension. A negative and significant relationship was found between the self-handicapping level total score and the authentic life sub-dimension. Therefore, a significant negative relationship was found between self-handicapping and authenticity. As authenticity increases, self-handicapping decreases, and as authenticity decreases, self-handicapping increases. There was no significant difference between the scores of self-handicapping level, acceptance of external influence, self-alienation and authentic life sub-dimensions according to gender. There was no significant difference between the scores of accepting external influence, authentic life and self-alienation, which are the sub-dimensions of self-handicapping and authenticity, according to socio-economic level. There is no significant difference between the total score of self-handicapping level according to age. However, a negative significant relationship was found between acceptance of external influence, one of the sub-dimensions of the authenticity scale, and the age variable. The findings obtained from the research were discussed within the framework of the literature on the subject and suggestions for future studies were presented.

Keywords: Self-Sabotage, Authenticity, Self Alienation, Authentic Living, Accepting External Influence

TEŞEKKÜRLER

Yüksek lisans eğitimim boyunca bana bilgi ve deneyimleri ile öncülük eden, beni daima araştırmaya ve düşünürmeye teşvik eden anlayışı ve samimiyeti ile tez yazım sürecinde desteğini esirgemeyerek araştırmamın her aşamasında geri dönütlerini ve tavsiyelerini esirgemeyen kıymetli tez danışman hocam Doç. Dr. Ömer KARAMAN'a teşekkürlerimi ve saygılarımı sunuyorum.

Lisans eğitimimden bu yana dersime girerek bana katkılarını sunan, anlayışları ve özverili tavırları ile beni daima mesleğimde geliştiren Doç. Dr. Selen Demirtaş Zorbaz, Doç. Dr. Şule Baştemur, Doç. Dr. Çiğdem Akın Arıkan, Doç. Dr. Özkan Çıkrıkçı, Doç. Dr. Sanem Tabak, Doç. Dr. Şenol Sezer, Dr. Öğr. Üyesi Mustafa Alperen Kurşuncu ve Dr. Öğr. Üyesi Şenel Çıtak'a teşekkürlerimi sunuyorum.

Tüm hayatım boyunca benim daima arkamda duran, her zaman destekleyen, yalnız bırakmayan kıymetli annem Yasemin Demir'e ve beni kimseye muhtaç bırakmayıp okutup bu günlere getiren kıymetli babam Kamil Demir'e sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum. Ablalığı ve şefkati bana defalarca tattıran hayatımda var oldukları için hep gururlandığım canım kardeşlerim Sevdener Demir, Pınar Demir, Nesrin Demir ve ailemizin biricigi Hande Ahsen Demir'e teşekkürlerimi sunuyorum.

Hayat arkadaşlığı yolunda olduğum sevgili eşim Can Doldurur'a beni hep sevdiği, koruduğu, önemseydiği ve tez yazım sürecinde her zorlandığımda beni sürekli motive ettiği için teşekkürlerimi sunuyorum.

Güzel arkadaşım, çocukluğum, meslektaşım Gökçenur Akça'ya lise yıllarımdan bu yana desteğini benden esirgemediği ve yanımda olduğu için teşekkürlerimi sunuyorum. Ayrıca bahsetmediğim arkadaşlarımdan hepsine, dostlarıma ve emeği geçen tüm sevdiklerime katkılarından dolayı teşekkürlerimi sunuyorum.

Duygu Demir

İÇİNDEKİLER

	Sayfa
TEZ KABUL SAYFASI	ii
ETİK BEYANI	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT	v
TEŞEKKÜRLER	vi
1. GİRİŞ	1
1.1. Problem Durumu.....	1
1.2. Araştırmanın Amacı.....	4
1.3. Problem Cümlesi.....	4
1.4. Alt Problemler.....	4
1.5. Sınırlılıklar	4
1.6. Sayıtlılar.....	5
1.7. Araştırmanın Önemi	5
1.8. Tanımlar.....	7
2. KURAMSAL TEMELLER VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	8
2.1. Kendini Sabotaj.....	8
2.1.1. Kendini Sabotaj Türleri	9
2.1.2. Kendini Sabotajı Gdüleyen Etkenler	11
2.1.3. Kendini Sabotajın Tarihsel Gelişimi	12
2.1.4. Jones ve Berglas (1978) deneyleri.....	14
2.1.5. Akademik Kendini Sabotaj	15
2.1.6. Kendini Sabotaj İle İlgili Yapılan Araştırmalar	16
2.2. Otantiklik	19
2.2.1. Otantiklik Kavramına Yönelik Kuramsal Yaklaşımlar	21
2.2.1.1. Psikanalitik Kuram	21
2.2.1.2. Birey Merkezli/Hümanist Kuram	22
2.2.1.3. Varoluşçu Kuram	22
2.2.1.4. Öz-Belirleme Kuramı	23
2.2.1.5. Gestalt Kuramı	23
2.2.2. Otantik Kavramını Açıklayan Modeller	23

2.2.2.1.	Wood, Linley, Maltby, Baliousis ve Joseph'in Otantiklik Modeli.....	23
2.2.2.2.	Kernis ve Goldman'ın Otantiklik Modeli.....	24
2.2.3.	Otantikliği Etkileyen Faktörler.....	25
2.2.4.	Otantiklik İle İlgili Yapılan Araştırmalar.....	26
3.	MATERYAL VE YÖNTEM	31
3.1.	Araştırma Deseni	31
3.2.	Araştırma Evreni ve Örneklemi.....	31
3.3.	Veri Toplama Araçları	32
3.3.1.	Kişisel bilgi formu (KBF).....	33
3.3.2.	Kendini Sabotaj Ölçeği (KSÖ).....	33
3.3.3.	Otantiklik Ölçeği (OÖ).....	33
3.4.	Verilerin Toplanması ve Analizi.....	34
4.	BULGULAR	36
4.1.	Ölçeklerin Güvenirliğine İlişkin Chronbach's Alpha Değerleri.....	36
4.2.	Değişkenlere Ait Tanımlayıcı Bulgular	36
4.3.	Cinsiyete Göre Kendini Sabotaj Ve Otantiklik Alt Boyutlarına İlişkin Bulgular	37
4.4.	Sosyo Ekonomik Düzeye Göre Kendini Sabotaj Ve Otantiklik Alt Boyutlarına İlişkin Bulgular	39
4.5.	Yaşa Göre Kendini Sabotaj Ve Otantiklik Alt Boyutlarına İlişkin Bulgular	41
4.6.	Üniversite Öğrencilerinin Kendini Sabotaj Ve Otantiklik Ölçeği Alt Boyutları Arasındaki Korelasyonel İlişki Sonuçları	42
5.	TARTIŞMA	45
6.	SONUÇ VE ÖNERİLER	49
6.1.	Sonuç.....	49
6.2.	Öneriler.....	50
7.	KAYNAKÇA	51
EKLER	66	
ÖZGEÇMİŞ	73	

TABLULAR

Sayfa

Tablo 3.1 Sosyodemografik Özelliklere İlişkin Betimleyici İstatistikler.....	34
Tablo 4.1 Kendini Sabotaj ve Otantiklik Ölçeğine İlişkin Chronbach's Alpha Değerleri	35
Tablo 4.2 Kendini Sabotaj, Dış etkiyi Kabullenme, Otantik Yaşam ve Kendine Yabancılaşmaya Ait Betimsel İstatistikler	36
Tablo 4.3 Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Kendini Sabotaj, Dış Etkiyi Kabullenme, Otantik Yaşam ve Kendine Yabancılaşmaya Ait Bağımsız Gruplar T-Testi	36
Tablo 4.4 Katılımcıların Sosyoekonomik Düzeye İlişkin Kendini Sabotaj, Dış Etkiyi Kabullenme, Otantik Yaşam ve Kendine Yabancılaşmaya Ait Kruskal Wallis-H Testi	37
Tablo 4.5 atılımcıların Yaşa Göre Kendini Sabotaj, Dış Etkiyi Kabullenme, Otantik Yaşam ve Kendini Sabotaja Ait Spearman Korelasyon Analizi Sonuçları	39
Tablo 4.6 Katılımcıların Yaşa Göre Kendini Sabotaj, Dış Etkiyi Kabullenme, Otantik Yaşam ve Kendini Sabotaja Ait Spearman Korelasyon Analizi Sonuçları	40

SİMGELER VE KISALTMALAR

ANOVA : Tek Yönlü Varyans Analizi

çev. : Çeviren

ed. : Editör

KBF : Kişisel Bilgi Formu

KSÖ : Kendini Sabotaj Ölçeği

OÖ : Otantiklik Ölçeği

SPSS : Sosyal Bilimler için İstatistik Paket Programı (Statistical Package for the Social Science)

vd. : ve diğerleri

1. GİRİŞ

1.1. Problem Durumu

Bireyin herhangi bir alanda ne kadar yeterli olduğuna ilişkin düşüncesi, geçmişten günümüze kadar hep merak edilen bir konu olmuştur. Kişiler “Ben bu alanda ne kadar yeterliyim, bu işin sonucunda başarılı olur muyum?” gibi kendi performansına yönelik içsel değerlendirmeler yapmıştır. Dünyaya düşünce ve yeteneklerini değerlendirme güdüsü ile gelen insanoğlu (Festinger, 1954) sergilediği performansın sonucunu olumlu bir şekilde sonuçlandırmaya daha eğilimli olmuştur. Başarılı olmak veya yeterli görünmek için sürekli çaba içine girse de günlük yaşamda başarısızlıkla da yüzleşmek zorunda kalmıştır. Başarısızlık çoğu kişi tarafından kabul edilen, insan varoluşunda olan bir olgu iken bazıları tarafından kaçınılan bir süreçtir. Başarısızlık yetersizlik hissine ve öz değer hissini zedelediği için kaygıya neden olur. Hissedilen kaygıyı azaltmak ve yeterli görünmek için belli stratejiler geliştirme başlanabilir. Söz konusu durum ile ilgili 1978’li senelerde Berglas ve Jones self-handicapping yani kendini sabotaj terimini kullanmıştır.

Kendini sabotaj, herhangi bir görevi yerine getirirken yeteneğe ilişkin belirsizlik hissi karşısında başarısızlığı dışsallaştırma veya mazur gösterme girişimi olarak tanımlanmaktadır (Berglas ve Jones, 1978). Olumsuz sonuçlanan performansın içsel olmayan dışsal sebeplere bağlanmasıdır. Çevredeki insanlar tarafından başarısızlık ile ilgili eleştirilerin engellenme çabasıdır. Tehdit edici durumlarla karşılaştıklarında kendilik değerlerini zedelememek veya yükseltmek için sergilenen eylem olarak değerlendirilmektedir (Tice, 1991). Yetersizliğin çeşitli mazeretler göstererek telafi edilmeye çalışılması ve birtakım engellerin öne sürülmesidir. Bu yetersizliği maskeleyerek için başarısızlıkların dışsallaştırıldığı ve başarıların içselleştirildiği bir süreci içermektedir (Pulford vd., 2005). Literatür incelendiğinde kaygı bozuklukları (Martin v., 1996), depresyon (Lay ve Silverman, 1996), özerklik duygusu (Knee ve Zuckerman, 1998), düşük benlik saygısı (Saddler ve Sacks, 1993), mükemmeliyetçilik (Frost vd., 1990), düşük akademik performans (Midgley ve Urdan, 1995), yetersiz performans (Zuckerman vd., 1998) depersonalizasyon (Akın, 2012) ve sosyal izolasyon (Zuckerman ve Tsai 2005) gibi farklı olumsuz kavramlarla ilişkili olduğu görülmektedir.”

Birey öz değer hissini koruyama çalıştığı için kendini sabotaj davranışı sergilemektedir. Böylece yetersizlik ve aşağılık duygularını engellemeye çalışır ama bu ileriki süreçte daha büyük problemlere ortam hazırlar. Özünden uzaklaşma nedeniyle benliğin olduğu gibi ifade edilmesini engeller. Aynı zamanda kendini sabote eden kişinin davranışlarında ve sözel ifadelerindeki tutarsızlık ve çarpıtma kendine yabancılaşmaya neden olur. Olaylar karşısında hissedilen duygu ve düşüncelere dair ifadelerin dile getirilmemesi, baskılanarak açığa çıkarılmaması kişiliği yansıtmamaktır. Farklı bir ifade ile ideal benlik ve gerçek benlik arasında farklılığın artması olarak tanımlanabilir.

Kendini sabotaj kavramı ile ilişkili olduğu düşünülen ve araştırmanın diğer değişkeni olan otantiklik, bireyin kendisi olması şeklinde tanımlanabilir. Otantiklik; eylem ve ifadeleri gerçek benlikle aynı yönde yaşayarak bu değerlerinde bilincinde olmak ve kendi içerisinde çelişki göstermemektir (Wood vd., 2008). Aynı zamanda özerklik ile yakından ilişki olan bu kavram bireyin içinden geldiği gibi davranmasıdır. Zayıf ve güçlü olan yönlerin kabul edilmesidir (Peterson ve Seligman, 2004). Kendini değerli görme, kimlik özümsemesi, baş etme becerileri geliştirme, ilişki doyumu, farkındalık düzeyi, mutluluk ve öz saygı gibi değişkenlerle pozitif yönde ilişkilidir (Kernis and Goldman, 2006). Bununla birlikte otantiklik düzeyi yüksek olan kişilerin psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu düzeyinin de yüksek olduğu görülmüştür (Goldman ve Kernis, 2002). İyi bir ruh sağlığına sahip olmanın göstergelerindedir.

Yanlış veya kusurlu kendilik şeklinde adlandırılan otantikliğin düşük olması bireyin özünde ne hissettiğini değil karşı tarafın memnun olacaklarını ifade etme, fikir ve eylemlerini gizleme ve dürüst olmama gibi özellikleri barındırmaktadır (Harter, 2002). Toplum tarafından kabul görülmeyeceği düşünülen olumsuz özellikleri açığa çıkarmamak içtenliği ve samimiyeti azaltan bir durumdur. Dolayısıyla bireyler kimliklerini benimsemeye sorun yaşamaya ve çevreye sundukları eşsiz benlik idealleri olmadığında değersiz görüneceklerini düşünmeye başlayacaktır (Hill vd., 2000). Eyleme geçerken beklentileri karşılama ile kişiliğine uygun davranma arasında ikileme sebep olur. İçinde bulunulan tutarsızlık ise kişiye kaygı ve huzursuzluk yaratabilmektedir.

İnsan gelişimini sekiz döneme ayıran Erikson'ın kuramına dayanarak yapılan bir çalışmada, kimlik kazanmaya karşı kimlik karmaşası evresinde üniversite öğrencilerinin otantiklik ile alakalı endişelerinin artmasına vurgu yapılmıştır (Neff ve Suizzo, 2006). Otantik olmak, benliğine uygun davranmak, kişilikteki olumsuz yönleri

saklamamak kimlik oluşumuna katkı sağlayan önemli değerlerdir. Üniversite öğrencilerini kapsayan genç yetişkinlik bazı kritik görevleri barındırmakla birlikte pek çok risk faktörünün ve probleminin yaşandığı da bir dönemdir. Bu yıllarda bireyler okul başarısı, sosyal ilişkiler, duygusal gereksinimler, kaygı ve depresyon, stres ve olumsuz değerlendirilme korkusu gibi problemler yaşayabilmektedir. Romantik ilişki, akademik, meslek edinme, bir işe başlama, para kazanma, askerlik, evlilik, yeni arkadaşlıklar, ailede ve toplumda aidiyet ve sosyal kabul gibi işlevi barındırmaktadır (Sarıçam, 2021). Bu tür görev ve sorumluluklar birey için farklı yeterlilik ve başarı alanları oluşturabilir. Dolayısıyla yaşama dair rolleri yerine getirmeye çalışırken sergiledikleri performansın sonucunda çevresinden gelebilecek olumsuz değerlendirilme ve eleştirilme kaygısı ile karşılaşabilir.

Başarısız olma ve beğenilmeme endişesi otantik bir yaşamdan uzaklaştırarak kendini sabotaj davranışına sürükleyebilir. Hata yapmaktan, başarısız görünmekten korkma davranışların sabote edilmesine neden olmaktadır (Elliot ve Thrash, 2004). Çevresel faktörleri suçlayarak benlik saygısını koruduğu ve kısa vadede kazanç sağladığı için alışkanlık haline getirilebilir ancak uzun vadede kendini sabotaj stratejileri kullanılması farkında varılmadığında kişiliğin parçası haline gelebilir (Zuckerman ve Tsai, 2005). Üniversite yılları kararsızlık, çıkmazda kalmışlık, benliğe odaklanma, kimlik arayışı ve olabirlikler ile diğer yıllara göre daha yoğun stres ve kaygı barındırmaktadır (Arnett, 2000). Genç yetişkinlik keşif ve değişimi barındıran bir geçiş dönemidir. Bu aşamayı bireyselleşme ve bağımsızlaşma sürecini sağlıklı olarak tamamlayabilmek insanın kendi olma cesaretini gösterebilmesine katkı sağlar.

Mevcut araştırmanın değişkenleri olarak ele alınan kendini sabotaj ve otantiklik ile ilgili yapılan tanımlar incelendiğinde üniversite öğrencilerinin günlük yaşamlarını doğrudan etkileyen iki önemli kavram olduğu görülmektedir. Bireyin olumlu ve olumsuz sonuç karşısında kendini sabote etmesi dolayısıyla benliğinden ve özünden uzaklaşması ile otantik olarak kendi olumlu ve olumsuz yanlarını farkında varıp kabul etmesi, ihtiyaçları doğrultusunda davranış sergilemesi arasında bir ilişki olduğu düşünülmektedir. Birbiri ile zıt yönde bir ilişkiye sahip olduğu düşünülmektedir.

Kendini sabotaj ve otantiklik literatürde pek çok farklı değişken ile birlikte incelenmiştir. Örneğin; kendini sabotajın olumsuz değerlendirme korkusu ve psikolojik esneklik (Avcı, 2023), duygusal zekâ ve öz kontrol (Aydın, 2022), akademik öz-yeterlilik ve akademik sahtekarlık (Tepebaş, 2022), kişilik özellikleri (Öğüş, 2022),

mükemmeliyetçilik ve psikolojik iyi oluş (Alaloğlu, 2020), narsizm (Çelik,2019) ve anne baba tutumları (Yalnız, 2014) ile ilişkiye yer verilmiştir. Otantikliğin ise öz duyarlılık ve psikolojik iyi oluş (Soylu,2023), kişilik bozuklukları (Taşçı, 2021), romantik ilişki doyumu, benlik ayrılaşması ve depresyon (Yılmaz, 2020), duygusal zeka (Kocaoğlu, 2020), sosyal bağlılık ve belirsizliğe tahammülsüzlük (Bozkurt, 2019), ile ilişkisine bakılmıştır. Ancak alan yazında kendini sabotaj ile otantik düzeyleri arasındaki ilişkiyi birlikte ele alan güncel bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Bu nedenle söz konusu çalışma üniversite öğrencilerinin kendini sabotaj ve otantiklik düzeyleri arasındaki ilişkiyi cinsiyet, yaş ve sosyo-ekonomik düzey açısından incelemeyi amaçlamaktadır.

1.2. Araştırmanın Amacı

Üniversite öğrencilerinde kendini sabotaj ve otantiklik düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek araştırmanın amacını oluşturmaktadır. Bununla birlikte üniversite öğrencilerinde kendini sabotaj ve otantiklik düzeyinin cinsiyet, yaş ve sosyoekonomik düzeye göre farklılığının incelenmesi hedeflenmektedir.

1.3. Problem Cümlesi

Üniversite öğrencilerinin kendini sabotaj ve otantiklik düzeyleri arasında ilişki var mıdır?

1.4. Alt Problemler

1. Cinsiyete göre kendini sabotaj ile otantiklik arasında farklılık var mıdır?
2. Yaşa göre kendini sabotaj ile otantiklik arasında farklılık var mıdır?
3. Sosyo-ekonomik düzeye göre kendini sabotaj ile otantiklik arasında farklılık var mıdır?

1.5. Sınırlılıklar

1. Araştırmanın katılımcıları Rumeli Üniversitesi Mehmet Balcı Yerleşkesinde öğrenim gören 259 öğrenci ile sınırlıdır.
2. Araştırma Kişisel Bilgi Formu (KBF), Kendini Sabotaj Ölçeği (KSÖ) ve Otantiklik Ölçeği (OÖ)'nden alınan veriler ile sınırlıdır.

1.6. Sayıtlar

1. Araştırmaya katılan kişilerin veri toplama araçlarına içtenlik ve samimiyetle cevaplandığı varsayılmaktadır.
2. Araştırmada seçilen örneklem grubunun evreni yeterli düzeyde temsil ettiği varsayılmaktadır.
3. Araştırmada tercih edilen ölçme araçları, araştırmanın amacı ve konusu doğrultusunda ölçülmek istenilen değişkenlere yönelik olduğu varsayılmaktadır.

1.7. Araştırmanın Önemi

Bir birey olarak kişisel özelliklerin, nelerden hoşlanıp hoşlanmadığının, kötü ve iyi yönlerin, hislerin, düşüncelerin içtenlikle yansıtılması önemlidir. Çevresinden gelen çeşitli beklentilere göre seçim yapmak, ödül alma veya cezadan kaçmaya yönelik davranmak kişiyi benliğinden uzaklaştırır. Özünden uzaklaşma ideal ve gerçek benliğin birbirine ters düşmesine sebep olur. Diğer taraftan özgür seçimlerde bulunma kabiliyetinin zayıf olduğunu düşündüğünde daha güçlü gördüğü bireyler karşısında fikirlerine ilişkin samimi cevaplar verme eğilimleri kısıtlı olmaktadır (Kernis ve Goldman, 2006). Özgünlük farklı bir deyişle otantiklik öz benlik ile dengeli davranarak kendini olduğu gibi yansıtabilmeyi içerir. Otantiklik kişiliğin içtenlikle çevreye karşı ortaya koyulmasıdır (Cranton, 2001).

Antik Yunan Felsefesinden itibaren özgünlüğün önemi hep vurgulanmıştır. Psikolojik açıdan Maslow (1962), Heidegger (1962) ve Sartre (1956) ise felsefi açıdan değerine vurgu yapmıştır. Birey merkezli anlayıştan bahsedilirken özgün olmak kendini gerçekleştirme yolunda bir adım olarak değerlendirmiştir (Rogers, 1961). Dolayısı ile bu kavramın tam olarak anlaşılması ve betimlenmesi insanın iyi oluşu ve özerkliği için önemli hale gelmiştir. Benlik algısı (Gül, 2010), psikolojik iyi oluş (Soylu, 2023), özerklik, romantik ilişki (Yılmaz, 2020), sosyal bağlılık, belirsizliğe tahammülsüzlük (Bozkurt, 2019), mutluluk, affedicilik, yaşamda anlam ve yalnızlık (Sarıçam, 2021) gibi pek çok olumlu psikolojik yapıyla da ilişkili bulunmuştur.

Günümüz toplumunda gençlerin üretken ve dinamik olması ülkenin gelişmesine ve kalkınmasına büyük katkılar sağlayacaktır. Daha yaratıcı ve üretken bir millet olmanın temelinde bireylerin kendi potansiyellerini gerçekleştirmesi ve otantik olması yer

almaktadır (Tsang vd., 2012). Bunun için küresel dünyada farklı alternatifler düşünebilen, çalışkan, yaratıcı ve özerk bireylere gereksinim hissedilmektedir (May, 2016). Üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada en fazla önem verilen değişkenin özgürlük yani bağımsızlık olduğu ifade edilmiştir (Akyıldız ve Taşdelen, 1998) Benzer şekilde Bacanlı (2000) da araştırmasında kendi amaçlarını seçme ve bağımsız olmayı en fazla önemsenen ilk beş özelliğin içinde bulunduğunu açıklamıştır. Diğer taraftan 1970-1990'lı yıllar arasında gençlerin değer tercihlerinde değişiklikler olduğu ve özerklik yöneliminin daha çok ön planda tuttuğu belirtilmiştir (İmamoğlu ve Karakitapoğlu-Aygün, 1999). Tüm bu çalışmalara bakıldığında otantiklik genç nesilde gittikçe kıymet verilen ve incelenmesi gereken bir kavram olarak değerlendirilebilir.

Üniversite yılları da dâhil öğrenciler hep iyi bir meslek edinme, ekonomik özgürlüğe sahip olma ve güzel bir gelecek kurma hayali ile motive olurlar. Akademik kariyer hedeflerinin belirginleşmesi bu dönemde gerçekleşir. Çoğu birey çaba sarf etmenin sonucunda iyi bir kariyer, yüksek maaş ve kendini geliştirme şansına sahip olacağını farkında olsa da bazen çalışmayı erteleme, çeşitli mazeretler üreterek kendini yanıltma ve düzensiz bir sistemle işleri ilerletmeyi tercih etmektedir (Özlü, 2017). Başarısız olmanın tek açıklaması çalışmamak veya yeterli donanıma sahip olmamaktan ziyade düşünce ve davranış sistemindeki çarpıtma ve yanlış yorumlamalardır. Eğitim ortamında ise kişi başarısızlık durumu ile karşılaşmaktan çekindiğinden kendini sabotaj stratejilerini kullanabilir. Benlik saygısını koruduğu ve yetenekleri gizlediği için okulda öğrenciler tarafından tercih edilmektedir (Covington 1992).

Kendini sabotaj davranışı üniversite öğrencilerinde sık görülmektedir ve akademik alandaki yansımaları araştırmalar için önemli bir konu olmuştur (Kearns, Forbes, Gardiner ve Marshall, 2008). Ergenlik sonrası sürecin devamı niteliğindedir. Bu dönemde bireyler kendi benliğine ilişkin fikirler edinmeye ve düşüncelerinin kabiliyetleri ile olan ilişkisini anlayabilme bilişsel yeterliliğine erişmeye başladıkları için kendini sabotajı kullanabildikleri görülmektedir (Urdan ve Midgley, 2001). Soyut düşünme ve karmaşık bilişsel yapıların sonucu gelişebilen bir stratejidir. Kimlik oluşumun ve benlik algısının gelişiminden itibaren kullanılması beklenir.

Bir terim olarak kendini sabotaj ilk olarak Berglas ve Jones (1978)'in ifade ettiği tanımdan sonra ortaya çıkmıştır. Türk literatüründe ise 2011 yılında (Abacı vd.,) yaptığı açıklamalardan sonra yer almıştır. Yurt dışında kendini sabotajın çeşitli değişkenler ile ilişkisine bakılmasına karşın ülkemizde kendini sabotajla ilgili yapılan

araştırmalar sınırlı kalmıştır. İlgili alanyazına bakıldığında (Ulusal Tez Merkezi ve Web of Science veri tabanlarında kendini sabotaj, kendini engelleme, self-handicapping, authenticity, otantiklik ve özgünlük sözcükleriyle) otantiklik ile kendini sabotajın ilişkinin incelendiği bir tane araştırmaya rastlanılmıştır. Bu söz konusu araştırma Sarıçalı (2014) tarafından yapılmıştır. Psikolojik danışman adaylarının aldıkları süpervizyon eğitimi ile danışmanlık becerilerine olan etkisine bakılmıştır. Doğrudan üniversite öğrencilerinin sosyo-demografik bilgilerine göre kendini sabotaj ve otantiklik düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceleyen yakın zamanda yapılmış güncel bir araştırmaya rastlanmamıştır. Öğrencilerin demografik değişkenleri bağlamında araştırmak eğitim tedbirleri konusunda fayda sağlayabilir. Bununla birlikte psikolojik yardım gereksinimlerinin belirlenmesine katkıda bulunabilir. Literatürde kendini sabotaj ve otantiklik ile ilgili yapılan araştırmaların azlığı ve bu iki kavramın daha önce birlikte ele alınmaması nedeniyle aralarındaki ilişkiyi incelemek önemli görölmüştür.

1.8. Tanımlar

Kendini Sabotaj: Bireyin çabaları sonucunda istediği durumla karşılaşıp karşılaşmayacağına ilişkin belirsizlik yaşadığı durumlarda olumsuzlukların nedenini dışsal faktörlere bağlamak için kendisine engeller çıkarmasıdır (Leary ve Shepperd, 1986).

Dış Etkiyi Kabullenme: Bireyin çevresindeki insanların fikir ve inançlarından fazlaca etkilenmesidir (Wood vd., 2008).

Kendine Yabancılaşma: Bireyin fizyolojik gereksinimleri, duyguları ve bilişsel yapılarına ilişkin gerçek benliği ile bilinçli farkındalığı arasındaki uyumsuzluktur (Wood ve vd., 2008).

Otantik Yaşam: Fizyolojik gereksinimlerin, duygu ve bilişteki yapıların dile getirilmesi ve davranışa dönüştürülmesi olarak tanımlanmaktadır (Wood ve vd., 2008).

2. KURAMSAL TEMELLER VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Kendini Sabotaj

Kendini sabotaj ilk olarak 1978 yılında Edward E. Jones ve Steven Berglas tarafından ortaya atılmıştır. İngilizce anlamı “self-handicapping” ya da “self sabotage” olarak ifade edilmektedir. Türkçeye çevrilirken ise “kendini sabotaj” veya “kendini sabote etme davranışı” şeklinde literatüre kazandırılmıştır. Bazı çalışmalarda “kendini engelleme” tabiriyle karşımıza çıkmaktadır. Ancak söz konusu terim bu araştırma için kendini sabotaj olarak ele alınacaktır.

Kendini sabotaj ile ilgili çalışmalara öncülük eden Jones ve Berglas (1978) bu kavramın tarifini; başarıyı içselleştirme, başarısızlığı dışsallaştırma ortamı yaratan bir davranış veya kabiliyet durumunun kişi eliyle tercih edilmesi olarak yapmıştır. Tanım incelendiğinde iki önemli husus ortaya çıkmaktadır. İlki istenmeyen neticelerin dışsal faktörlere, güzel ve arzu edilenlerin ise içsel faktörlere bağlanmasıdır. Yeteneksiz olunacağı hissedildiği zaman bilinçli şekilde başvurulup dışsal bahaneler üretmeyi kapsamaktadır (Jones ve Berglas, 1978). Sergilenen kötü uygulamanın sonucu çevresel faktörlerle ilişkilendirilerek yetersizlik hissini azaltılır. Ancak gösterilen çaba iyi sonuçlanırsa tüm zorluklara ve engellere rağmen yeterlilik kanıtlamış olacaktır. Sonuçta her iki durum kazançlı hissettirecektir. İkinci önemli husus ise davranışın kişinin kendi isteğiyle yapılmasıdır. Kasıtlı ve bilinçli olarak yapılan kendini engelleme durumu söz konusudur. Bilişsel bir stratejisi şeklinde de yorumlanabilir (Feick ve Rhodewalt, 1997).

Literatüre bakıldığında kendini sabotaj kavramı ile ilgili farklı tanımların olduğu görülmektedir. Gösterilen çaba sonrası istenilen durumla karşılaşp karşılaşmayacağına ilişkin belirsizlik yaşandığında olumsuzlukların nedenini dışsal faktörlere bağlamak için çeşitli engeller çıkarmak (Leary ve Shepperd, 1986) şeklinde açıklanmıştır. Diğer bir ifade Tice (1991) tarafından benliğe ilişkin olumsuz bir tehdit algıladığında öz-değer hissini korumak veya yükseltmek için sergilenen davranışlar olarak belirtilmiştir. Bu tarif Synder ve Smith (1982) aracılığı ile daha da genişletilmiş ve eylemlerin kronik biçimde olduğuna ilişkin varsayımda bulunulmuştur. Yapıcı eleştirileri çoğaltan yıkıcı eleştirileri azaltan ortam hazırlama (Synder ve Smith, 1982) olarak zenginleştirilmiştir. Yeteneğe güvensizlik ve performansa ilişkin kararsızlık yaşandığında sık kullanılan davranışlardır (Murray ve Warden, 1992). Kaygılı durumlar karşısında tercih edilen stresle başa çıkma yöntemi olarak değerlendirilmektedir. (Cudney ve Hardy 1991). Söz

konusu kavramla ilgili açıklamaların bilinçli olarak performansa engeller koymayı ve davranışın sonucunda kendini haklı kılabacak mazeretler oluşturmayı içerdiğini göstermektedir (Tannenbaum, 2007).

Kendini sabotaj davranışının temelinde bireyin öz saygısını koruma isteği yatmaktadır. Kişi performansının sonucunu kestiremediği durumlarda çevresinden gelebilecek yıkıcı bir eleştiriyi göze almak istemez. Bu doğrultuda benlik hissini korumak ister ve başarısızlık yaşasa bile çeşitli dışsal bahaneler oluşturarak kendini güvende hissetmeye çalışır. Başarılı olduğunda durumu yeteneği ve çabası ile ilişkilendirecektir. Tüm engellere ve çevresel faktörlere rağmen becerikli olduğunu savunarak öz yeterlilik hissini arttıracaktır. Başarısızlık yaşadığında ise aslında yetenekli olduğunu fakat kişisel olmayan etmenlerden dolayı performansına mani olunduğu izlenimi yaratacaktır (Baumeister, 1997). Her iki durumda da kazançlı konumda yer alacaktır. Çok çaba gösterip kabiliyetsiz görünmektense olumsuzluğu bertaraf etmek daha iyi bir seçenektir.

Gerekli eylem veya performansı yerine getirme ihtimalini azaltacak engeller oluşturulup öz-değer ve öz-yeterlilik duygusunu nazikçe korumak hedeflenmektedir (Jones ve Berglas, 1978). Zamanla başarısızlık otokontrolün dışında tutulur, başarı ise bireysel yetenek olarak değerlendirilmeye başlanır. Kişi hem kendini iyi hissettir hem de çevreden gelebilecek olumsuz yüklemelere engel olur. Kısa vadede öz değer hissi korunmuştur. Bunun yanı sıra yapılan bir çalışmaya göre kendini sabotaj stratejilerinin bazen kullanılması benlik saygısını koruduğu veya yükselttiği yönündedir (Petersen, 2014). Ancak sürekli olarak kullanıldığında kişiliğin bir parçası haline gelerek ileriki süreçte daha büyük problemlere ortam hazırlamaktadır.

2.1.1. Kendini Sabotaj Türleri

Sabotaj davranışı çeşitli şekillerde sergilense de literatüre bakıldığında genel anlamda iki sınıfa ayrılmaktadır. Bunlardan birincisi davranışsal (behavioral), diğeri iddia edilen veya sözel (verbal) kendini sabotajdır. İlki bireyin kendi performansına bizzat zorluk ve güçlük koyan somut eylemler iken diğeri başarısızlığın çeşitli sözlü mazeretlerle dile getirilmesidir. Harekete dayalı olan kısımda başarı olasılığını düşüren gerçek engeller, konuşma ile ilgili türde ise varlığı varsayılan söze dayalı bahaneler yaratma olarak ifade edilmektedir (Arkin ve Baumgardner, 1985). Ek olarak alkol ve madde kullanımı davranışsal, yüksek düzeyde kaygı yaşadığını söylemek sözel boyut olarak örneklendirilmiştir (Leary ve Shepperd, 1986).

Davranışsal kendini sabotajda kişi performansına doğrudan müdahale eder ve bu dışarıdan gözlemlenen eylemleri barındırır. Sözel kendini sabotaja göre bireyin eylemlerini olumsuz sonuçlandırma olasılığı yüksek olduğu için daha fazla zarara neden olmaktadır. Bunun yanı sıra sözel ifadelerden ziyade davranışı kasıtlı olarak engellemek ve bunun çevredeki insanlar tarafından fark edilmesi vardır. Dolayısı ile bu tür diğerine göre daha kanıtlanabilir ve inandırıcıdır. Aksine basit biçimde fazla bitkin, tükenmiş olduğunu söylemek, yetersizlik için kabul edilebilir savunma içermesine karşın olumlu sonuç gösterme ihtimalimi düşürmeyebilir (Hirt vd., 1991). Başarısızlık ihtimalinin güçlü olduğu söylenebilir. Zorlukların diğer insanlar tarafından da görülmesini sağlamak somut bahaneler yaratacağından dış etmenlerin yeteneği olumsuz etkilediğine kesinlik kazandıracaktır.

Sözel kendini sabotajda birey çevresindeki koşulların olumsuzluğundan bahsederek bu koşulların kendisi için dezavantaj sağladığını dile getirmektedir. Ek olarak temelinde mazeret sunma bulunmaktadır. Sadece başarısızlık durumunda benliği korumaktadır (Crant ve Bateman, 1993) Bununla birlikte davranışsal kendini sabotajda birey yetersiz olduğunda bunu kendi oluşturduğu engellere bağladığı gibi tam tersi şekilde başarılı olduğunda da bunu tüm engellere rağmen kazandığını söyleyerek benliğini korumaktadır. Biri yalnızca tek açıdan benliği korurken diğeri iki açıdan da benliği korumaktadır. Eylemin gerçekleşmesini doğrudan güçleştirmeye dayalı yöntemler daha garantici ve güven sağlayan bir strateji olarak görülmektedir.

Sözel kendini sabotaj türünde birey daha çok çevresine olumsuz duygularını göstererek bahaneler öne sürmektedir. Böylece yaşadığı ruhsal rahatsızlıktan ötürü çevresi tarafından eleştirilmeyeceği düşünmektedir. Özellikle yoğun stres altındayken bu tür daha sık tercih edilmektedir. Davranışsal stratejilere göre daha az risk alır çünkü kendisi için pahalıya mal olabilecek durumdan ziyade benliğini basitçe ifade edebileceği mazeretler içeren yolu seçer. Bu kişi için daha kolay ve tercih edilebilen bir stratejidir.

Kendini sabotaj davranışında farklı bir sınıflandırma ise Berglas ve Jones (1978) tarafından tehlike, strateji ve gizil güç şeklinde yapılmıştır. Bu ayrıma göre birey için ilk önce bir tehdit unsuru olmalıdır. Ek olarak tehlike yeteneğine ilişkin olumsuz bir değerlendirmeyi barındırmalıdır. Strateji boyutunda geliştireceği kaygıya karşın nasıl bir yol izleyeceği geliştireceği gelir. Planladığı yöntemi hayata geçirmek için performansını engelleyen uygun ortam yaratılmalıdır. Gizil güç aşamasında ise

sergilediği tüm çabaya değmesi ve elde edeceği sonucun başarısız olmasından daha az risk barındırması ama çok avantaj sağlaması gerekmektedir.

2.1.2. Kendini Sabotajı GÜdüleyen Etkenler

Kendini sabotajın ortaya çıkmasına neden olan etkenlerden biri benlik saygısıdır. Düşük olan bireylerin yüksek olanlara göre daha sık kullandığı söylenebilir. Bu kişiler istediği sonucu elde etme konusunda tereddüt yaşadığında davranışlarını engellemeye daha eğilimlidir (Prapavessis ve Grove, 1998). Farklı olarak yapılan bazı araştırmalar tam tersi olan insanların da bu stratejilerin kullanıldığı göstermektedir. Konu ile ilgili Tice ve Baumesiter (1990) tarafından bir deney yapılmıştır. Deneyde iki farklı grup oluşturulmuştur ve performans testinden önce öz saygı düzeyleri belirlenmiştir. Sonrasında performans testi uygulanarak ilk gruba başarılı olduğu söylenmiştir ancak ikinci gruba herhangi olumlu veya olumsuz bir geri dönüt verilmemiştir. Sonra deneklere tekrar sınav uygulanacağı söylenmiş ve istedikleri kadar çalışarak hazırlık yapabilecekleri ifade edilmiştir. Ancak her iki gruptaki kişiler uygulama için hazırlanmamıştır. Nedeni daha az özgüvenlilerin söylenen olumlu geri dönütü korumak, çok olanların ise yetersiz görünmekten kaygı yaşadığı için çaba sarf etmediği şeklinde açıklanmıştır.

Birey için başarılı olması beklenen konunun önemi de kendini sabotaj davranışını etkilemektedir. Performansın kişi için değeri arttığında aynı şekilde kendini sabotajın da arttığını bulmuştur (Rhodewalt vd., 1984). İnsan kıymet vermediği bir görevde yeterliliğini merak etmeyecektir. Anlam atfedilen konu alanında başarısız görünmek istemeyeceğinden mazeret üreterek bunu gizleyecektir. Her alanda kendini sabote etmesini beklemek de yanlış bir çıkarım olacaktır.

Anne baba tutumlarının kendini sabotaj üzerinde etkili olduğu düşünülmektedir. Eğer ebeveynler evlatlarını yetiştirirken verdikleri ödül ve cezanın nedenini açıklamazlarsa performansa yönelik sürekli bir belirsizlik yaşanır. Birey performansın sonucuna ilişkin tereddüt yaşandığında bu stratejilere başvurur. Tutarsız anne baba davranışlarına maruz kalan çocuklarda başarının tesadüfi şekilde elde edildiği düşüncesi gelişir ve çaba gösterme ile olumlu sonuç arasındaki ilişki kavranamaz (Akın, 2012). Dolayısı ile eyleme ilişkin kararlı ve net geri dönütlerin vermesi önemlidir.

Kendini sabotaj davranışını etkileyen bir diğer etmen olarak olumsuz değerlendirilme korkusu ve mükemmeliyetçilik yer almaktadır. İleriye dönük yüksek hedefler koyan bireyler yoğun çabaya rağmen amaçlarına ulaşamadıklarında yetersizlik hisseder. Başarısızlık duygusu ile mücadele edemediğinde ortaya çıkar. Diğer taraftan gelecekteki kabiliyetlerine yönelik de güvensizlik güdülecektir (Baumeister ve Scher, 1988). İyi bir performans sergilemek önemliyse ve nasıl başaracağı bilinmiyorsa kişi yeteneğe ilişkin belirsizlik yaşadığında davranışlarını engellemek için zemin hazırlar. Mizaç ve karakterin yön verdiği bazı özellikler de etkilemektedir. Kişilik olarak bazı insanların kendisini diğerlerinden üstün görmesi, yanlış yapmaktan kaçınması, hatalarını görmemesi, eleştirilmekten rahatsız olması, başarısız olduğunda sorumluluk almaması gibi özellikler sergilemesi daha yatkın olduğunu göstermektedir (Kalyon vd., 2016).

2.1.3. Kendini Sabotajın Tarihsel Gelişimi

Psikoloji alanında insan performansının her zaman gözlenebilir, somut ve tanımlayıcı olmayacağı görüşüne McClelland (1961) bazı araştırmacılar karşı çıkmıştır. Bu düşünceyi Berglas ve Jones (1978) desteklemiştir. Aynı zamanda Sosyal Karşılaştırma (Festinger, 1954), Yükleme (Heider, 1958), Başarı Teorisi (Atkinson, 1957), Artırma ve Azaltma Teorisi (Kelley, 1972) ve Özsaygı Yaklaşımı (Adler, 1913) ile ilgili fikirlerinden etkilenerek kendini sabotajı ortaya atmıştır. Çeşitli kuram ve teorilerden etkilenerek ortaya çıkan bir kavram halini almıştır. Yükleme Teorisi ve 1978' lerde başlayan Berglas ve Jones'ın deneysel çalışmaları gelişmesinde öncü olmuştur

Sosyal Karşılaştırma Teorisine göre insan yeteneğine ilişkin içsel değerlendirmeler yapmaktadır (Festinger, 1954). Yeteneklerini öğrenmek için evrensel bir dürtüye sahip olduğunu görüşü benimsenir. Çeşitli alanlardaki beceri ve kabiliyetlerini diğer bireyler ile karşılaştırma yaparak değerlendirir. Kıyaslama performansına yönelik belirsizliği gidermek ve benlik imajını korumak amacıyla gerçekleştirilmektedir (Festinger, 1954). Bu eylemi ortak ve benzer özelliklere sahip insanları seçerek yapmaktadır. Kendisini aynı koşullara sahip kişi ile mukayese etmeye daha eğilimlidir (Festinger, 1954).

Yükleme Teorisi sosyal psikolojinin temellerini oluşturmaktadır. Kurama göre insan çevresindeki diğer canlıların davranışlarını anlamaya çalışmaktadır. Bu nedenle çevresini düzenleme ve yordamaya dayalı temel bir gereksinime ihtiyaç duymaktadır (Heider, 1958). Bireyler Fritz Heider'e göre evreni dengeli biçimde kavrama ve denetleme olarak iki güçlü motivasyona sahiptir. Çevresindeki kişilerin nasıl

davranacağını öngörmek ister ve eylemlerini ona göre biçimlendirmeye çalışır. Davranışların nedenini ise kişisel ve çevresel iki boyuta ayırmıştır. İlki göreve ilişkin motivasyon ve beceriyi içermektedir. Diğer zorlu bir görevin gerçekleştirilmesine yönelik güçlüğü kapsamaktadır. Verilen iş yerine getirilirken sadece kabiliyetin bilinmesi yeterli olmayacaktır. Dışsal faktörler ile yeteneğin denge sağlanması gerekmektedir. Aynı zamanda yeteneğin algılanması üzerinde gösterilen çabaya vurgu yapılarak çok gayret göstermesine rağmen bunun karşılığını alamadığında yetersizlik hissedileceği açıklanmıştır (Fritz Heider, 1958). Tam tersi şekilde emek sergilemeden başarı elde ediyorsa yeterlilik duygusunun artacağı belirtilmiştir. İki teoride de hem içsel hem de dışsal değerlere uygun şekilde davranarak tutarlılık sağlamaktan bahsedilmektedir. Ancak Heider ve Festinger'in savunduğunun tersine Berglas ve Jones (1978), başarısızlık söz konusu olduğunda beceriksizlik duygusunun tutarlık sağlanmasından ziyade belirsizlik kazandığını dile getirmiştir.

Başarı Teorisinde sadece başarılı insanların yeteneklerini merak ettiğini ve öğrenmek istediği için bir gayrete girdiğini savunmuştur (Atkinson, 1957). Yetersiz olan birinin kendi becerisini öğrenmeye ilişkin gayrete girmeyeceğini belirtmiştir. Başarı motivasyonu üzerinde çalışmalar yapan Atkinson (1957), Festinger ve Heider'in tersine bireylerin her zaman kabiliyetlerini öğrenmeye ilişkin çabası olmadığını ileri sürmüştür. Yüksek olanlar orta düzeyde görevler seçmektedir. Düşük kimseler ise kapasitelerine yönelik değerlendirme yapılmasından kaçınmaktadır.

Artırma ve Azaltma Teorisi Heider' in Yükleme Teorisinden yola çıkarak geliştirilmiştir (Kelley, 1972). Arttırma ilkesi kendini sabote eden kişinin çıkardığı engelin başarılı şekilde üstesinden gelmesi olarak tanımlanır. Azaltma başarısız olduğunda performansa dışsal yüklemelerde bulunmasıyla ortaya çıkmaktadır (Snyder ve Smith, 1982). Öz saygısını başarıyı içselleştirerek arttırmakta başarısızlığı dışsallaştırarak ise korumaya çalışmaktadır. Sonuçta kazan-kazan durumu oluşmaktadır. Bireyin başkalarına yetersiz görünmek istememe, bunu saklama ve diğerlerine de yeterli olduğunu gösterme çabasıdır (Kelley, 1973).

Psikolojik semptomların strateji olarak kullanılabilmesinden bahsederek kendini sabotaj kavramının öncülerinden biri olmuştur (Adler, 1913). Kişi yapması gereken sorumluluğunun hepsinden veya bir kısmından ruhsal rahatsızlıklar gösterdiğini savunarak kaçabilir (Adler, 1913). Dolayısı ile yerine getiremediği yükümlülük karşısında aşağılık duygusu hissetmeyecektir. Başarısızlık yaşamamak için başarılı olma

ihtimalini azaltan bir takım davranışlarda bulunarak benlik saygısını korumaya çalışmaktadır (Adler, 1929). Stratejik şekilde psikolojik belirtileri ve kırılğan öz-değer duygularını korumaya yarayan araç olarak kullanılmasına dikkat çekilmiştir (Adler, 1929). Bazı belirtileri seçtiklerine ve kendilerini gerçek bir hastalık etkileyene kadar onları geliştirmeye devam ettiği savunulur. Böylece davranışlarına öz-koruyucu bir şablon işlevi sağlamış olur.

2.1.4. Jones ve Berglas (1978) deneyleri

Kendini sabotaj kavramının tarihsel gelişiminde 1978’li yıllarda Jones ve Berglas’ın yaptığı deneysel çalışmalar öncülük etmiştir. Deney iki bölümden oluşmaktadır. İlk aşamada denekleri iki gruba ayırarak birinci gruptakiler kolay sorular, ikinci gruptakilere zor sorular sorulmuştur ancak her ikisine de sonucunda başarılı olduğu söylenmiştir. Birinci grup kolay soruları çözüp başarılı sağlamıştır buna bağıntılı, ikinci grup soruları çözememesine rağmen başarılı geri dönüşü verilerek bağıntısız şekilde isimlendirilmiştir. Çaba harcamadan başarılı olduğu geri bildirim bağıntısız başarı geri bildirim olarak adlandırılmıştır. Çalışmada bağıntısız başarı geri bildirim ile kendini sabotaj arasında ilişkiyi incelemek amaçlanmıştır.

İlk grup başarılı olma durumunu kendi performansı ve yeteneğinden dolayı olduğunu düşünürken, diğer grup başarılı olmasını rastlantısal yani şans eseri olduğunu düşünmüştür. Deneyin ikinci aşamasına geçmeden önce başarıyı arttıran ve azaltan ilaçlardan birini seçmeleri söylenmiştir fakat ilaçların gerçekte böyle bir etkisi yoktur. Deneklere bu bilgi verilmemiştir. Sonucunda ilk aşamada çözülmesi zor sorular sorulan ve performansa yönelik olumlu yanıt verilen bireylerin başarıyı azaltıcı ilacı daha çok tercih ettiği görülmüştür. Deneyde yeterli olma konusunda tereddüt yaşayan kişilerin kendilerini engelleyen davranışlara yöneldiği anlaşılmıştır.

Deneklere ilk aşamada başarı sağlamamalarına rağmen kazandığı söylenmiştir. Sonraki teste katılımcılar yeterli olup olmadıklarına yönelik bir belirsizlik yaşadığı için gelebilecek olumsuz yüklemeleri yok etmek amacıyla performansını belirsizleştirmeyi tercih ettiği anlaşılmıştır (Abacı ve Akın, 2011). Dolayısı ile performans arttırıcı ilacı tercih etmenin sonucunda yaşanabilecek başarısızlığın düşük zekâ durumu ile ilişkilendirme riski olduğundan denekler azaltıcı etkili ilacı tercih etmiştir. Deneyin ikinci aşaması ilkinde elde edilen verilerin sonucuna netlik kazandırmak ve geçerliliğini doğrulamak amacıyla yapılmıştır. Araştırma, ilacın etkisini ve ilk deneydeki grupların

başarı durumlarını bilen ile bilmeyen iki deneyci tarafından birbirlerinden haberi olmayacak şekilde yürütülmüştür.

İlk aşamada testin sonucu herkes tarafından bilinmekteydi ancak bu aşamada sadece deneğin kendisi ile deneyci tarafından bilindiği söylenmiştir. Deneklerin ikinci testte benzer şekilde değerlendirileceğini düşünmesi amaçlanmıştır (Berglas ve Jones, 1978). Bağıntılı ve bağıntısız olarak gruplar ayrılmıştır ama belirsiz olarak herhangi bir geri dönütün verilmediği bir grup daha oluşturulmuştur. Sonuçlar ilk aşamadaki sonuçlar ile benzer şekilde bulunmuştur. Bireylerin yeteneklerine güvenmediğinde başarıyı azaltıcı ilaçları kullandıklarını böylece kendini sabote etmeyi tercih ettikleri bulunmuştur. Her iki deneyden elde edilen bulgular değerlendirildiğinde başarı geri bildirimimin kendini sabotaj davranışı üzerinde etkili olduğu gözlenmiştir. Katılımcılar başarılı olma durumuna karşı belirsizlik yaşadığında mazeret ve bir takım sebepler oluşturabilmektedirler (Çelik, 2019).

2.1.5. Akademik Kendini Sabotaj

En sık karşılaşılan kendini sabotaj davranışının başında okul ortamı gelmektedir. Öğrencilerin okula başlamasıyla birlikte akademik anlamda bazı sorumluluklar ve görevler artar. Farklı yeterlilik alanlarında performanslarını kanıtlamaya çalışırlar. Diğer arkadaşları ile öğretmenleri tarafından başarıya ilişkin olumsuz değerlendirme yapılmasını istemezler. Yüklemeleri en aza indirmek ve benlik saygısını korumak için akademik ortamda kendini sabotaj davranışı sergileyebilirler.

Öğrenciler erteleme, yeteri kadar gayret göstermeme, performans ile alakası olmayan şeylerle uğraşma gibi başarıyı direkt olarak etkileyen stratejiler geliştirebilir (Urdu ve Midgley, 2001). Başarısız olmaktan çekinen kişi gerekli çabayı sarf etmediğinde yetersizliğini örtbas etmeye çalışır. Bazen de çok çalışıp beceriksiz görünme ihtimaline kıyasla çalışmadan kabiliyetini gizleyerek olumsuz sonuç elde etme daha iyi bir seçenektir. Böylece emek vermediği için yeteneğini gizlemiş olur. Nedenini ise performansını engelleyen çevresel durumları ileri sürerek açıklar.

Performansına güvenmeyen birey için yetersizliğini kabullenmek kolay değildir. Çaba göstermenin sonucunda başarısız olma riski vardır. Çok mücadele etmesine rağmen başarısız olduğunda zekâsının eleştirildiği düşüncesi nedeniyle bunu göze almak istemez. Genelde ilkokuldan sonra öğrencilerde okul başarısı kaygısı artmaktadır.

Ailenin beklentileri ve sınıf ortamındaki rekabet ön plana çıkmaktadır. Akademik kendini sabotaj ortaokulun ilk yıllarında görülmeye başlamaktadır (Kimble, Kimble ve Croy, 1998). Öğrencinin kazandığı bir çalışma alışkanlığının olmaması da tetiklemektedir. Okullarda öğretmenler bu konunun önüne geçmek için bireylerin engelleyici davranışlarını belirlemeli ve kontrol altına almalıdır. Arkadaşları ile kıyaslama yapmak yerine bireysel çabaya vurgu yapılmalıdır. Not odaklı olmak yerine sergilediği emeği ve gayreti önemsemelidir.

2.1.6. Kendini Sabotaj İle İlgili Yapılan Araştırmalar

Alanyazında kendini sabotajın akademik başarı, ebeveyn tutumları, kişilik özellikleri, narsizm, özgüven, benlik saygısı, psikolojik iyi oluş, mükemmeliyetçilik, karar verme stilleri, olumsuz değerlendirilme korkusu, psikolojik dayanıklılık ve tükenmişlik gibi kavramlarla birlikte incelendiği görülmüştür.

Karar verme tarzı ile karar vermede özsaygı arasındaki ilişki üniversite öğrencilerinin kendini sabotaj davranışı üzerinden değerlendirilmiştir (Baki, 2020). Araştırma 210 katılımcı ile yürütülmüştür. Sonuçlara bakıldığında kendini sabotaj ile karar vermede öz saygının zıt yönde ve orta seviyede bir korelasyona sahip olduğu görülmüştür. Bunun yanında kendini sabotaj ile sikkatli karar verme tarzı arasında zıt yönde yüksek olmayan korelasyon bulunmaktadır. Kendini sabotaj ile erteleyici, kaçınan ve panik karar verme tarzı arasında orta derecede olumlu yönde korelasyon olduğu saptanmıştır. Ek olarak kendini sabotaj davranışını dikkatli ve erteleyici karar Verne tarzı yordamaktadır.

Karakter özelliklerinin ve özgüven düzeyinin kendini sabotaj tarafından etkilendiği Saatçi (2020) tarafından incelenmiştir. Araştırmasında devlet ve vakıf üniversite öğrencilerinden 324 kişi katılmıştır. Sonuçlarda mükemmeliyetçiliğin kendini sabotaj ile olumlu yönde korelasyon elde edilmiştir. Belirsizliğe tahammülsüzlük ile kendini sabotaj arasında pozitif ilişki elde edilmiştir. Psikolojik dayanıklılık ile kendini sabotaj arasında zıt yönlü korlasyon olduğu bulunmuştur. Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık ve Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği kullanılarak elde edilen verilerde bazı alt boyutların da sabotaj davranışını yordadığı görülmüştür.

Kendini sabotaj ile narsizm düzeyleri arasındaki ilişki üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada Çelik (2019) tarafından incelenmiştir. Araştırmaya 580 üniversite öğrencisi katılmıştır. Veriler Narsistik Kişilik Envanteri, Kendini Sabotaj Ölçeği ve

Demografik Bilgi Formu kullanılarak elde edilmiştir. Cinsiyete göre kendini sabotaj düzeyinde anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür ve kadınlarınki daha fazla bulunmuştur. Öğrenim görülen fakülteye göre de kendini sabotajın farklılaştığı bulunmuştur. Narsistik kişilik düzeyi ile kendini sabotaj düzeyi arasında anlamlı olmayan çok zayıf negatif yönlü ilişki olduğu elde edilmiştir.

Olumlu ve olumsuz mükemmeliyetçilik, kendini sabotaj, öz yeterlik ve akademik başarı arasındaki ilişki Akar, Doğan ve Üstüner (2018) tarafından incelenmiştir. Eğitim Fakültesinde öğrenim gören 350 üniversite öğrencisinden veri toplamıştır. Analizi sonucunda olumlu mükemmeliyetçiliklerinin akademik başarıları ve öz yeterlikleri üzerinde anlamlı bir pozitif etkiye sahip iken, kendini sabotaj ile negatif ilişkilidir. Bununla birlikte olumsuz mükemmeliyetçiliğin akademik başarı ve öz-yeterlik üzerinde anlamlı bir olumsuz etkiye ve kendini sabotaj üzerinde anlamlı bir pozitif etkiye sahip olduğu bulunmuştur. Son olarak, olumlu ve olumsuz mükemmeliyetçilik ile akademik başarı arasındaki ilişkide öz yeterlik ve kendini sabotajın kısmi aracılık rolü oynadığı görülmüştür.

Özel ve devlet üniversitesinden 225'i kadın, 159'u erkek olan üniversite öğrencileri ile yapılan bir araştırmada kendini sabotaj romantik ilişki ile birlikte ele alınmıştır (Taş, 2017). Kişilerarası yetkinliğin kendini sabotaj üzerindeki etkisi incelenmiştir. Bulgularda yaş, cinsiyet ve sosyo ekonomik düzey ile söz konusu iki değişken arasında anlamlı bir fark bulunmadığı anlaşılmıştır. Bunun yanında öğrencilerin sosyal ilişkilerde konusunda becerileri yükseldikçe kendini engelleme düzeylerinin düştüğü görülmüştür. Kişilerarası yeterliliğin sabotajı davranışını yordadığı sonucu elde edilmiştir.

Dışsal denetimli olma, öz yeterlik ve mükemmeliyetçiliğin kendini sabotaj ile ilişkisi Stewart ve Walker (2014) tarafından incelenmiştir. Araştırmaya 79 üniversite öğrencisi katılmıştır. Kendini sabotaj ile dışsal denetim odağı ilişkisinin anlamlı ve aynı yönde olduğu bulunmuştur. Kendini sabotaj ve mükemmeliyetçiliğin anlamlı aynı yönde korelasyonu elde edilmiştir. Ancak öz yeterliliğin kendini engelleme ile olan ilişkisi anlamlı zıt yönde korelasyon olduğu görülmüştür.

PDR öğrencilerinin özgünlük ve kendini engelleme düzeylerinin verilen süpervizyon eğitimine göre farklılığını incelemeyi amaçlayan bir araştırma bulunmaktadır (Sarçalı, 2014). Sekiz farklı üniversiteden 298 psikolojik danışman adayı katılmıştır. Analizler Özgünlük Ölçeği, Kendini Sabotaj Ölçeği, Kişisel Bilgi Formu kullanılarak yapılmıştır.

Elde edilen bulgularda öğrencilerin psikolojik destek almış olmasına ve mesleğe ilişkin istekliliğine göre kendini engelleme düzeyi anlamlı bulunmuştur. Verilen süpervizyonun cinsine ve şekline dair bir farklılık olmadığı anlaşılmıştır.

Kişilik yapısı ile kendini sabotajı arasındaki ilişki Bobo, Strunk ve Whitaker (2013) tarafından incelenmiştir. Araştırmada kişilik yapısını ölçmek için Beş Faktörlü Kişilik Yapısı Envanteri kullanılmıştır. Duygusal dengesizlik boyutu ile kendini sabotajın aynı yönde korelasyonu saptanmıştır. Sorumluluk boyutu ile ilişkisinde zıt yönde korelasyon elde edilmiştir. Fakat kendini sabotajın diğer açıklık, dışadönüklük ve uyumluluk kişilik yapıları ile anlamlı bir ilişkisi bulunmamıştır.

Kendini sabotaj ve tükenmişlik seviyelerinin bazı demografik özelliklere göre ilişkisi çalışanlar üzerinde Coşar (2012) tarafından incelenmiştir. Çalışanların çalışma süresi, eğitim durumu ve gelir düzeyine göre kendini sabotaj davranışı ele alınmıştır. Araştırmasında toplam 258 katılımcıdan veri toplanmıştır. Tükenmişlik düzeyinin medeni hal, çalışma süresi ve cinsiyete göre anlamlı bir ilişkisi saptanmamıştır. Kendini sabotajın ise aynı değişkenler üzerinde kayda değer bir korelasyon bulunmamıştır.

Algılanan gelir düzeyi, cinsiyet ve ebeveyn tutumlarına göre psikolojik iyi oluş ile kendini sabotaj düzeyi arasındaki ilişkiye bakılmıştır (Anlı, 2011). Araştırma 607 üniversite öğrencisi ile yürütülmüştür. Veriler Psikolojik İyi Olma ve Kendini Sabotaj Ölçeği kullanılarak toplanmıştır. Elde edilen bulgularda söz konusu değişkenler arasında negatif yönlü anlamlı ilişki saptanmıştır. Cinsiyet açısından erkeklerin engelleme davranışını daha çok kullandığı ancak gelir düzeyi ile ebeveyn tutumları açısından kendini sabotaj düzeylerinde anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Duygu durumlarının kendini sabotaj üzerindeki etkisi Alter ve Forgas (2007) tarafından incelenmiştir. Geçici ruh halinin kendini engelleme davranışlarına girme eğilimi etkileyeceği hipotezi test edilmiştir. Psikoloji bölümünden 94 üniversite öğrencisinin katılımı ile yürütülmüştür. Araştırmada kendini sabotajın öz saygıyı koruyucu yönde bir etkisi olduğunu ifade etmiştir. Olumlu duygu durum sağladığı ve bireyde iyilik hali yarattığı bulunmuştur.

Kendini engellemenin narsizm ile ilişkisi Finnerty, Rhodewalt ve Tragakis (2006) tarafından incelenmiştir. Deneysel bir çalışma yapılmıştır. Düşük ve yüksek IQ puanlı bireyle koşullu ve koşulsuz başarı geribildirimini verilerek ikinci aşamada kendini engelleme imkânı verilmiştir. Araştırma sonucunda elde edilen bulgularda narsistik

düzeyi yüksek olan erkeklerin düşük olanlara göre kendini sabotaj düzeyinin daha fazla olduğu görülmüştür. Bu duruma gerekçe olarak narsistik özellikleri çok olan erkeklerin performanslarını gerçekleştiremediği görevleri zor olmadığını savunmuşlardır.

Asya Amerikan Koleji öğrencilerinde kendini sabotaj ve savunmacı karamsarlık üzerinde ebeveyn tarzının rolü Hirabayashi (2005) tarafından incelenmiştir. Kendini sabotajı ebeveyn eleştirmesi, ebeveyn isteği, okul başarısı, öz-şüphe, sınav kaygısı, mükemmeliyetçilik ve yanlış yapmaktan korkma ile ilişkisine bakılmıştır. Sonucunda kendini sabotajın mükemmeliyetçilik, ebeveyn beklentisi, ebeveyn eleştirmesi, hata yapma kaygısı, sınav kaygısı ve öz-şüphe ile pozitif yönde ilişkisi olduğu saptanmıştır. Akademik başarı ile negatif yönde ilişkisi olduğu elde edilmiştir.

Kendini sabotajın başa çıkma, akademik performans ve uyum üzerindeki etkileri Zuckerman, Kieffer ve Knee (1998) tarafından incelenmiştir. Araştırmada streste başa çıkma ve kendini engelleme arasındaki ilişki incelenmiştir. Duygu odaklı başa çıkma yollarını kullanan ve stres kaynaklı olumsuz duyguları azaltmaya yönelik bireylerin kendini engelleme davranışını daha sık kullandığı görülmüştür. Problem odaklı başa çıkma stratejileri ile kendini engelleme arasında bir ilişki bulunamamıştır. Yüksek kendini sabote edenlerin geri çekilme ve olumsuz odaklanma anlamına gelen savunma mekanizmalarını daha sık tercih ettiği ve nadiren uyum ile sonuçlandığı bulunmuştur.

Bu araştırmanın kapsamlı literatürü kendini sabotajın hangi psikolojik değişkenlerle ilişkili olduğuna ve genç yetişkinler üzerinde yaratabilecek risk durumlarına dair inceleme fırsatı sağladı. Kendini sabotaj kavramı ile ilgili literatürdeki mevcut çalışmalar incelendiğinde psikolojik iyi oluş, psikolojik dayanıklılık, özgüven ve benlik saygısı gibi olumlu bilişsel ve duyuşsal yapılarla ters yönde ilişkisi olduğu gözlemlenmiştir. Olumsuz özellik barındıran mükemmeliyetçilik, narsizm, tükenmişlik ve olumsuz değerlendirilme korkusu gibi yapılarla pozitif ilişkili bulunmuştur. Cinsiyet, yaş ve gelir düzeyi gibi demografik değişkenlerine göre kendini sabotaj düzeyinde ayırt edici ve farklı sonuçlar elde edilmiştir.

2.2. Otantiklik

Otantiklik bireyin içinden geldiği gibi olmasıdır. Duygu, düşünce ve davranışlarını benliğine uygun şekilde sergilemesidir. Hayattaki karar ve seçimlerini toplum baskısından ziyade kendi beklentilerine, fikir ve ideallerine göre şekillendirmesi

şeklinde (Kernis ve Goldman, 2006) tarafından ifade edilmiştir. Diğer taraftan isteklerin, ihtiyaçların ve taleplerin özünü engellemeden ifade edilmesidir. Değer ve inanç sistemiyle uyumlu davranmak olarak tanımlanabilir. Kendini tanımak ve yüksek farkındalığa sahip olmak ile ilişkilendirilebilir. Çevresi tarafından kişiye atfedilen rollerin, kalıp yargıların ve normların benliği sınırlandırmasına izin verilmez. Kişisel özelliklere karşı farkındalık sağlamak ve kişiliğinin sınırlarının korunması bu yapıyı oluşturan faktörler arasındadır (Avolio ve Gardner, 2005).

Otantikliğin bireyin gerçek benliğine (içsel benlik) ulaşması ve dışa yansıtması olarak da tanımlanabilir. Özünü keşfederek buna uygun şekilde davranmasıdır. Tam zıttı sahte kendilik yansıtmaktır. Kişiliğinin olduğu gibi değil, olmasını istediği şekliyle hareket etmesidir. Ancak olmayan varlığın yansıtılması her zaman duygu ve düşünceleri ile ters düşme anlamına gelmez. Bazen davranışları ilişkisel bağlamda değerlendirmek gerekebilir. Taklit eylemler kişinin içinde bir çatışma yaşamasına neden olmaktadır (Harter, 2002, s.383). Sürekli yapay kimliğe göre eylemlerde bulunmak insanı kendi ile çelişki yaşamaya itebilir. İç dünyasında ve gerçekte özerk olduğunda otantiklik idealine daha yakındır.

Söz konusu otantiklik idealinde yalnızca kişinin kendine olan dürüstlüğünden bahsetmek doğru değildir. Aynı zamanda birey çevresine karşı da samimi olmalı, ilişkilerinde açık ve özgün hareket etmelidir. Nitekim varoluş süreci ancak bu şekilde tamamlanabilir. Kendini gerçekleştirme için önemli bir özelliktir. Yeterliliğini bilmek ve bununla barışık olmayı içerir. Yeni yaşantılara açıktır, bir problemi farklı şekillerde ele alır ve yaratıcı fikirler ileri sürerek yeni çözüm yolları ortaya koyabilir (Deci ve Ryan, 2000).

Bireyin sosyal ortamdaki beklentilere karşı benliğini biçimlendirmesi kendine yabancılaşmasına yol açmaktadır (Maslow, 2001). Kültür, medya, değer ve gelenek gibi yapılar karşısında insanın kendi oluşturduğu inançlar bireyin iç dünyasında karmaşaya yol açabilir. Özerkliğini koruyarak ve kendine yönelik farkındalığını yüksek tutarak özgünlüğe erişilebilir. Yalnızca kişinin duygu ve düşünceleri ile değil davranışları yönüyle de aynı özelliklere sahip olması gerekmektedir. İnsanın istek ve taleplerini keşfedip bu doğrultuda özerkliğini ortaya çıkarması otantiklik için önemli bir işlevdir (Raths, Harmin ve Simon, 1978).

Aile ve akraba ilişkilerin yoğun yaşandığı ve sosyal etkileşimin önemsendiği ülkemizde normlara ve kültürel kalıplara uymak yerine otantik kalmanın ne derece mümkün olduğu akılları karıştırmaktadır. Fakat bireyin karmaşa içinde olduğunu fark etmesi bile kendisi için faydalıdır. Otantiklik daha çok bireyci kültürde ortaya çıkan ve desteklenen bir psikolojik yapı olarak görülmektedir (Kernis ve Goldman, 2006). Bazen toplumsal değerler kişisel isteklerden ön planda tutmak desteklenebilir. Ancak kolektif medeniyetlerde de özerkliğin dengeli bir şekilde var olabileceği belirtilmektedir (İmamoğlu, Günaydın ve Selçuk, 2011).

2.2.1. Otantiklik Kavramına Yönelik Kuramsal Yaklaşımlar

2.2.1.1. Psikanalitik Kuram

Bireyin kendini tanıması, inanç ve değer yargılarını farkında olması otantiklik olarak tanımlanır. Psikanalitik kurama göre bu sağlıklı bir kişiliğe işaret etmektedir. Psikopatolojik belirtilerden uzaklığı temsil etmektedir. Aynı zamanda spontanlık kavramı ile benzerlik gösterdiği savunulur. Fikir ve duyguların içten ve abartısız şekilde harekete geçirebilme yeteneğidir. Benliğin çekinmeden dışa yansıtılması Winnicott'a göre (1965), psikanalizde önemli bir konudur ve özerk bireylerde görülen bir özelliktir.

Bu konuda Horney (1998), bireyin kendisine olan farkındalığının düşük olmasının hatalı benlik kavramını ortaya çıkardığını ifade etmiştir. Bu fonksiyonunu kişinin isteklerini, duygularını ve özünü bastırarak benliğini saklaması şeklinde tanımlamıştır (Horney, 1998). Gerçek kendilikten uzak kalmak yaratıcı ve gelişen yönün zedelenmesi demektir. İlişkilerde ve sosyal yaşamda çatışmalar çıkmasına ortam hazırlayabilir. Özgün değildir ve sonunda başarısızlık yaşatır. Olumsuz performans insanı kendine yabancılaşma, anlamsızlık duygusu ve kimlikten uzaklaşma hissinin verdiği boşluk ile başa çıkmak zorunda bırakmaktadır (Winnicott, 1965).

Otantiklik kavramı ile ilgili psikanalistler bu özelliğin doğuştan gelen bir eğilim olduğunu ileri sürmektedir. Çocuğun doğumdan itibaren özerkliğini geliştirmek, fiziksel ve duygusal gereksinimlerini gidermekle desteklenir. Bebeğin ihtiyaçlarının zamanında ve yeterince giderilmemesi yetişkinlikte kendi ihtiyaçlarını geri plana atmasına ve çevresindeki insanların beklentilerine göre seçimler yapmasına neden olacaktır. Anne/bakım veren kişi ile bebek arasındaki bağ önemlidir. Ebeveynler çocuğun süper

egosunu baskın yetiştirirse ileri yaşlarda benliğinden uzak bir birey yetiştirmiş olacaktır (Wang, 2016, s. 317).

2.2.1.2. Birey Merkezli/Hümanist Kuram

Hümanist kuramın ele aldığı konuların başında bireyin kendini gerçekleştirme süreci bulunmaktadır. Kişinin toplumsal norm veya kültürel beklentilere göre biçimlenmeyen kişisel değer ve istekler doğrultusunda kararlar alacağı bir yaşam sürdürebilmesi şeklinde tanımlanmaktadır (Geçtan, 2010). Temelinde insanın otantik bir yaşam sürmesi yatar. Bu konuda Maslow (1970) özünü saklamama, içtenlik, mazeret aramama, özgünlük ve içinden geldiği gibi davranma kavramları ile ilişkili olduğunu ifade etmiştir. İçinde var olan potansiyelini açığa çıkarması ve özerk olmasıdır.

Birey merkezli başka bir kuramcı olan Rogers (1961), bireyin tam fonksiyonda olmasını otantik yaşamın içinde yer alan bir süreç olarak nitelendirmektedir. Potansiyeli işlevsel olarak kullanan ve kendi yolunda ilerleyen kişi ile aynı statüdedir. Başka insanların etkisi altında kalmadan içsel motivasyonu doğrultusunda hareket edenlerin daha özerk olduğunu Rogers (1959) tarafından belirtilmiştir. Bu fertlerin özgün ürünler ortaya koydukları, alışlagelmiş ve kalıplaşmış yargılardan uzak bir yaşam sürdürdüklerine dair örnekler vermiştir (Rogers, 1959). Erken yaşlardan itibaren aslında özerkliğin yüksek olduğunu ancak zamanla geçirilen yaşantılar ve dayatmalardan ötürü azaldığı vurgulanmıştır.

2.2.1.3. Varoluşçu Kuram

Varoluşçu kuram varoluş ve ölüm kaygısını, yalnızlık, anda olma ve özgür kararlar alabilme kavramları üzerinde durmaktadır. Bireyin özgürlüğüne düşkünlüğü, yaşamda anlam bulma gibi konuları ele alarak otantiklik olgusunun kapılarını açmıştır. Aynı zamanda kişinin kimliğini oluşturması ve çevresindeki insanlarla anlamlı ilişkiler kurması gerektiği dile getirilmiştir. Kendine yönelik farkındalığın yüksek olması o kadar çok özgür olmayı temsil etmektedir. Bu beraberinde sorumluluğu getirdiğinden varlığını yaratma yükümlülüğünü almayı gerektirir. Fakat bazen bu güç ve iradeye sahip olma reddedilmektedir (Fromm, 2011).

Yaşamsal güce sahip olamayan birey varoluş sancısı çekmeye başlayacaktır. Bununla mücadele etmeye çalışan kişi özgür kalmaz. Bağımsızlığından ödün vereceği için

otantiklikten uzaklaşır. Artık kendi hayatını yönlendirmez, seçimlerini başkasına bırakmıştır (Yalom, 2020). Kısacası kendisi hayatın gündeliği içerisinde kaybolmuştur.

2.2.1.4. Öz-Belirleme Kuramı

Öz belirleme kuramı özerklik üzerinde durmaktadır. Yalnızca eylemlerini kontrol edebilen, kararlarını baskı altında kalmadan alabilen ve kişisel inanç ve değerlerine göre hareketlerini yönetebilen bireylerin böyle olabileceği düşünülmektedir. Otantik insan kendisi olabilen ve özünü ortaya koyabilen olarak tanımlanır. Diğer bir ifade ile davranışlarını bağımsız sergileyebilen kişidir (Deci ve Ryan, 2000). Bu iki kavram arasındaki benzerlik öz belirleme kuramında değerlendirilmiştir.

2.2.1.5. Gestalt Kuramı

Gestalt terapistleri bireyin çevresi ile ilişkisinin önemine vurgu yapmıştır. Kişisel sınırlar barındırmanın gerekliliğini savunarak özün korunması gerektiğine inanmaktadır. Tüm canlıların temel gayesinin kendi olabilmesi olduğu Perls, Hefferline ve Goodman (1958) tarafından açıklanmıştır. Otantikliğe dikkat çeken bu ifade gerçek benlik kavramına atıfta bulunmaktadır. Aynı zamanda kuramın amacı kişiliğe dair özelliklerin keşfedilmesi ve öz farkındalığın artmasını sağlamaktır. Bu hedefler özgün insan idealine işaret etmektedir. Deneyimlerin açık ve doğru şekliyle algılanması önemlidir. Olayları saptırma, duyarsızlaştırma, içe alma, kendine döndürme, yansıtma ve egotizm gibi işlevsel olmayan temas biçimlerinin bilinçli olarak kullanılması kendine yabancılaşmaya neden olmaktadır (Laura Perls, 1982).

2.2.2. Otantik Kavramını Açıklayan Modeller

2.2.2.1. Wood, Linley, Maltby, Baliouisis ve Joseph'in Otantiklik Modeli

Bu modele göre otantikliğin üç farklı boyutta incelendiği görülmektedir. Bunlar dış etkileri kabul etme, kendine yabancılaşma, otantik yaşam ve olarak ele alınmaktadır. İlki bireyin fizyolojik gereksinimleri, duyguları ve bilişsel yapılarına ilişkin gerçek benliğiyle bilinçli farkındalığı arasındaki uyumsuzluk olarak tanımlanmaktadır (Wood, Joseph, Baliouisis, Matby ve Linley, 2008). Yaşama yönelik gerçek deneyimler ile buna olan farkındalık arasında derin bir ayrışma vardır. Kişi kendini tanımaz ve kimliğine uzaklaşmıştır.

Otantik yaşam, fizyolojik gereksinimlerin, duygu ve bilişteki yapıların dile getirilmesi ve davranışa dönüştürülmesi olarak tanımlanmaktadır (Wood ve vd., 2008). Bireyin benliği ile ahenkli bir hayat sürmesidir. Özünü olduğu gibi kabul etmesi ve kendine karşı dürüst olmasını kapsamaktadır. Modelin bu kısmı söz konusu kavramın kendisini oluşturmaktadır. Dış etkiyi kabullenme ile kendine yabancılaşma ters yönlü bir ilişki barındırmaktadır. Otantik yaşam boyutu tek başına otantiklik düzeyi hakkında bilgi vermektedir.

Dış etkiyi kabul etme; bireyin çevresindeki insanların fikir ve inançlarından fazlaca etkilenmesidir. Karar ve eylemlerini aile, akraba, arkadaş veya iş yaşamındaki kişilerin, toplumsal norm ve kalıp yargıların kalarak harekete geçirmektir. Aynı zamanda tesirin ne derece benimsendiği ve kabul edildiği ile yakından ilgilidir. İnsanoğlunun sosyal bir varlık olduğu düşünüldüğünde çevresinden feyz alması oldukça doğaldır. Fakat buradaki asıl önemli nokta benliği ile davranışları arasında uyumu sağlarken dışsal etmenlerin dengeli olarak kullanılmasıdır. Tüm boyutlar değerlendirildiğinde dış etkiyi kabullenme ve kendine yabancılaşma puanının fazla olması otantiklik özelliğini puanının daha az olmasına işaret etmektedir (Wood ve vd., 2008).

2.2.2.2. Kernis ve Goldman'ın Otantiklik Modeli

Otantiklik bu modelde çok boyutlu bir yapıda incelemiştir. Hümanistik Kuram ve Öz-Belirleme Kuramından esinlenerek oluşturulmuştur. Bu modeli oluşturan somut ve açıklayıcı bir sırayla ele alınmıştır. Her biri diğerinin devamı niteliindedir ve tamamlayıcıdır. Boyutları farkındalık, ilişkisel uyum, otantik davranış ve tarafsızlık olarak sıralanmıştır.

Kişinin kimliği hakkında bilgi sahibi olması farkındalıktır. Güçlü ve zayıf yanlarını, iyi ve kötü özelliklerini, sevdiği ve sevmediği şeyleri ve bununla birlikte duygu ve bilişlerini tanıması, bunları olduğu şekliyle kabul etmesidir (Kernis ve Goldman, 2006). Kişiliği ile ilgili sahip olduğu verilere güvenmesidir. Tarafsızlık veya yansızlık, özü ile ilgili önceki boyutta fark ettiği bilgileri objektif bir şekilde değerlendirmesidir. Çarpıtmadan ve inkâr etmeden benliğine yönelik özellikleri kabul etmesi ve açıklamasıdır. Farklı bir ifade ile kendine yönelik algılamalarının yansız ve tarafsız bir tutum içinde olmasıdır.

Otantik davranış boyutu, bireyin farkında olduğu özellikleri tarafsız bir değerlendirme sonucunda davranışa dönüştürmesidir (Kernis ve Goldman, 2006). Daha açıklayıcı bir ifade ile özünü oluşturan yapılarla uyumlu davranmasıdır. Kişi toplum beklentisi, ceza alma veya ödül kazanma için değil ihtiyaç ve isteklerine göre eylemlerde bulunduğu bu kısmı tamamlamıştır. Farkındalık ve tarafsızlık boyutunun davranışsal çıktıları olarak da tanımlanabilir. Son bölüm olan ilişkiyel uyum, çevresi ile kurulan ilişkide sahte olmamaktır (Kernis ve Goldman, 2006). Saydam, samimi, içten ve dürüst ilişkiler kurmaktır. Gerçek benliğin yansıtarak iletişim kurmak, kişiliğini koruyarak faaliyete geçmektir.

2.2.3. Otantikliği Etkileyen Faktörler

Otantiklik kişinin benliğini algılamasında ve dışa yansıtmasında kendine olan dürüstlüğüdür. Tanımından da anlaşılacağı üzere insanın kişilik özelliği ile ilgilidir (Stout ve Kipling, 2003). Samimi, doğrucu, hilesiz ve açık olma karakteristik yapıya sahip bireylerde görülen bir niteliktir. Etkileyen faktörler ise bireysel, çevresel ve aileden kaynaklı olarak sıralanmıştır (Lopez ve Rice, 2006). Bireysel risk faktörleri; düşük IQ, madde ve alkol bağımlılığı, özgüven eksikliği, problem çözme becerisinin zayıf olması, fiziksel veya ruhsal rahatsızlık, çevreye uyum sağlamada güçlük olarak ifade edilmiştir (Lopez ve Rice, 2006). Koruyucu etmenler arasında; yüksek öz denetim ve kontrol, sorumluluk sahibi olma, iletişim gücü, yüksek özsaygı, problem çözme becerisinin gelişmiş olması ve ileri seviye düşünme bulunmaktadır (Lopez ve Rice, 2006). Bu özelliklerin hepsinin veya yalnızca bir tanesinin var olması tek başına yeterli değildir. Söz konusu risk ve koruyucu değişkenler birbirleri ile bağlantılıdır.

Ailesel faktörler açısından değerlendirildiğinde Harter (2002), kişilik oluşumunda iki kritik aşama olan 0-6 yaşın ve ergenliğin çocuğun otantik özellik geliştirmesinde önemini dile getirmiştir. Bu dönemde anne babalar özgünlüğü destekleyici tutum sergilemelidir. Ebeveyn olarak kıymet vermesi, saygı duyması, farklı ve zıt fikirlere açık olmayı desteklemesi, öz güvenini pekiştirmesi sağlıklı bir benlik geliştirmesine yardımcı olacaktır. Yaşamın ilk yıllarında güçlü bir kimlik oluşturmak ileriki süreçte bu özelliği destekleyecektir. Fakat ısrarcı tavır sergileyen, kendi hayat biçimini zorla uygulatmaya çalışan, fikir ve hislerine önem vermeyen, dinlemeyen ve önemsemeyen yaklaşımlara maruz kalan kişiler kendi değerleri dış dünyayla paylaşmaya ihtiyaç duymayacaktır (Parmar ve Rohner, 2005). Bebeklikten itibaren kişisel beklenti ve

gereksinimler geri planda tutulduğunda yetişkinlikte kişiliğine dair özelliklerin ifade edilmesi zorlaşacaktır.

2.2.4. Otantiklik İle İlgili Yapılan Araştırmalar

Alanyazında otantikliğin kişilik özellikleri, travmatik yaşantılar, DSM bozuklukları, toplumsal cinsiyet tutumları, duygusal zeka, romantik ilişki doyumu, benlik ayrışması, depresyon, psikolojik iyi oluş, narsisizm ve stres gibi kavramlarla birlikte incelendiği görülmüştür.

Kişilik özelliklerinin otantik yaşam üzerindeki etkisi üniversite öğrencilerinde Çeltekligil (2021) tarafından yapılan bir çalışmada incelenmiştir. Aynı zamanda bu değişkenlerin bilişsel esnekliğe yordayıcılığına bakılmıştır. Toplam 247 katılımcıdan veri toplanmıştır. Elde edilen sonuçlarda dışsal etkiyi kabullenme ile kendine yabancılaşmanın bilişsel esneklik ile negatif yönlü anlamlı korelasyonu bulunmuştur. Otantik yaşam ile bilişsel esnekliğin anlamlı ve pozitif korelasyonu elde edilmiştir. Bunun yanında duygusal dengesizlik ile otantik yaşamın zıt yönde ilişkisi saptanmıştır. Sorumluluk bilinci ile ılımlılık otantik yaşam ile aynı yönde ilişkiye sahiptir.

Benzer bir araştırmada DSM bozukluklarının otantiklik ile çocuklukta geçirilen travmatik yaşantılardan nasıl etkilendiği İhtiyar (2021) tarafından yürütülen bir araştırmada incelenmiştir. Aynı zamanda otantikliğin kişilik bozuklukları ile çocuklukta geçirilen travmaları yordayıcılığına bakılmıştır. Bulgularda çocukluk çağı travmaları, DSM bozuklukları ve otantikliğin anlamlı yönde ilişkiye sahip olduğu bulunmuştur. Geçmişte yaşanan travmatik olayların ve özerkliğin bazı kimlik bozulmalarını yordadığı elde edilmiştir. Çocukluk çağı travmaları ile kişilik bozuklukları arasındaki ilişkide otantikliğin aracı rolü olduğu bulunmuştur.

Katılımcıların düşünce esnekliği ve toplum tarafından kadın ve erkeğe atfedilen cinsiyetçi görevlerin otantiklik ile ilişkisi Tüfekçibaşı (2021) tarafından incelenmiştir. Toplam 452 katılımcıdan veri toplanmıştır. Elde edilen bulgularda toplumsal cinsiyet rolleri tutumunun otantiklik ve düşünce esnekliği olumlu yönlü korelasyona sahip olduğu görülmüştür. Toplum tarafından atfedilen cinsiyetçi bakış açısının düşünce esnekliğinin yordayıcısı olduğu bulunmuştur. Bununla birlikte yaş ve otantiklik cinsiyetçi rol ve tavırları tahmin etmede etkili görülmemiştir.

Sosyal kaygı üzerinde otantikliğin ve duygusal zekânın etkisi Kocaoğlu (2020) tarafından bakılmıştır. Toplam 603 üniversite öğrencisi ile yürütülmüştür. Cinsiyet, eğitim durumu gibi değişkenlere göre anksiyetenin ilişkisi test edilmiştir. Sonuç olarak otantiklik ile duygusal IQ sosyal anksiyeteyi anlamlı düzeyde orta düzeyde olumsuz yönde etkilemektedir. Aynı zamanda bu iki değişken sosyal anksiyetenin anlamlı düzeyde yordayıcı olduğu anlaşılmıştır.

Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin romantik ilişkideki doyum ile benliğin ayrılaşması, otantiklik ve depresyonları arasındaki ilişkiye Yılmaz (2020) tarafından bakılmıştır. Araştırma 18-26 yaş aralığında bulunan toplam 801 üniversite öğrencisi ile yürütülmüştür. Otantikliğin boyutlarından kendine yabancılaşma ve dış etkileri kabul alt boyutu ile romantik ilişki doyumunu arasında olumsuz anlamlı, otantik yaşam ile olumlu ve anlamlı düzeyde korelasyon sağladığı görülmüştür. Medeni haline göre evli olan bireylerin ilişki memnuniyetleri ve otantiklik düzeyleri diğerlerine fazla bulunmuştur. İlişki süresi açısından değerlendirildiğinde ise ilişkilerinde doyum sağlama ve otantik yaşama puanları en fazla olanların en uzun süre ilişkiye sahip olan bireyler çıktığı saptanmıştır.

Üniversite öğrencisi ile bireylerin otantiklik ile huzur düzeyleri arasındaki ilişkiye Öksüz ve Karalar (2019) tarafından yapılan makale çalışmasında bakılmıştır. Araştırma 488 katılımcı ile yürütülmüştür. Bulgularda otantiklik ve huzurun anlamlı düzeyde olumlu korelasyonu saptanmıştır. Aynı zamanda otantikliğin cinsiyet ile anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Otantikliğin sınıf düzeyi, sosyo ekonomik ebeveynlerin birlikte olup olmadığına yönelik bir değişiklik göstermediği elde edilmiştir.

Üniversite öğrencilerinin sakin benlik düzeylerini incelemeyi hedefleyen bir araştırma yapılmıştır. Bu çalışmada sosyal bağlılık, otantiklik ve belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin sakin benliği yordayıcı etkisi Bozkurt (2019) tarafından incelenmiştir. Araştırma 789 katılımcıdan veri toplanarak yürütülmüştür. Bulgularda sakin benlik otantik yaşam ve sosyal bağlılık ile olumlu yönde ilişkiye sahip bulunmuştur. Benliğin oluşumunda kadın ve otantik bir yaşam sürme ve sağlıklı kişilerarası ilişkilere sahip olmanın önemli bir etkiyi sahip olduğu saptanmıştır.

Bireylerin sanal bir uygulamada benliklerini nasıl gösterdiklerini ve bunun otantiklik ile psikolojik iyi olma arasındaki nasıl bir ilişkide olduğunu Taşcıoğlu ve Tosun (2018) tarafından incelenmiştir. Toplam 180 katılımcı ile yürütülmüştür. Facebook sayfalarında

en nadir şekilde yanıltıcı benliği, orta düzeyde araştırmacı benliği en sık ise gerçek benliği tercih ettiği bildirilmiştir. Aynı zamanda psikolojik iyi oluş yanıltıcı ve sahte benlik ile zıt yönlü korelasyona sahiptir. Gerçek ve araştırmacı benlik ile ise aynı yönlü bir korelasyon içersinde bulunmuştur. Sahte benliğe sahip bireylerde ise benlik saygısının daha az olduğu tespit edilmiştir. Aldatıcı-gerçek olmayan benlik sunumu kendini kandırma ile kendine yabancılaşma ve dış etkilerin kabulüyle pozitif, otantik yaşamla negatif ilişkili olduğu saptanmıştır.

Üniversite öğrencilerinin özgecilik ve otantiklik seviyelerini incelemeyi amaçlayan Ekşi, Sayın ve Çelebi (2016) tarafından yapılan makale çalışması bulunmaktadır. Toplam 314 katılımcıdan veri toplanmıştır. Otantiklik ve Özgecilik Ölçeği uygulanmıştır. Sonuç olarak ise üniversite öğrencilerinin otantiklik düzeyi ile özgecilik davranışları arasında anlamlı ilişkiler saptanmamıştır. Yaş değişkenine göre otantiklik ile özgeciliğin anlamlı şekilde farklılaşmadığı görülmüştür. Cinsiyete göre kızların otantiklik ve özgecilik puan ortalamaları erkeklere kıyasla lehine farklılaşmaktadır.

Özgünlük ile yaşam doyumu ve psikolojik sıkıntı ölçümleri arasındaki ilişki Boyraz, Waits ve Felix (2014) tarafından incelenmiştir. Veriler iki devlet üniversitesine devam eden 232 üniversite öğrencisinden toplanmıştır. Araştırma bulgularında üniversite öğrencilerinin otantiklik düzeyi ile depresyon, anksiyete ve stres arasında zıt yönde korelasyon elde edilirken yaşam doyumu ile aynı yönde bir korelasyon olduğu anlaşılmıştır. Otantikliğin daha sonraki sıkıntı ve yaşam memnuniyetini öngördüğünü saptanmıştır.

Otantiklik ile narsisizm arasındaki ilişkiye Byrne ve O'Brien (2014) tarafından bakılmıştır. Narsistik belirtiler gösteren ile daha fazla otantik ve benlik saygısı gözlemlenen bireyler arasındaki ilişki sorunları incelenmiştir. Otantiklik düzeyi ve benlik saygısı yüksek bireylerin sosyal ilişki becerilerinin de yüksek olduğu açıklanmıştır. Aynı zamanda narsistik bireylerin problemlili sosyal ilişkiler, kendilerine yönelik engelleyici ve zarar verici davranışlarının yüksek olduğu ifade edilmiştir. Narsistik aha fazla kişilerarası sorun, kaçınma ve intikam davranışı bildirmişlerdir.

Toplam 317 üniversite öğrencisi ile Gül (2010) tarafından yapılan çalışmada bireyin ketleme kontrolünü sağlayamadığı durumda verdiği psikolojik reaksiyonların otantiklik üzerindeki yordayıcı etkisi araştırılmıştır. Otantiklik ve Kaçınmacı Benlik Düzenleme Ölçeği ile Benlik Ketlenmesine Verilen Tepkiler Ölçeği kullanılmıştır. Elde edilen

bulgulara ajite davranış ve depresif tavırların otantikliği yordadığı saptanmıştır. Aynı zamanda benlik düzenleme türüne göre otantikliğin ilişkisi incelenmiştir. İlişkisel ve kaçınmacı benlik türüne göre ketlemeye verilen tepkiler ile özerk ve yaklaşmacı benlik türüne verilen tepkiler arasında pozitif yönlü korelasyon olduğu bulunmuştur.

Benzer bir çalışma Ryan, LaGuardia ve Rawsthorne'un (2005) tarafından yapılmıştır. Depresyon belirtileri, algılanan stres, iyi oluş, psikolojik semptomlar ve anksiyete ile otantiklik ilişkisini incelemeyi amaçlamıştır. Toplam 202 katılımcı ile yürütülmüştür. Elde edilen sonuçlar otantiklik ile depresif olma, kaygı, anksiyete ve psikolojik belirtiler arasında zıt yönlü ilişki bulunmuştur. Psikolojik iyilik hali ile arasında olumlu ilişki saptanmıştır.

Psikolojik işlevsellik ile öznel iyi oluşta otantikliğin aracı rolü Goldman ve Kernis (2002) tarafından incelenmiştir. Araştırma toplam 79 psikoloji öğrencisi ile yürütülmüştür. Öz saygı ile özerklik ve yaşam doyumu ilişkisinde pozitif anlamlı korelasyon saptanmıştır. Otantiklik düzeyi arttıkça algılanan olumsuz duyguları deneyim azalmaktadır. Aynı zamanda koşullu öz saygı ile negatif duygulanım ve otantiklik arasında zıt yönde korelasyon olduğunu bulunmuştur.

Son olarak Sarıçalı (2014) tarafından PDR son sınıf öğrencilerinin kendini engelleme düzeylerinin özgünlük algıları ve verilen süpervizyon türünde incelenmesi konulu tez çalışması bulunmaktadır. Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık son sınıf öğrencisi ile yürütülen çalışmada 302 kişiden veri toplanmıştır. Araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu, Özgünlük Ölçeği ve Kendini Sabotaj Ölçeği kullanılmıştır. Sonucunda üniversite öğrencilerinin kendini sabotaj düzeylerinin, otantiklik, verilen süpervizyonun eğitiminin özelliği ve mesleğe olan istek ve ilgi faktörleri açısından anlamlı olarak değişkenlik gösterdiği elde edilmiştir.

Bu araştırmanın kapsamlı literatürü otantikliğin hangi psikolojik değişkenlerle ilişkili olduğuna ve genç yetişkinler üzerinde sağlayacağı koruyucu durumlarına dair inceleme fırsatı sağladı. Otantiklik kavramı ile ilgili literatürdeki mevcut çalışmalar incelendiğinde duygusal dengesizlik, çocukluk çağı travmaları, kişilik bozuklukları, narsizm, sosyal kaygı gibi olumsuz bilişsel ve duyuşsal yapılarla ters yönde ilişkisi olduğu gözlemlenmiştir. Olumlu özellik barındıran bilişsel esneklik, psikolojik iyi oluş, yaşam doyumu, huzur, öz saygı gibi yapılarla negatif ilişkili bulunmuştur. Cinsiyet, yaş ve gelir düzeyi gibi demografik değişkenlerine göre otantiklik düzeyinde ayırt edici ve

farklı sonuçlar elde edilmiştir. Bu araştırma üniversite öğrencilerin kendini sabotaj ve otantiklik düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından inceleme fırsatı sunmuştur.

3. MATERYAL VE YÖNTEM

3.1. Araştırma Deseni

Cinsiyet, yaş ve sosyoekonomik düzeye göre üniversite öğrencilerinin kendini sabotaj ile otantiklik düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek için nicel yaklaşım türlerinden korelasyonel (ilişkisel) desenden yararlanılmıştır. Korelasyon araştırma modeli tarama araştırmalarının bir alt türüdür. Bu model değişkenlerin birbiriyle arasındaki ilişkiyi inceleyen ve bu ilişkinin derecesi hakkında bilgi veren aynı zamanda neden sonuç ilişkisine dair çıkarımda bulunmayı sağlayan bir araştırma deseni (Büyüköztürk, 2015). İki veya daha çok faktörün ilişkisini incelerken hiçbir şekilde sürece müdahale edilmemektedir.

3.2. Çalışma Grubu

Araştırmanın evrenini İstanbul'da okuyan üniversite öğrencileri kapsamaktadır. Araştırmanın örneklemini İstanbul Silivri ilçesinde bulunan Rumeli Üniversitesinde öğrenim gören 354 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Öğrenciler basit seçkisiz örneklem tekniği kullanılarak belirlenmiştir. Basit seçkisiz örnekleme yöntemi örneklemin evreni en yüksek temsil gücünü oluşturmak amacıyla tercih edilmektedir. Bu örneklem türünde amaç var olan evrende örneklem elemanlarının rastlantısal şekilde çekilmesiyle katılımcıları belirlemektir (Büyüköztürk,2015). Katılımcıların sosyodemografik özelliklerine ilişkin betimsel değerler Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 3.1 Sosyodemografik Özelliklere İlişkin Betimleyici İstatistikler

Değişkenler		f	%
Cinsiyet	Kadın	205	57.9
	Erkek	149	42.1
Yaş	18	29	8.2
	19	80	22.6
	20	96	27.1
	21	71	20.1
	22	40	11.3
	23	20	5.6
	24	3	0.8
	25	4	1.1
	26	4	1.1
	28	4	1.1
	29	3	0.8
Sosyo-ekonomik Düzey	Düşük	25	7.1
	Orta	288	81.4
	Yüksek	41	11.6

Araştırmaya katılan çalışma grubu Silivri ilçesinde öğrenim gören toplam 354 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Katılımcıların 205'i kadın ve 149'u erkektir. Çalışma grubunun %42,1'i erkek, %57,9'u kadın olarak hesaplanmıştır. Düşük sosyo-ekonomik düzeyde 25 kişi, orta sosyo-ekonomik düzeyde 288 kişi, yüksek sosyo-ekonomik düzeyde 41 kişi bulunmaktadır. Çalışma grubunun %7,1'i düşük, %81,4'ü orta ve %11,6'sı yüksek sosyoekonomik düzeydedir. Katılımcılardan en düşük 18, en yüksek 29 yaşındadır. Katılımcıların yaş ortalaması 20,53'tür.

3.3. Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada veri toplamak amacıyla Kişisel Bilgi Formu, Kendini Sabotaj Ölçeği (KSÖ), ve Otantiklik Ölçeği (OÖ) kullanılmıştır.

3.3.1. Kişisel bilgi formu (KBF)

Bu form cinsiyet, yaş ve sosyo ekonomik düzeye ait demografik bilgileri içermektedir. Kişisel Bilgi Formu çalışmayı yürüten araştırmacı oluşturmuştur. Formun içerisinde aynı zamanda bilgilendirilmiş onam metni yer almaktadır.

3.3.2. Kendini Sabotaj Ölçeği (KSÖ)

Bu ölçek bireylerin kendini sabotaj düzeylerini ölçmek amacıyla Jones ve Rhodewalt tarafından 1982 yılında geliştirilmiştir. Ölçeğin test-tekrar test güvenilirlik katsayısını ise .74, İç tutarlılık katsayısı .79, şeklinde çıkmıştır (Akın, 2012). Türkçe uyarlaması ile geçerlilik güvenilirlik analizi 585 üniversite öğrencisinin katılımıyla Akın (2012) tarafından yapılmıştır. Uyarlama çalışmasından elde edilen cronbach's alpha değeri .90, test güvenilirlik katsayısı .94 olarak hesaplanmıştır. Tek boyuttan oluşan ölçek 25 betimsel maddedir. Ölçek 6'lı likert tipinden oluşmaktadır. Maddeler sıraya göre 0,1,2,3,4,5 olarak puanlanmıştır. Veri Toplama aracında yer alan üç, beş, altı, on, onüç, yirmi, yirmi iki ve yirmi üç numaralı sorular ters maddelerdir. Ölçekten en fazla 125, en az 0 puan alınmaktadır. Aynı zamanda ölçekte yer alan maddeler sözel ve davranışsal olarak ayrılan erteleme, uykusuzluk, duygusal problemler ve alkol/ilaç kullanımı gibi pek çok kendini sabotaj özelliğini barındırmaktadır (Akın, 2012). Bu araştırmada ise Chronbach's Alpha iç tutarlılık kat sayısı .69 şeklinde hesaplanmıştır.

3.3.3. Otantiklik Ölçeği (OÖ)

Bu ölçek bireylerin otantik özelliklerini ölçmek amacıyla Wood, Linley, Maltby, Baliouis, Joseph tarafından 2008 yılında geliştirilmiştir. Ölçek dış etkiyi kabullenme, kendine yabancılaşma ve otantiklik yaşam olan 3 boyuttan oluşmaktadır. Cronbach's Alpha değeri kendine yabancılaşma alt boyutu için .78, dış etkiyi kabullenme alt boyutu için .78, otantik yaşam alt boyutu için .69 olarak bulunmuştur (İlhan ve Özdemir, 2013). Güvenirlik analizinde test tekrar test güvenilirlik değeri iki farklı ölçümde .85 ile.91 şeklinde çıkmıştır (İlhan ve Özdemir, 2013). Geçerlik güvenilirlik analizi ve Türkçe'ye çevirisini İlhan ve Özdemir (2012) yapmıştır. Uyarlama çalışmasından elde edilen iç tutarlılık katsayısı Kendine Yabancılaşma alt boyutu için .79, Otantik Yaşam alt boyutu için .62 ve Dış Etkileri Kabullenme alt boyutu için .67 bulunmuştur. Ölçeğin güvenilirliği .94 şeklinde bulunmuştur. Kendine Yabancılaşma (2,

7, 10, 12), Dış Etkileri Kabullenme (3, 4, 5, 6) ve Otantik Yaşam (1, 8, 9, 11) şeklinde 4'er maddeden toplam 12 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin likert tipi 7'li şekilde derecelendirilmiştir. Maddeler bu sıraya göre 1,2,3,4,5,6,7 olarak puanlanmıştır. Ölçekten en az 12, en fazla 84 puan olarak hesaplanmaktadır. Ölçekte ters puanlanan madde bulunmamaktadır. Bu araştırmada ise ölçeğin Chronbach's Alpha iç tutarlılık kat sayısı Dış etkiyi Kabullenme için .76, Kendine Yabancılaşma için .78, Otantik Yaşam için .62 şeklinde hesaplanmıştır.

3.4. Verilerin Toplanması ve Analizi

Veriler 2023-2024 eğitim yılında Ocak-Şubat ayları içerisinde İstanbul Rumeli Üniversitesi Mehmet Balcı Yerleşkesinde yaklaşık 2 aylık bir sürede toplanmış ve istatistiksel analizi yapılmıştır. Kullanılan ölçme araçları ölçeği uyarlayan öğretim üyelerinden mail yoluyla izin aldıktan sonra uygulanmıştır. Ordu Üniversitesinden Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurul'unun 27/10/2022 tarih ve 2022-192 sayılı kararı ile araştırmanın etik izni alınmıştır. Ardından Rumeli Üniversitesi Mehmet Balcı Yerleşkesi Rektörlüğünden araştırmayı uygulama ve öğrencilerden veri toplama izni alınmıştır. Uygulama sırasında katılımcılara araştırma hakkında bilgilendirme yapılarak onam alınmıştır. Uygulama kişisel bilgi formu ve iki ölçme aracının yer aldığı form kullanılarak yapılmıştır. Veriler kâğıt kalem testleri ile yüz yüze şekilde toplanmıştır. Katılımcılardan cevaplar alınmadan önce ölçek doldurma işleminin gönüllülük ve gizlilik esasına dayalı olduğu hakkında bilgilendirme yapılmıştır. Veri toplama işlemi 10-15 dk arasında sürmüştür. Toplamda 359 katılımcıya ölçek formu doldurtulmuştur ancak sadece 5 katılımcı bazı demografik değişkenleri işaretlememiş için analize dâhil edilmemiştir. Elde kalan 354 katılımcı ile analize devam edilmiştir.

Analiz yapılmadan önce elde edilen veriler SBSS 25.0 programına girilmiştir. Analizde değişkenlerin normallik varyansına bakılırken çarpıklık ve basıklık değerleri kullanılmıştır. Kendini sabotaj ölçeğinden elde edilen çarpıklık ve basıklık değerleri incelendiğinde -.277 ve -.309 olarak hesaplanmıştır. Dış etkiyi kabullenme .443 ve -.482; otantik yaşam -1.281 ve 1.471; kendine yabancılaşma .451 ve -.648 olarak hesaplanmıştır. Bulunan çarpıklık ve basıklık değerlerine bakıldığında -1.5 ile +1.5 aralığında olduğu ve normallik varyansını karşıladığı görülmüştür. Kurtosis ile Skewness puanları -1.5 ve +1.5 arasındaysa normal dağılım sergilemektedir (Tabachnick and Fidell, 2013). Dolayısıyla kendini sabotaj ölçeği ile otantiklik ölçeği

alt boyutları puanlarının normallik varyansını doğruladığı görülmüştür. Verilerin varyanslarının homojen dağılıp dağılmadığını öğrenmek için Levene Testi sonuçlarına bakılmıştır. Elde edilen bulgularda Levene Testinde $p > .05$ koşulunu sağlayan değişkene parametrik, $p < .05$ koşulunu sağlayan değişkene ise non-parametrik testler uygulanmıştır. Verilerin kişisel bilgiler formunda yer alan değişkenlere göre anlamlı farklılık gösterme durumunu incelemek adına cinsiyet için T-test, sosyoekonomik düzey için Kruskal-Wallis-H Testi, yaş değişkeni için Spearman Korelasyon analizi uygulanmıştır. Aynı zamanda kendini sabotaj ve otantiklik alt boyutlarından alınan puanlar arasındaki ilişki Korelasyonel analiz türlerinden Pearson Korelasyon analizi uygulanarak hesaplanmıştır.

4. BULGULAR

4.1. Ölçeklerin Güvenirliğine İlişkin Chronbach's Alpha Değerleri

Araştırmada kullanılan Kendini Sabotaj Ölçeği (KSÖ) ve Otantiklik Ölçeği' nin (OÖ) alt boyutlarının güvenilirlik analizleri yapılmıştır. Yapılan güvenilirlik analizlerinden Chronbach's Alpha modelinden yararlanılmıştır. Likert tipi ölçeklerde genellikle tercih edilen Chronbach's Alpha katsayısı maddelerin iç tutarlılığını ve homojen dağılımını açıklamada kullanılmaktadır (Yıldız ve Uzunsakal,2018). Likert tarzı ölçeklerde bu güvenilirlik analizi çoğunlukla tercih edilmektedir. Değer aralıkları aşağıdaki gibi değerlendirilmektedir: (Yıldız ve Uzunsakal,2018).

1. $0 < R2 < 0.40$ ise güvenilir değil
2. $0.40 < R2 < 0.60$ ise düşük güvenilirlik
3. $0.60 < R2 < 0.80$ ise oldukça güvenilirlik
4. $0.80 < R2 < 1.00$ ise yüksek güvenilirlik

Tablo 4.1 Kendini Sabotaj ve Otantiklik Ölçeğine İlişkin Chronbach's Alpha Değerleri

Ölçekler ve Alt Boyutlar	Chronbach's Alpha	Madde Sayısı
Kendini Sabotaj Toplam Puanı	.69	25
Kendine Yabancılaşma	.78	4
Otantiklik Ölçeği		
Dış Etkiyi Kabullenme	.76	4
Otantik Yaşam	.62	4

Tablo 4.1 incelendiğinde mevcut çalışmada Chronbach's Alpha değeri Kendini Sabotaj Ölçeği toplam puanı .69, Dış etkiyi Kabullenme .76, Kendine Yabancılaşmam.78, Otantik Yaşam .62 şeklinde hesaplanmıştır. Dolayısıyla güvenilirlik değerleri .60 ile .80 aralığında olduğu için oldukça güvenilir kabul edilmektedir (Yıldız ve Uzunsakal,2018). Ölçeklerin orijinal şeklinde Chronbach's Alpha değerleri otantik yaşam .69, kendini sabotaj .79 ve dış etkiyi kabullenme .78 hesaplanmıştır. Dolayısıyla elde edilen Chronbach's Alpha değerleri ölçeğin geliştirildiği ilk haliyle yakın bulunmuştur.

4.2. Değişkenlere Ait Tanımlayıcı Bulgular

Tablo 4.2 Kendini Sabotaj, Dış etkiyi Kabullenme, Otantik Yaşam ve Kendine Yabancılaşma Değişkenlerine Yönelik Betimsel İstatistik

	X	Medyan	Min.	Max.	Ss
Kendini Sabotaj Toplam	56.88	57	16	90	14.22
Dış Etkiyi Kabullenme	12.53	12	4	28	6.11
Otantik Yaşam	23.09	24	5	28	4.78
Kendine Yabancılaşma	12.60	12	4	28	6.49

Araştırmada kendini sabotaj ölçeğine verilen yanıtların ortalaması 56,88'dir. Otantiklik ölçeğinden toplam puan alınamaması nedeniyle dış etkiyi kabullenme, kendine yabancılaşma ve otantik yaşam boyutlarından elde edilen puanlar ayrı ayrı hesaplanmıştır. Dış etkiyi kabullenmenin 12,53; otantik yaşamın 23,14; kendine yabancılaşmanın 12,60 ortalama puana sahip olduğu görülmektedir.

Mevcut araştırmada kendini sabotaj ölçeğinden alınan puanlardan medyan 57, standart sapma değeri 14.22 olarak bulunmuştur. Kendini sabotaj ölçeğinden alınan minimum değer 16, maksimum değer 90'dır. Dış etkiyi kabullenme alt boyutundan alınan puanlardan medyan 12, standart sapma değeri 6.11 olarak bulunmuştur. Dış etkiyi kabullenme alt boyutundan alınan minimum değer 4, maksimum değer 28'dir. Otantik yaşam alt boyutundan alınan puanlardan medyan 24, standart sapma değeri 4.78 olarak bulunmuştur. Otantiklik alt boyutundan alınan minimum değer 5, maksimum değer 28'dir. Kendine yabancılaşma alt boyutundan alınan puanlardan medyan 12, standart sapma değeri 6.49 olarak bulunmuştur. Kendine yabancılaşma alt boyutundan alınan minimum değer 4, maksimum değer 28'dir.

4.3. Cinsiyete Göre Kendini Sabotaj, Dış Etkiyi Kabullenme, Otantik Yaşam ve Kendine Yabancılaşma Değişkenlerine İlişkin Bulgular

Üniversite öğrencilerinin kendini sabotaj düzeyleri ile otantik ölçeği alt boyutlarının cinsiyete göre anlamlı şekilde farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmek için öncelikle varyans analizleri gerçekleştirilmiştir. Levene testi sonuçlarına göre kendini sabotaj, dış etkiyi kabullenme, otantik yaşam ve kendine yabancılaşma alt boyutlarının cinsiyete göre varyanslarının homojen dağıldığı ($p>05$) görülmüştür. Üniversite öğrencilerinin

kendini sabotaj toplam puanı ve dış etkiyi kabullenme, otantik yaşam ve kendine yabancılaşmanın cinsiyet göre değişkenliğinin incelenmesinde Bağımsız Örneklem T-Test yapılmıştır ve Tablo 4'te gösterilmiştir.

Tablo 4.3 Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Kendini Sabotaj, Dış Etkiyi Kabullenme, Otantik Yaşam ve Kendine Yabancılaşmaya Ait Bağımsız Gruplar T-Testi Sonuçları

	Cinsiyet	N	X	ss	Sd	T	p
Kendini Sabotaj	Kadın	205	56,67	14,78	352	-.316	.207
	Erkek	149	57,16	13,45	334,68		
Dış Etkiyi Kabullenme	Kadın	205	12,74	6,36	352	.751	.230
	Erkek	149	12,25	5,76	335,45		
Otantik Yaşam	Kadın	205	23,62	4,51	352	2.449	.284
	Erkek	149	22,37	5,06	296,54		
Kendine Yabancılaşma	Kadın	205	12,71	6,73	352	.357	.151
	Erkek	149	12,46	6,15	334,16		

*p<.05

Tablo 4.3 incelendiğinde kendini sabotaj [$t(252) = -.369, p=.713$], dış etkiyi kabullenme [$t(252) = .751, p=.453$], kendine yabancılaşma [$t(252) = .357, p=.721$] ve otantik yaşam [$t(252) = 2.449, p=.284$] cinsiyete ilişkin anlamlı bir farklılık sergilememektedir ($p > .05$). Katılımcılardan kadınların otantik yaşam ($X= 23,62$), dış etkiyi kabullenme ($X= 12,74$) ve kendine yabancılaşma ($X=12,71$) alt boyutlarından aldıkları puanlar erkeklerin otantik yaşam ($X=22,37$), dış etkiyi kabullenme ($X=12,25$) ve kendine yabancılaşma ($X=12,46$) alt boyutlarından aldıkları puanlardan yüksek olmasına rağmen anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir. Kendini sabotaj ölçeğinden alınan puanlara göre ise erkekler ($X=57,16$) kadınlardan ($X=56,67$) daha yüksek olmasına rağmen anlamlı farklılık gözlenmemiştir. Cinsiyete göre istatistiksel olarak dış etkiyi kabullenme, kendini sabotaj, kendine yabancılaşma ve otantik yaşam puanlarındaki bu farklılık olarak anlamlı bulunmamıştır. Araştırmanın alt hipotezi cinsiyetin kendini sabotaj, otantiklik alt boyutuna göre farklılaşacağı yönünde olduğundan bu hipotez doğrulanamamıştır.

4.4. Sosyo-Ekonomik Düzeye Göre Kendini Sabotaj, Dış Etkiyi Kabullenme, Otantik Yaşam ve Kendine Yabancılaşma Değişkenlerine İlişkin Bulgular

Üniversite öğrencilerinin kendini sabotaj düzeyleri ile otantik ölçeği alt boyutlarının sosyo ekonomik düzeye göre anlamlı şekilde farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmek için öncelikle varyans analizleri gerçekleştirilmiştir. Levene testi sonuçlarına göre kendini sabotaj, dış etkiyi kabullenme, otantik yaşam ve kendine yabancılaşma alt boyutlarının sosyo ekonomik düzeye göre varyanslarının homojen dağılmadığı ($p > .05$) görülmüştür. Üniversite öğrencilerinin kendini sabotaj toplam puanı ve dış etkiyi kabullenme, otantik yaşam ve kendine yabancılaşma puanlarının sosyoekonomik düzeye göre farklılığının incelenmesinde Kruskal Wallis-H Testi yapılmış ve Tablo 5’te sunulmuştur.

Tablo 4.4 Katılımcıların Sosyoekonomik Düzeye İlişkin Kendini Sabotaj, Dış Etkiyi Kabullenme, Otantik Yaşam ve Kendine Yabancılaşmaya Ait Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları

		N	X	ss	H	<i>p</i>
Kendini Sabotaj	Düşük	25	58,08	14.40	2,158	.340
	Orta	288	57,08	14.33		
	Yüksek	41	54,71	13.39		
	Toplam	354	56,88	14.22		
Dış Etkiyi Kabullenme	Düşük	25	14,70	6.81	3,159	.206
	Orta	288	12,39	5.99		
	Yüksek	41	12,20	6.40		
	Toplam	354	12,53	6.11		
Otantik Yaşam	Düşük	25	22,02	4.10	4,878	.087
	Orta	288	23,04	4.90		
	Yüksek	41	24,10	4.19		
	Toplam	354	23,09	4.78		
Kendine Yabancılaşma	Düşük	25	14,28	7.46	2,972	.226
	Orta	288	12,61	6.28		
	Yüksek	41	11,54	7.19		
	Toplam	354	12,60	6.49		

* $p < .05$

Tablo 4.4 incelendiğinde kendini sabotaj düzeyi, dış etkiyi kabullenme, otantik yaşam ve kendine yabancılaşma düzeyi puanları sosyo ekonomik düzeye göre anlamlı bir farklılık sergilememektedir ($p>.05$). Bu sonuç üniversite öğrencilerinin kendini sabotaj, otantik yaşam, dış etkiyi kabullenme ve kendine yabancılaşma puanlarının sosyo ekonomik olarak kötü, orta ve yüksek düzeye sahip öğrencilerde farklılaşmadığını göstermektedir. Araştırmanın alt hipotezlerinden birisi kendini sabotaj, dış etkiyi kabullenme, otantik yaşam ve kendine yabancılaşma alt boyutu sosyo ekonomik düzeye göre farklılaşacağı yönünde olduğundan bu hipotez doğrulanamamıştır.

4.5. Yaşa Göre Kendini Sabotaj, Dış Etkiyi Kabullenme, Otantik Yaşam ve Kendine Yabancılaşma Değişkenlerine İlişkin Bulgular

Üniversite öğrencilerinin kendini sabotaj düzeyi ile dış etkiyi kabullene, otantik yaşam ve kendine yabancılaşmanın yaşa göre farklılığı incelenmiştir. Yaşa göre üniversite öğrencilerinin kendini sabotaj toplam ile dış etkiyi kabullenme, otantik yaşam ve kendine yabancılaşma puanlarını incelemek amacıyla öncelikle normallik testi yapılmıştır. Elde edilen veriler normal dağılım göstermediği için Korelasyon analizi yöntemlerinde Spearman Korelasyon analizi yapılmıştır. Uygulanan analiz bulguları Tablo 6’da sunulmuştur

Tablo 4.5 Katılımcıların Yaşa Göre Kendini Sabotaj, Dış Etkiyi Kabullenme, Otantik Yaşam ve Kendini Sabotaja Ait Spearman Korelasyon Analizi Sonuçları

			Kendini Sabotaj	Dış Kabullenme	Etkiyi Yaşam	Otantik Yaşam	Kendine Yabancılaşma
Spearman’s	Yaş	r	-.049	-.121*	.081	-.09	
Korelasyon		p	.353	.023	.128	.091	

* $p<.05$

Tablo 4.5’deki veriler incelendiğinde yaşa göre otantiklik ölçeği alt boyutlarından kendini sabotaj ($r= -.049$, $p= .353$), otantik yaşam ($r= .081$, $p= .128$) ve kendine yabancılaşma ($r= -.09$, $p= .091$) arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır ($p>.05$). Söz konusu durum üniversite öğrencilerinin kendini sabotaj, otantik yaşam ve kendine yabancılaşma puanlarının yaşa göre farklılaşmadığını göstermektedir. Araştırmanın alt

hipotezleri yaşa göre kendini sabotaj ve kendine yabancılaşma, otantik yaşam alt boyutlarının farklılaşacağı yönünde olduğundan bu hipotez doğrulanmamıştır.

Yaşa göre dış etkiyi kabullenme ($r = -.121$, $p = .023$) arasından düşük düzeyde negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($p < .05$). Bu sonuç üniversite öğrencilerinin dış etkiyi kabullenme puanlarının yaşa göre farklılaştığını göstermektedir. Yaş arttıkça dış etkiyi kabullenme düzeyi azalmakta, yaş azaldıkça dış etkiyi kabullenme düzeyi artmaktadır. Araştırmanın alt hipotezlerinden birisi yaşa göre dış etkiyi kabullenmenin farklılaşacağı yönünde olduğundan bu hipotez doğrulanmıştır.

4.6. Üniversite Öğrencilerinin Kendini Sabotaj, Dış Etkiyi Kabullenme, Otantik Yaşam ve Kendine Yabancılaşma Değişkenleri Arasındaki İlişki Bulguları

Üniversite öğrencilerinin kendini sabotaj düzeyi ile otantiklik düzeyi arasındaki ilişki incelenmiştir. Üniversite öğrencilerinin kendini sabotaj toplam puanı ile dış etkiyi kabullenme, otantik yaşam ve kendine yabancılaşma ilişkisini analiz etmek için öncelikle normallik analizi yapılmıştır. Elde edilen veriler normallik gösterdiği için korelasyon analizlerinden Pearson yöntemi uygulanmıştır. Uygulanan analiz bulguları Tablo 7’de sunulmuştur

Tablo 4.6 Üniversite Öğrencilerinin Kendini Sabotaj ile Dış Etkiyi Kabullenme, Otantik Yaşam ve Kendine Yabancılaşma Arasındaki Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

		Kendini Sabotaj	Dış Etkiyi Kabullenme	Otantik Yaşam	Kendine Yabancılaşma
Kendini Sabotaj	p	1	.455**	-.117*	.492**
	r		.000	.028	.000
Dış Etkiyi Kabullenme	p	.455**	1	-.101	.458**
	r	.000		.059	.000
Otantik Yaşam	p	-.117*	-.101	1	-.170**
	r	.028	.059		.001
Kendine Yabancılaşma	p	.492**	.458**	-.170**	1
	r	.000	.000	.001	

** $p < .01$: * $p < .05$

Tablo 4.6'daki değerlere bakıldığında kendini sabotaj düzeyi toplam puanı ile dış etkiyi kabullenme ($r = .455, p = .00$) arasında orta düzeyde olumlu yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($p < .01$). Söz konusu durum kendini sabotaj düzeyi arttıkça dış etkiyi kabullenmenin arttığı, kendini sabotaj azaldıkça dış etkiyi kabullenmenin azaldığı göstermektedir. Araştırmanın alt hipotezlerinden birisi kendini sabotaj ile dış etkiyi kabullenme arasında aynı yönlü anlamlı bir ilişki olduğundan bu hipotez sağlanmıştır.

Kendini sabotaj düzeyi toplam puanı ile otantik yaşam ($r = -.117, p = .028$) arasında düşük seviyede zıt yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($p < .05$). Buna sonuç kendini sabotaj düzeyi yükseldikçe otantik yaşamın azaldığı, kendini sabotaj azaldıkça otantik yaşamın arttığı göstermektedir. Araştırmanın alt hipotezlerinden birisi kendini sabotaj ile otantik yaşam arasında zıt yönlü anlamlı bir ilişki olduğundan bu hipotez sağlanmıştır.

Kendini sabotaj düzeyi toplam puanı ile kendine yabancılaşma ($r = .492, p = .00$) arasında orta düzeyde aynı yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($p < .01$). Bu sonuç kendini sabotaj düzeyi yükseldikçe kendine yabancılaşmanın yükseldiği, kendini sabotaj azaldıkça kendine yabancılaşmanın azaldığı göstermektedir. Araştırmanın alt hipotezlerinden birisi kendini sabotaj ile kendine yabancılaşma arasında aynı yönde anlamlı bir ilişki olduğundan bu hipotez sağlanmıştır.

Otantiklik ölçeği alt boyutlarından dış etkiyi kabullenme ile kendine yabancılaşma ($r = .458, p = .00$) arasında orta düzeyde aynı yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($p < .01$). Bu sonuç kendine yabancılaşma arttıkça dış etkiyi kabullenmenin arttığı, kendine yabancılaşma azaldıkça dış etkiyi kabullenmenin azaldığını göstermektedir. Araştırmanın alt hipotezlerinden birisi kendine yabancılaşma ile dış etkiyi kabullenme arasında aynı yönde anlamlı bir ilişki olduğundan bu hipotez sağlanmıştır.

Otantiklik ölçeği alt boyutlarından kendine yabancılaşma ile otantik yaşam ($r = -.170, p = .001$) arasında düşük seviyede zıt yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($p < .01$). Bu sonuç kendine yabancılaşma yükseldikçe otantik yaşamın düştüğü, kendine yabancılaşma azaldıkça otantik yaşamın arttığını göstermektedir. Araştırmanın alt hipotezlerinden birisi otantik yaşam ile kendine yabancılaşmanın aynı yönlü anlamlı bir ilişki olduğundan bu hipotez sağlanmıştır.

Otantiklik ölçeği alt boyutlarından dış etkiyi kabullenme ile otantik yaşam ($r = -.101$, $p = .059$) arasında dūřuk seviyede zıt yönlü bir ilişki saptanmıştır ancak bu ilişki istatistiksel olarak anlamlı değildir. ($p > .05$). Araştırmanın alt hipotezlerinden birisi otantik yaşam ile dış etkiyi kabullenme arasında zıt yönde anlamlı bir ilişki olduğundan bu hipotez sağlanamamıştır.

5. TARTIŞMA

Üniversite öğrencilerinin kendini sabotaj ve otantiklik düzeylerinin incelendiği araştırmanın bu kısmında yapılan araştırmanın amacı ve problem durumu konu ile ilgili literatür çerçevesinde tartışılmış ve yorumlanmıştır.

Mevcut araştırma üniversite öğrencilerinin kendini sabotaj ile otantiklik arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Elde edilen analizlerden çıkan bulgularda ise kendini sabotaj düzeyi ile otantiklik puanlarının zıt yönde anlamlı bir korelasyonu olduğu saptanmıştır. Dolayısıyla kendini sabotaj düzeyi arttıkça otantikliğin azaldığı, kendini sabotaj azaldıkça otantiklik arttığı söylenebilir. Benzer şekilde Sarıçalı (2014) tarafından yapılan çalışmaya paralel bulgulara ulaşılmıştır. Bununla birlikte literatürde kendini sabotaj ve otantikliğin ilişkisine yönelik yeterli sayıda araştırmanın olmaması söz konusu ilişkinin tartışılmasını sınırlı kılmaktadır.

Fakat otantiklik bireyin duygu, düşünce ve eylemlerinin düşünme, duygulanım ve davranış süreçlerinde iç referanslı olduğu değerlendirilir (Kernis ve Goldman, 2006; Wood vd., 2008). Diğer taraftan kendini sabotaj ise çevresel dönütler doğrultusunda yapılan bir izlenim yönetimidir (Kolditz ve Arkin, 1982; Midgley vd., 1996). Bu açıdan kendini sabotaj ve otantikliğin birbiriyle zıt kavramlar olduğu düşünülebilir. Otantiklik özünü çarpıtmadan veya gizlemeden olduğu gibi yansıtma iken kendini sabotaj tam tersi şekliyle bireyin davranış, düşünce ve duygularını engelleyerek özünü gizlemesidir. Dolayısıyla bu iki kavramın benlik ile ilgili olduğu gerekçesiyle ilişkili olduğu savunulabilir.

Bu çalışmada kendini sabotaj ile dış etkiyi kabullenme düzeyinde pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Söz konusu bulgu değerlendirildiğinde kendini sabotaj davranışı bireyin olumsuz performansının sonucunu çevresel etmenlere yüklemesi ve kendisine dair özellikleri tam olarak yansıtmasıdır. Dış etkiyi kabullenme ise en basit ifade ile benliğin ayrışmamasıdır. Dış etkiyi kabul eden birey kendi isteği dışında gelen talep ve beklentilere yönelik seçimlerde bulunur ve benliğini yansıtamaz. Dolayısıyla her iki değişken de benliğin yansıtılmaması ile ilişkilidir. Üniversite öğrencileri özellikle ilk yıllarda grup dinamiğine dâhil olma ve kabul görme ihtiyacı hissederler. Bu gereksinim onları otantiklikten uzaklaştırarak kendini sabotaj ve dış etkiyi kabullenme düzeyinde artışa sebep olabilir. Çünkü yeni bir ortama girmek genç için endişeye ve bir takım

kaygılara sebep olabilir. Bireyin benliği için tehdit oluşturabilir ve benlik saygısını korumaya çalışabilir. Bu sebeple eylemlerinde kendini engelleyici bir tavır sergileyebilir, dış etkiye boyun eğebilir.

Başka bir bulgu kendini sabotaj ile kendini yabancılaşma düzeyinde pozitif yönde anlamlı ilişki olmasıdır. Kendine yabancılaşma kendini sabotajın bir sonucu olarak değerlendirilebilir. Söz konusu literatür incelendiğinde bu durumu destekler nitelikte bulguların olduğu görülmüştür Olumsuz performansın Winnicott (1965) insanı kendine yabancılaşma, kimlikten uzaklaşma duygusuyla mücadele etmeye zorlamaktadır. Bu konuda Akın (2012) da bu sonucu destekler nitelikte kendini sabotajı depersonalizasyon ile ilişkili bulmuştur. Dolayısıyla üniversite öğrencileri kendini sabotaj davranışı sergileyerek kendine yabancılaşma düzeyleri artar veya kendine yabancılaştıkça kendini sabotaj etmeye çalışırlar. Bu konuda hangi değişkenin sebep hangisinin sonuç olduğunu bilmek önemli olabilir. Dolayısıyla genç yetişkinlerin psikolojik yardım ihtiyaçlarının belirlenmesi önleyici ve iyileştirici hizmetler sunma açısından gerekli görülmektedir. Çünkü kendine yabancılaşma birçok psikiyatrik tanı ve rahatsızlık için ayırıcı bir semptomdur.

Araştırmanın alt problemlerinden birisi cinsiyete göre kendini sabotaj düzeyi arasında farklılaşma olup olmadığının incelenmesidir. Elde edilen sonuçlarda kendini sabotaj düzeyinin cinsiyete göre anlamlı bir değişiklik göstermemektedir. Öğrencilerden kadınların erkeklere istinaden kendini sabotaj düzeyi düşük çıkmıştır ancak bu fark anlamlı çıkmamıştır. Alanyazında kendini sabotajın cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediği değişiklik göstermektedir. Bu araştırmanın cinsiyet bağlamında kendini sabotaj algısının değişiklik göstermemesi literatürdeki aynı türden çalışmalarla uyumluluk sergilemektedir. Benzer şekilde Sarıçalı (2014)'nin araştırmasından çıkan sonuçlarda kendini sabotaj puanı kadın ve erkeklerde anlamlı değişiklik belirtmemektedir. Aynı şekilde Hazal-Söyleyen (2018), Büyükgöze ve Gün (2015), Cingöz (2015), Elmas ve Akfırat (2015), Yalnız (2014) ve Üzbe (2013)'nin yaptığı araştırmalarda cinsiyetin kendini sabotaj üzerinde farklılık göstermediği elde edilmiştir. Fakat Ögüş (2022)'ün araştırmasında ise cinsiyet bakımından kadınlar daha fazla kendini sabotaj puanı aldığını bulunmuştur. Bununla birlikte Üzbe (2013) erkek öğrencilerin daha çok davranışsal, kadın öğrencilerin ise daha çok sözel kendini sabotaj davranışı sergilediğini saptamıştır. Dolayısı ile kendini sabotajın cinsiyete göre farklılaşması araştırmacılar tarafından fikir birliğine bağlanmamıştır. Yurt dışında ise

Zuckerman ve Tsai (2005) yaptığı araştırmada katılımcıların kendini sabotaj puanlarında cinsiyete göre bir farklılık ortaya çıkmamıştır. Buna karşın Urdan, Midgley ve Anderman (1998), Midgley, Arunkumar ve Urdan, (1996), Berglas ve Jones (1978) erkeklerin, kadınlara kıyasla kendini daha fazla sabote ettiğini saptanmıştır. Tam zıttı Şekilde Sheppard ve Arkin (1989) ile Strube ve Roemmele (1985) tarafından kadınların erkeklere oranla daha fazla kendini sabote ettiği bulgusuna ulaşmıştır. Yapılan bu mevcut araştırmada ise farklılığın kültürel etmenlerden kaynaklı olabileceği düşünölmüştür. Benzer Şekilde Yavuzer (2015) de yaptığı çalışmasında kendini sabotaj düzeyinin kadın öğrencilerde erkeklerden daha yüksek olmasının nedeninin kültürel olabileceğini ifade etmiştir. Sonuç itibari ile araştırmanın uygulandığı katılımcıların kültürel değerleri cinsiyetin kendini sabotaj düzeyi üzerinde farklı olmasında etkili olabilmektedir. Bununla birlikte kadın ve erkeklerde kendini sabotaj düzeyindeki farklılık toplumsal cinsiyet rollerine göre de Őekillenebilmektedir. Kadın ve erkeklerin başarı ile başarısızlık üzerine algısında toplumsal yüklemeler etkili olabilmektedir. Mevcut bulgular değerlendirildiğinde katılımcı sayısının arttırılması ve örneklem grubunun farklı bir kültürel gruptan oluşması cinsiyete ilişkin kendini sabotaj düzeyinde değişiklik gösterebileceğini öngörmektedir. Dolayısıyla katılımcı profiline göre bulguların farklılık gösterebileceği düşünölmektedir.

Araştırmanın alt problemlerinden bir diğer cinsiyete göre otantiklik düzeyi arasında farklılaşma olup olmadığının incelenmesidir. Elde edilen bulgularda kendine yabancılaşma, dış etkiyi kabullenme ve otantik yaşam düzeyi cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermemektedir. Kadın öğrencilerin otantiklik ölçeği alt boyutlarından aldıkları puanlar erkek öğrencilerden yüksek bulunmuştur ancak bu fark anlamlı çıkmamıştır. Bu konuda Tekin (2021)'nin yaptığı çalışmaya göre dış etkiyi kabullenme ve kendine yabancılaşma boyutlarında cinsiyete göre fark bulamamışken otantik yaşam alt boyutunda kadınların erkeklerden daha yüksek puana sahip olduğunu bulmuştur. Otantiklik ölçeğinden toplam puan alınmadığı için yalnızca otantik yaşam alt boyutu otantiklik düzeyini göstermektedir. Literatürde otantiklik düzeyinin kadın ve erkek katılımcılara göre değerkenlik göstermesinde fikir birliğine varılmamıştır. Örneğin Çelebi (2018), Yılmaz (2020) ve Lopez ve Rice (2006) cinsiyete göre otantikliğin fark olmadığını kadın ve erkeklerde otantiklik düzeyinin anlamlı Şekilde değermediğini saptanmıştır. Bununla birlikte farklı olarak İmamoğlu, Günaydın ve Selçuk (2011) yaptığı çalışmasında kadın öğrencilerin erkek öğrencilere otantiklik düzeyi daha yüksek

olduğunu ortaya koymuştur. Aynı şekilde Öksüz ve Karalar (2019) ve Kale (2021) de kadınların erkeklere göre daha yüksek otantik olduğunu yaptığı araştırmada elde etmiştir. Kendi araştırmamızda kadın ve erkeklerin puan ortalamalarına bakıldığında puanlarının birbirine yakın olduğu da fark edilmektedir. Bu farkın az olması uygulamanın yapıldığı ortamın özel bir üniversite olmasından kaynaklanabilir. Kadın ve erkeğe yüklenen toplumsal beklentiler ve cinsiyetçi roller bireyde otantiklik algısı üzerinde etkili olabilmektedir. Toplulukçu ve bireyci kültürlerde otantik olmaya ilişkin bakış açısı farklılık göstermektedir. Toplulukçu kültürlerde otantiklik kabul görülmeyen ve desteklenmeyen bir özelliktir. Bireyin çevresinde kişilerin bencil isteklerinden uzaklaşarak farklı düşünceleri otantik olmalarını sağlayacaktır (Oral, 2002). Dolayısıyla örneklemin farklı sosyo-kültürel gruptan seçilmesi cinsiyete yönelik otantiklik algısı üzerinde farklılık gösterebilir.

Araştırmanın alt problemlerinden birisi sosyo ekonomik düzeye göre kendini sabotaj düzeyi puanları arasında farklılaşma olup olmadığının incelenmesidir. Araştırmada sonuç olarak kendini sabotaj düzeyi puanlarının sosyo-ekonomik düzeye göre anlamlı bir değişiklik sergilemediği elde edilmiştir. Kendini sabotajın gelir düzeyine göre değişiklik göstermediğini bulan araştırmalar bulunmaktadır (Gündoğdu, 2013; Çingöz, 2015; Altıntaş, 2016; Taş, 2017). Bununla birlikte kendini sabotajın gelir seviyesine ilişkin farklılık gösterdiğini bulan araştırmalar da mevcuttur (Coşar, 2012; Yıldırım, 2020). Ek olarak Acun (2021) sosyo-ekonomik düzeyi az olan kişilerin fazla olanlara göre kendini sabotaj düzeyinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Sonuç olarak literatürde bu konuda fikir birliğine varılamamıştır. Özel üniversitedeki öğrencilerin ekonomik imkân ve sosyal durumları düşünüldüğünde birbirine yakın popülasyonda oldukları söylenebilir. Dolayısıyla düşük, orta ve yüksek gelir düzeyinden yeteri kadar katılımcı çalışma grubunda yer alamamıştır. Söz konusu değişkenler daha heterojen bir profile sahip grupta incelendiğinde farklı sonuçlar elde edilebilir.

Araştırmanın alt problemlerinden birisi sosyo ekonomik düzeye göre dış etkiyi kabullenme, otantik yaşam ve kendine yabancılaşma düzeyi puanları arasında farklılaşma olup olmadığının incelenmesidir. Araştırmada sonuç olarak dış etkiyi kabullenme, otantik yaşam ve kendine yabancılaşma düzeyi puanlarının sosyo-ekonomik düzeye göre anlamlı bir değişiklik sergilemediği elde edilmiştir. Bu araştırmanın sonucuna benzer şekilde Tekin (2021) tarafından otantiklik ölçeğinden alınan puanların sosyo ekonomik düzeye göre farklılık göstermediği bulunmuştur.

Bunun yanında Kernis ve Goldman (2006), otantiklik ile ilgili yaptığı çalışmasında gelir durumunun ve ihtiyaçlarının karşılanmasının otantikliğin gelişmesinde önemli bir faktör olduğunu ifade etse de doğrudan sosyo ekonomik düzeyin otantiklik üzerindeki etkisine vurgu yapmamıştır. Diğer taraftan Arıcı (2019)'nın yaptığı araştırmada hane gelir düzeyine göre otantikliğin farklılaştığını, yüksek gelire sahip bireylerin otantiklik algılarının da yüksek olduğu saptanmıştır. Ailenin ekonomik refahı arttıkça otantikliğin de yüksek olması beklenmiştir. Sonuç olarak otantikliğin sosyo ekonomik düzeye göre farklılık göstermesine ilişkin görüş birliği sağlanamamıştır. Otantikliğin sosyo-ekonomik düzeye göre nasıl farklılaşacağını daha çok katılımcıya sahip geniş bir örneklem üzerinde incelemek faydalı olabilir. Çünkü algılan düşük ve yüksek gelir düzeyli katılımcı sayısı az olduğu için kapsayıcı nitelikte olmamıştır.

Mevcut çalışmada yaşa göre kendini sabotaj düzeyi arasında farklılaşma olup olmadığı incelenmiştir. Araştırmada sonuç olarak kendini sabotaj puanlarının yaşa göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur. Literatürde araştırma sonucuna paralel olarak kendini sabotajın yaşa göre farklılık göstermediğini Civan (2016), Coşar (2012), Çelik (2019) Zafer (2016) ve Albayrak (2019) tarafından elde edilmiştir. Başka bir araştırmada ise benzer şekilde farklı yaşlara sahip öğrencilerin kendini sabote etme düzeyleri birbirlerine yakın olduğu ifade edilmiştir (Karataş, 2020). Bunun yanında yaşı 21-24 arasında olan öğrencilerin kendini sabotaj düzeyinin, yaşı daha düşük olan öğrencilerden fazla çıktığı elde edilmiştir (Çingöz, 2015). Sonuç olarak araştırmalarda kendini sabotajın yaşa göre nasıl değiştiğine ilişkin fikir birliğine varılamamıştır. Bu araştırmada katılımcıların yaşlarının birbirine yakın olması söz konusu değişken üzerinde bir farklılık yaratmamasına neden olmuş olabilir. Farklı yaş dönemlerini kapsayan (örneğin; genç yetişkinlik, orta yetişkinlik, ergenlik, yaşlılık gibi) gruplar arasında farklılığa bakmak önemli olabilir. Başka bir açıdan, yaş değişkenini gruplandırarak gruplar arasındaki farklılığın incelenmesi yapılabilir.

Bu araştırmada otantik yaşamın yaşa göre anlamlı farklılık göstermediği elde edilmiştir. Bu araştırma bulgularını destekler şekilde yaş faktörünün otantiklik üzerinde bir etkisi olmadığını elde eden çalışmalar bulunmaktadır (Robinson vd., 2013; Ekşi, 2016). Başka bir araştırmada Togay (2016), 31-45 yaş grubundaki bireylerin 46 ve üstü yaş grubundaki bireylerden otantik yaşam puanları daha yüksek çıktığını bulmuştur. Dolayısıyla araştırma sonucunda yaş arttıkça otantikliğin azaldığı görülmüştür. Ek olarak (Sarıçam, 2021) genç yetişkinler ve yaşlıların otantik düzeylerini karşılaştırdığı

araştırmasında yaşlı bireylerin genç yetişkinlere göre daha otantik bir yaşam sürdürdüğünü elde etmiştir. Aynı konu ile ilgili Maslow (1962) bireylerin olgunluk düzeyleri arttıkça otantik düzeylerinin de arttığını ifade etmiştir. Dolayısıyla yaşa bağlı olarak otantikliğin doğru orantılı olabileceğini söylemiştir. Yaş arttıkça bireyler diğer sosyal ilişkilerinde daha fazla etkileşim ve deneyimde bulunma fırsatı sağladıkları için otantik benliğine ulaşması yakındır. Mevcut araştırmada ise yaşa göre otantiklik düzeyinin farklılaşmadığı elde edilmiştir. Bulgular değerlendirildiğinde katılımcı sayısının artırılması ve yaş kategorisinin daha geniş tutulması otantiklik düzeyinde değişiklik gösterebileceğini öngörmektedir. Katılımcı profiline göre bulguların farklılık gösterebileceği düşünülmektedir. Dolayısıyla yaş faktörüne göre otantik yaşam arasında da net bir görüşün olmadığı anlaşılmaktadır.

Kendine yabancılaşma düzeyinin yaşa göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı elde edilmiştir. Başka bir araştırmada (Sarıçam, 2012) genç yetişkinlerin yaşlılara nazaran kendine yabancılaşma düzeyinin daha yüksek olduğunu bulmuştur. Farklı olarak (Soylu, 2023), 18-19 yaş grubunun 22-23 yaş grubundan daha yüksek kendine yabancılaşma sergilediği elde edilmiştir. Dolayısıyla yaş faktörüne göre kendine yabancılaşma arasında net bir görüşün olmadığı anlaşılmaktadır. Literatürde yeterli sayıda araştırma olmamasından dolayı bu bulgu üzerinde tartışmak sınırlı kalmıştır.

Dış etkiyi kabullenme düzeyinin yaşa göre anlamlı şekilde farklılaştığı elde edilmiştir. Yaş arttıkça dış etkiyi kabullenme azalmakta, yaş azaldıkça dış etkiyi kabullenme artmaktadır. Bu konuda (Sarıçam, 2012) genç yetişkinlerin yaşlılara nazaran dış etkiyi kabullenme düzeyinin daha yüksek olduğunu bulmuştur. Ancak (Soylu, 2023) dış etkiyi kabullnemenin yaşa göre anlamlı farklılık sergilemediğini açıklamıştır. Dolayısıyla yaş faktörüne göre dış etkiyi kabullenme arasında net bir görüşün olmadığı anlaşılmaktadır. Mevcut araştırmada üniversite öğrencilerinin yaşı arttıkça yani üst sınıflara çıktıkça dış etkiyi kabullenme düzeylerinin düşmesi yeni gelen 1. Sınıf öğrencilerinin sosyal boyun eğici davranış sergilemesinden kaynaklanabilir. Öğrenciler sonraki yıllarda uyum yetenekleri arttıkça daha az çevreye karşı bağımlılık hisseder ve dışsal etkiyi önemsemezler. Ancak katılımcı profiline göre bulguların farklılık gösterebileceği düşünülmektedir.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. Sonuç

Bu çalışmada Silivri İlçesinde öğrenim gören üniversite öğrencilerinin kendini sabotaj ve otantiklik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesini amaçlamıştır. Literatür incelendiğinde üniversite öğrencilerinin kendini sabotaj ve otantiklik düzeyi ilişkisinin incelendiği benzer bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Söz konusu bu araştırmmanın alan yazındaki bu eksikliği gidereceği ve literatüre fayda sağlayacağı düşünülmektedir. Bu bölümde çalışmadan elde edilen sonuçlar ve sonuçların değerlendirilmesiyle ortaya çıkan öneriler bulunmaktadır.

1. Araştırma sonucunda kendini sabotaj düzeyi ile otantiklik düzeyleri arasında zıt yönde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Dolayısıyla kendini sabotaj düzeyi arttıkça otantikliğin azaldığı, kendini sabotaj azaldıkça otantiklik arttığı elde edilmiştir.
2. Kendini sabotaj dış etkiyi kabullenme ile kendine yabancılaşma arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Kendini sabotaj arttıkça dış etkiyi kabullenme ve kendine yabancılaşma artmakta, kendini sabotaj azaldıkça dış etkiyi kabullenme ve kendine yabancılaşma azalmaktadır.
3. Erkeklerin kadınlara göre kendini sabotaj puan ortalamaları daha yüksek bulunmuştur. Ancak bu fark istatistiksek olarak anlamlı çıkmamıştır.
4. Kadınların erkeklere göre kendine yabancılaşma, otantik yaşam ve dış etkiyi kabullenme puan ortalamaları erkeklerden daha yüksek bulunmuştur. Ancak bu fark istatistiksek olarak anlamlı çıkmamıştır.
5. Düşük sosyo-ekonomik düzeydeki bireylerin yüksek sosyo-ekonomik düzeydeki bireylere göre kendini sabotaj, dış etkiyi kabullenme ve kendine yabancılaşma puan ortalamaları daha yüksek bulunmuştur. Yüksek sosyo-ekonomik düzeydeki bireylerin düşük sosyo-ekonomik düzeydeki bireylere göre otantik yaşam puan ortalamaları daha yüksek bulunmuştur. Ancak bu farklılıklar istatistiksek olarak anlamlı çıkmamıştır.
6. Araştırmada sonuç olarak kendini sabotaj düzeyinin yaşa göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur.
7. Otantik yaşam ve kendine yabancılaşma düzeyinin yaşa göre anlamlı farklılık göstermediği elde edilmiştir.

8. Dış etkiyi kabullenme düzeyinin yaşa göre anlamlı şekilde farklılaştığı elde edilmiştir. Yaş arttıkça dış etkiyi kabullenme azalmakta, yaş azaldıkça dış etkiyi kabullenme artmaktadır.

6.2. Öneriler

Elde edilen sonuçlar doğrultusunda önerilere bu kısımda yer verilmiştir.

1. Bu çalışmada Silivri İlçesinde öğrenim gören üniversite öğrencilerinin kendini sabotaj ve otantiklik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesini amaçlamıştır. Çalışma farklı illerdeki üniversite öğrencilerinde uygulanarak literatüre çeşitlilik kazandırılabilir.

2. Araştırmaya daha farklı değişkenler dâhil edilerek bu çalışma grubu üzerine yeni araştırmalar yapılarak literatüre katkı sağlanabilir. Örneğin; katılımcıların anne-babasının öğrenim durumu, medeni durumu, kardeş sayısı veya okudukları fakülte/bölüm değişkenleri üzerinde kendini sabotaj ve otantiklik değişkenleri incelenebilir.

3. Mevcut araştırmada erkeklerin otantiklik düzeylerinin kadınlardan daha düşük, kendini sabotaj, dış etkiyi kabullenme ve kendine yabancılaşma düzeylerinin ise kadınlardan yüksek bulunması göz önünde bulundurulduğunda üniversite öğrencilerinden özellikle erkeklere yönelik otantiklik, özgünlük veya özerklik gibi becerileri geliştirme eğitimleri verilebilir. Bu konuda özellikle okulöncesi dönemden itibaren erkek çocuklarına daha önleyici çalışmalar yapılabilir.

4. Bu çalışmada cinsiyete göre kendini sabotaj ve otantiklik düzeylerinin farklılaşmama sebebini öğrenmek amacıyla yeni araştırmalar yürütülebilir. Özellikle bir devlet üniversitesinde cinsiyete ilişkin kendini sabotaj ve otantiklik düzeylerinin nasıl farklılaşacağını incelenebilir. Özel ve devlet üniversitesinden çıkan sonuçlar değerlendirilebilir.

5. Üniversite öğrencilerinin kendini sabotaj ve otantiklik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelendiği bu çalışmada sosyo-ekonomik düzeye göre kendini sabotaj ve otantiklik düzeylerinin farklılaşmadığı görülmüştür. Bulunan sonucun sebebini öğrenmek amacıyla yeni araştırmalar yürütülebilir.

6. Araştırmada kendini sabotaj ve otantiklik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi ile ilgili az sayıda araştırmanın olduğu saptanmıştır. Bu konuda daha çok veriye gereksinim duyulmaktadır. Aynı değişkenler arasındaki analizleri daha iyi kavramak için yetişkinler ve ergenler gibi çeşitli gruplar üzerinde de incelemelerde bulunmanın önemli olduğu düşünülmektedir.

7. Kendini sabotaj ile otantiklik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesini konu alan yapılacak ileriki süreçteki araştırmalarda yeni ölçme araçları üretilebilir.
8. Üniversite dönemi öncesinde ergenlik yıllarında kendini sabotaj davranışını önleyici ve otantiklik becerilerini geliştirme ile ilgili psikoeğitim programları uygulanabilir.
9. Üniversite öğrencilerinin kendini sabotaj davranışının akademik ve kişilik gelişimi açısından nasıl bir değişiklik gösterdiğini öğrenmek adına boylamsal araştırmalar yürütülebilir.
10. Üniversite öğrencilerinin özgünlük ve otantiklik algılarının gelişiminin somutlaşması adına boylamsal araştırmalar gerçekleştirilebilir.

11. KAYNAKÇA

- Abacı, R. ve Akın, A. (2011). *Kendini Sabotaj: İnsanoğlunun Sınırlı Doğasının Bir Sonucu*. Ankara: Pegem Yayınları.
- Acun, B. (2020). *Lise öğrencilerinin durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri ile kendini sabote etme davranışının incelenmesi* (Tez No. 702762) [Yüksek Lisans Tezi, Çağ Üniversitesi].YÖK Tez Merkezi.
- Adler, A. (1913). II. Traum und traumdeutung. Zentralblatt für psychoanalyse, 3(12), 574-583.
- Adler, A. (1929). Problems of neurosis: A book of case histories. London: Kegan, Paul, Trench, Truebner.
- Akar, H., Doğan, Y. B. ve Üstüner, M. (2018). The Relationships between Positive and Negative Perfectionisms, Self-Handicapping, Self-Efficacy and Academic Achievement. *European Journal of Contemporary Education*, 7(1), 7-20. <https://doi.org/10.13187/ejced.2018.1.7>
- Akın, A. (2012). Kendini sabotaj ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 37(164), 176-187.
- Akyıldız, H. ve Taşdelen, A. (1998, Eylül). Üniversite öğrencilerinin ereksel ve araçsal değer tercihleri. VII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresi, Selçuk Üniversitesi, 9-11 Eylül, Konya.
- Alaloğlu, G. (2020). *Mükemmeliyetçilik, kendini sabotaj, öz-şefkat ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Tez No. 616343) [Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi].YÖK Tez Merkezi.
- Albayrak, H. (2019). *Lise Öğrencilerinin Kendini Sabote Etme Eğilimi İle Psikolojik İyi Olma, Depresyon Ve Öz Yeterlik Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Tez No. 566010) [Yüksek Lisans Tezi, Trabzon Üniversitesi].YÖK Tez Merkezi.
- Alter, A. ve Forgas, J. P. (2007). On Being Happy But Fearing Failure: The Effects of Mood on Self-Handicapping Strategies. *Journal of Experimental Social Psychology*, 43, 947-954. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2006.07.009>

- Altıntaş, S. (2016). *Bazı değişkenlere göre üniversite öğrencilerinin cep telefonu kullanımı ve kendini sabotaj düzeyi* (Tez No. 419314) [Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi].YÖK Tez Merkezi.
- Anlı, G. (2011). *Kendini sabotaj ile psikolojik iyi olma arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi* (Tez No. 328048) [Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi].YÖK Tez Merkezi.
- Arıcı, S. (2019) *Okul öncesi dönem çocuklarının ebeveynlerinin otantiklik düzeyleri ile çocuklarının yaratıcılıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Tez No. 571702) [Yüksek lisans tezi, Ege Üniversitesi].YÖK Tez Merkezi.
- Arkin, R. M. ve Baumgardner, A. H. (1985). *Self-handicapping*. In J. H. Harvey ve G. Weary (Eds.), *Attribution basic issues and applications* (s. 169–202). New York: Academic Press.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Atkinson, J. W. (1957). Motivational determinants of risk taking behavior. *Psychological Review*, 65, 259-373. <https://doi.org/10.1037/h0043445>
- Avcı, M. (2023). *Üniversite öğrencilerinde kendini sabotaj, olumsuz değerlendirilme korkusu, öz-anlayış ve psikolojik esneklik arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Tez No. 782488) [Yüksek Lisans Tezi, Ufuk Üniversitesi].YÖK Tez Merkezi.
- Avolio, B. J., & Gardner, W. L. (2005). Authentic leadership development: Getting to the root of positive forms of leadership. *The Leadership Quarterly*, 16(3), 315–338. <https://doi.org/10.1016/j.leaqua.2005.03.001>
- Aydın, F. (2022) *Üniversitede öğrenim gören bireylerin kendini sabotaj eğilimlerinin incelenmesi: Duygusal zekâ ve öz kontrolün yordayıcı rolü* (Tez No. 753135) [Yüksek Lisans Tezi, Trabzon Üniversitesi].YÖK Tez Merkezi.
- Bacanlı, H. (2000). Üniversite öğrencilerinin değer tercihleri. *Eğitim Yönetimi*, 20, 597-610.
- Baki, E. (2020). *Üniversite Öğrencilerinde Kendini Sabotaj Ve Karar Verme Stillerinin İncelenmesi Ve Aralarındaki İlişkinin Değerlendirilmesi* (Tez No. 628331) [Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi].YÖK Tez Merkezi.

- Baumeister, R. F. (1997). Esteem threat, self-regulatory breakdown, and emotional distress as factors in self-defeating behavior. *Review of General Psychology*, 1(2), 145–174. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.1.2.145>
- Baumeister, R. F. ve Scher, S. J. (1988). Self-defeating behavior patterns among normal Individuals: Review and analysis of common self-destructive tendencies. *Psychological Bulletin*, 104, 3-22. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.104.1.3>
- 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. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.36.4.405>
- 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. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2013.04.010>
- Boyraz, G., Waits, J. B., & Felix, V. A. (2014). Authenticity, life satisfaction, and distress: A longitudinal analysis. *Journal of Counseling Psychology*, 61(3), 498–505. <https://doi.org/10.1037/cou0000031>
- Bozkurt, T. (2019). *Üniversite öğrencilerinin otantiklik, sosyal bağlılık ve belirsizliğe tahammülsüzlük özelliklerinin sakin benlik düzeylerini yordayıcılığı* (Tez No. 579213) [Yüksek lisans tezi, Anadolu Üniversitesi].YÖK Tez Merkezi.
- Büyüköze, H. ve Gün, F. (2015). Araştırma görevlilerinin kendini sabotaj eğilimlerinin incelenmesi. *Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 8(2), 689-704. <http://dx.doi.org/10.17218/husbed.11352>
- Büyüköztürk, Ş. (2015). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı: İstatistik, araştırma deseni*. Ankara: Pegem Yayıncılık.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2019). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri (27.Baskı)*. Ankara: Pegem Akademi.
- Byrne, S. ve O'Brien, E. (2014). Interpersonal views of narcissism and authentic high self-esteem: it is not all about you. *Psychological Reports*, 115(1), 243-260.
- Cingöz, B. (2015). *Üniversite Öğrencilerinin kendini sabotaj düzeyleri ile spor ve farklı değişkenler arasındaki ilişkinin araştırılması* (Tez No. 445984) [Yüksek lisans tezi, Ağrı İbrahim Çenen Üniversitesi].YÖK Tez Merkezi.

- Civan, S. (2016). *Eylemlilik ve kendini sabotaj arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. (Tez No. 454690) [Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi].YÖK Tez Merkezi.
- Coşar, S. (2012). *Çalışanların tükenmişlik düzeyleri ile kendini engelleme düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Tez No. 326166) [Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi].YÖK Tez Merkezi.
- Covington, M. V. (1992). *Making the Grade: A Self-Worth Perspective on Motivation and School Reform*. Cambridge: Cambridge University Press. <http://dx.doi.org/10.1017/CBO9781139173582>
- Crant, J. M. ve Bateman, T. S. (1993). Assignment of credit and blame for performance outcomes. *Academy of Management Journal*, 36, I-11. <https://doi.org/10.5465/256510>
- Cranton, P. (2001). *Becoming an authentic teacher in higher education*. Malabar, Florida: Krieger.
- Cudney, M .R. ve Hardy, R. E. (1991). *Self-defeating Behaviors*. San Francisco, CA: Harper.
- Çelebi, P. E. (2018). *Kültürel eğilimlerin otantiklik ve kendini ayarlama üzerindeki etkisi: Benlik bilinçliliğinin aracı rolü*. (Tez No. 519662) [Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi].YÖK Tez Merkezi.
- Çelik, M. (2019). *Üniversite Öğrencilerinin Narsizm Düzeyleri İle Kendini Sabotaj Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Tez No. 552875) [Yüksek Lisans Tezi, Sivas Cumhuriyet Üniversitesi].YÖK Tez Merkezi.
- Çeltekligil, Z. (2021). *Üniversite Öğrencilerinin Otantiklik Düzeyleri İle Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Bilişsel Esnekliğin Olası Aracı Rolünün Değerlendirilmesi* (Tez No. 693938) [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi].YÖK Tez Merkezi.
- Deci, E. L. ve Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), s. 227-268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Ekşi, H., Sayın, M. ve Çelebi, Ç. D. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Özgecilik Ve Otantiklik Seviyeleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 14(32), 79-102.

- Elliot, A. J. ve Thrash, T. M. (2004). The intergenerational transmission of fear of failure. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30(8), 957–971. <https://doi.org/10.1177/0146167203262024>
- Elmas, P. ve Akfırat, S. (2014). Mazeret bulma eğilimi ile özsaygı arasındaki ilişkinin incelenmesi: Mazeret bulma eğilimi başarısızlık durumunda özsaygıyı korur mu? Başlangıçtaki özsaygı düzeyinin rolü. *Psikoloji Çalışmaları Dergisi*, 34(2), 17-34.
- 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. <https://doi.org/10.1023/A:1024434600296>
- Festinger, L. (1954). A Theory Of Socialcomparisonprocesses. *Human Relations*, 7, 117 <https://doi.org/10.1177/001872675400700202>
- Finnerty, J., Rhodewalt, F. ve Michael, W. (2006). Narcissism and Self Handicapping: Linking Self Aggrandizement to Behaviour. *Journal of Reserach in Personality*, 40, 573-597. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2005.05.001>
- Fromm, E. (2011). *Özgürlükten Kaçış*. (Çev: Şemsa Yeğın) 4. Basım. Payel yayınları: İstanbul.
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C. ve Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14(5), 449–468. <https://doi.org/10.1007/BF01172967>
- Geçtan, E. (2010). *Psikanaliz ve Sonrası*. 14. Baskı. İstanbul: Metis Yayınları.
- Goldman, B. M. ve Kernis, M. H. (2002). The role of authenticity in healthy psychological functioning and subjective well-being. *Annals of the American Psychotherapy Association*, 5(6), 18–20.
- Gül, A. (2010). *Benlik düzenleme odakları, otantiklik ve ilişkisel/ özerk benlik ketlenmesi*. (Tez No. 264162) [Yüksek lisans tezi, Mersin Üniversitesi].YÖK Tez Merkezi.
- Gündoğdu, R. (2013). Investigation of self-handicapping tendencies of teacher candidates according to demographic variables by controlling self-esteem scores. *Turkish Studies: International Periodical for the Languages, Literature and History of Turkish and Turkic*, 8(3), 263-277. <https://doi.org/10.7827/TURKISHSTUDIES.4398>

- Harter, S. (2002). Authenticity. In C. R. Snyder ve S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 382–394). Oxford, England: Oxford University Press.
- Heider, F. (1958). *The psychology of interpersonal relations*. New York: Wiley. <http://dx.doi.org/10.1037/10628-000>
- Heidegger, M. (1962). *Being and Time*. Oxford: Blackwell Publishing.
- Hill, C. E., Gelso, C. J. ve Mohr, J. J. (2000). Client concealment and self-presentation in therapy: Comment on Kelly (2000). *Psychological Bulletin*, 126(4), 495–500. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.126.4.495>
- Hirabayashi, K. E. (2006). The role of parental style on self-handicapping and defensive pessimism in Asian American college students. *Dissertation Abstracts International Section A: Humanities and Social Sciences*, 66(11-A), 3928.
- 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. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.61.6.981>
- Horney, K. (1998). *Çağımızın Nevrotik Kişiliği*. (Çev. S. Budak). Ankara: Öteki Yayınevi.
- İhtiyar, H. (2021). *DSM-5 Kişilik Bozukluklarının Çocukluk Çağı Travmaları Ve Otantiklik Açısından İncelenmesi* (Tez No. 705543) [Yüksek lisans tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.
- İlhan, T. ve Özdemir, Y. (2013). Otantiklik Ölçeğinin Türkçe'ye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(40), s. 142-153.
- İmamoğlu, E. O., Günaydın, G., ve Selçuk, E. (2011). Özgün Benliğin Yordayıcıları Olarak Kendileşme ve İlişkililik: Cinsiyetin ve Kültürel Yönelimlerin Ötesinde. *Türk Psikoloji Dergisi*, 26(67), 27-43.
- Jones, E. E. ve Rhodewalt, F. (1982). The Self-Handicapping Scale. (Available from Frederick Rhodewalt, Department of Psychology, University of Utah, Salt Lake City, UT 84112).
- Kalyon, A., Dadandi, I. ve Yazici, H. (2016). The relationships between self-handicapping tendency and narcissistic personality traits, anxiety sensitivity, social support, academic achievement. *Düşünen Adam: Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 29(3), 237–246. <https://doi.org/10.5350/DAJPN2016290305>

- Karakaş, A. (2020). *Üniversite öğrencilerinde akademik başarı, sınav kaygısı, akademik erteleme davranışı ve kendini sabote etme eğilimi arasındaki ilişki* (Tez No. 631798) [Yüksek lisans tezi, Kilis 7 Aralık Üniversitesi].YÖK Tez Merkezi.
- Kearns, H., Forbes, A., Gardiner, M. ve Marshall, K. (2008). When a High Distinction isn't Good Enough: A Review of Perfectionism and Self-Handicapping. *The Australian Educational Researcher*, 35(3), 21-36.
- Kelley, H. H. (1972). The Processes of Causal Attribution. *American Psychologist*, 28, 107-128. <https://doi.org/10.1037/h0034225>
- Kernis, M. H. ve Goldman, B. M. (2006). A multicomponent conceptualization of authenticity: Theory and research. *Advances in experimental social psychology* 38, 284–357. [http://dx.doi.org/10.1016/S0065-2601\(06\)38006-9](http://dx.doi.org/10.1016/S0065-2601(06)38006-9)
- Kimble, C. E., Kimble, E. A. ve Croy, N. A. (1998). Development of self-handicapping tendencies. *The Journal of Social Psychology*, 138(4), 524-534. <https://doi.org/10.1080/00224549809600406>
- Knee, C. R. ve Zuckerman, M. (1998). A non-defensive personality: Autonomy and control as moderators of defensive coping and self-handicapping. *Journal of Research in Personality*, 32(2), 115–130. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1006/jrpe.1997.2207>
- Kocaoğlu, F. (2020). *Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Kaygının Yordayıcıları Olarak Duyusal Zekâ Ve Otantiklik* (Tez No. 631979) [Yüksek lisans tezi, Gaziantep Üniversitesi].YÖK Tez Merkezi.
- Kolditz, T. A. ve Arkin, R. M. (1982). An Impression Management Interpretation of the Self-Handicapping Strategy. *Journal of Personality and Social Psychology*, 43, 492-502. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.43.3.492>
- Lay, C. ve Silverman, S. (1996). Trait procrastination, anxiety and dilatory behavior. *Personality and Individual Differences*, 21, 61–67. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(96\)00038-4](https://doi.org/10.1016/0191-8869(96)00038-4)
- Leary, M. R. ve Sheppard, J. A. (1986). Behavioral self-handicaps versus self-reported self-handicaps: A conceptual note. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1265-1268. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.51.6.1265>

- Lopez, F. G. ve Rice, K. G. (2006). Preliminary development and validation of a measure of relationship authenticity. *Journal of Counseling Psychology*, 53(3), 362. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-0167.53.3.362>
- Martin, T., Flett, G., Hewitt, P., Krames, L. ve Szanto, G. (1996). Personality correlates of depression and health symptoms: A test of a self-regulation model. *Journal of Research in Personality*, 31, 264–277. <https://doi.org/10.1006/JRPE.1996.0017>
- Maslow, A. (1962). *Toward a psychology of being*. D Van Nostrand. <https://doi.org/10.1037/10793-000>
- Maslow, A. H. (1970). *Motivation And Personality*. New York: Harper Row Publishers.
- May, R. (1969). *Existential Psychology*. New York: Random House.
- McClelland, D. C. (1961). *Achieving Society* (No. 15). Simon and Schuster.
- Midgley, C. ve Urdan, T. (1995). Predictors of middle school students' use of self-handicapping strategies. *Journal of Early Adolescence*, 15, 389–411. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1177/0272431695015004001>
- Midgley, C., Arunkumar, R. ve Urdan, T. C. (1996). If I don't do well tomorrow, there's a reason: Predictors of adolescents' use of academic self-handicapping strategies. *Journal of Educational Psychology*, 88(3): 423-434. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-0663.88.3.423>
- Murray, C.B. ve Warden, M.R. (1992). Implications of Self-Handicapping Strategies for Academic Achievement: Are-Conceptualization. *Journal of Social Psychology*, 132(1): 23-37. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1080/00224545.1992.9924685>
- Neff, K. D. ve Suizzo, M. A. (2006). Culture, power, authenticity and psychological well-being with in romantic relationships: A comparison of European American and Mexican Americans. *Cognitive Development*, 21, s. 441-457. <http://dx.doi.org/10.1016/j.cogdev.2006.06.008>
- Öksüz, Y. ve Karalar, M. (2019). Üniversite Öğrencilerinin Huzur ve Otantiklik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Eğitim Kuram ve Uygulama Araştırmaları Dergisi*, 5(3), 321-336.

- Öğüş, İ (2022). *Kişilik özellikleri ve kendini sabotaj arasındaki ilişkide öz-şefkat ve sıkıntıya toleransın aracı rolü* (Tez No. 737766) [Yüksek lisans tezi, Başkent Üniversitesi].YÖK Tez Merkezi.
- Özlu, G. (2017). *Üniversite Öğrencilerinde Kendini Sabotajın Yordayıcısı Olarak Cinsiyet, Yaş ve Farklı Mükemmeliyetçilik Boyutları* (Tez No.471983) [Yüksek lisans tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi].YÖK Tez Merkezi.
- Parmar, P. ve Rohner, R. P. (2005). Relations Among Perceived İntimate Partner Acceptance, Remembered Parental Acceptance, And Psychological Adjustment Among Young Adults İn India. *Ethos*, 33, 402-413. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1525/eth.2005.33.3.402>
- Perls, F.S., Hefferline, R.E. ve Goodman, P. (1951) *Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality*. Dell, New York.
- Petersen, L. E. (2014). Self-Compassion And Self-Protection Strategies: The İmpact Of Self-Compassion On The Use Of Self-Handicapping And Sandbagging. *Personality and Individual Differences*, 56(1), 133-138. <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2013.08.036>
- Peterson, C. ve Seligman, M. E. P. (2004). Character strengths and virtues: A handbook and classification. Washington, DC: American Psychological Association; New York: Oxford University Press.
- Prapavessis, H. ve Grove, J. R. (1998). Self-handicapping and self-esteem. *Journal Of Applied Sport Psychology*, 10(2), 175-184. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1080/10413209808406386>
- 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. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1016/j.paid.2005.02.008>
- Raths, L. E., Harmin, M. ve Simon, S. B. (1978). *Values and teaching*. Columbus, OH: Merrill.
- 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. https://psycnet.apa.org/doi/10.1207/s15324834basp0503_3
- Robinson, O. C., Lopez, F. G., Ramos, K. ve Nartova-Bochaver, S. (2013). Authenticity, social context, and well-being in the United States, England, and Russia: A three country

comparative analysis. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 44(5), 719–737.
<https://doi.org/10.1177%2F0022022112465672>

Rogers, C. R. (1959). *A theory of therapy, personality and interpersonal relationships as developed in the client-centered framework*. In S. Koch (Ed.). *Psychology: A study of a science*, Vol. 3: Formulations of the person and the social context, 181–256. New York: McGraw-Hill.

Rogers, C. R. (1961). *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. Boston: Houghton Mifflin.

Ryan, R. M., LaGuardia, J. G. ve Rawsthorne, L. J. (2005). Self-Complexity and the authenticity of self-aspects: effects on well being and resilience to stressful events. *North American Journal of Psychology*, 7(3), 431–447.

Saatçı, E. (2020). *Üniversite öğrencilerinde mükemmeliyetçilik, belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik dayanıklılığın kendini engelleme üzerindeki etkisi* (Tez No. 609668) [Yüksek Lisans Tezi, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi].YÖK Tez Merkezi.

Saddler, C. D. ve Sacks, L. (1993). Multidimensional perfectionism and academic procrastination: Relationship with depression in university students. *Psychological Reports*, 73, 863–871. <https://doi.org/10,1177/00332941930733pt123>

Sarıçalı, M. (2014). *Psikolojik danışman adaylarının kendini engelleme algılarının özgünlük düzeyleri ve aldıkları süpervizyon açısından incelenmesi* (Tez No. 375306) [Yüksek lisans tezi, Anadolu Üniversitesi].YÖK Tez Merkezi.

Sarıçam, H. (2021). *Genç yetişkinler ile yaşlıların otantiklik, yaşamda anlam, mutluluk, affedicilik ve yalnızlık düzeylerinin karşılaştırılması* (Tez No. 686178) [Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi].YÖK Tez Merkezi.

Sartre, J.-P. (1956). *Being and nothingness*. Philosophical Library.

Sheppard, J.A. ve Kwavnick, K.D. (1999). *Maladaptive Image Maintenance*. In Kowalski, R.M. ve Leary, M. R. (Eds.), *The Social Psychology of Behavioral and Emotional Problems*. Washington, DC: APA Press. 249-277.

Snyder, C. R. ve Smith, T. W. (1982). *Symptoms as Self-Handicapping Strategies: The Virtues of Old Wine in a New Bottle*. In G. Weary ve H. L. Mirels (Eds.), *Integrations of Clinical and Social Psychology* (s. 104-127). New York: Oxford University Press.

- Soylu, T. (2023). *Üniversite öğrencilerinde romantik ilişki durumuna göre otantiklik, öz duyarlılık ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin incelenmesi* (Tez No. 782117) [Yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi].YÖK Tez Merkezi.
- Söyleyen, N. H. (2018). *Üniversite öğrencilerinde sosyal kaygının kendini sabotaj ve erteleme davranışı ile ilişkisi* (Tez No. 515043) [Yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi].YÖK Tez Merkezi.
- Stewart, M. A. ve Walker, G. L. (2014). Self Handicapping, Perfectionism, Locus of Control and Self Efficacy: A Path Model. *Personality and Individual Differences*, 66, 160-164. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.03.038>
- Stout M. D. ve Kipling G. (2003). *Aboriginal People, Resilience and the Residential School Legacy*. Canada.
- Strube, M. J. ve Roemmele, L. A. (1985). Self-enhancement, self-assessment and self-evaluative task choice. *Journal of Personality and Social Psychology*, 49:981-993. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.49.4.981>
- Tabachnick, BG ve Fidell, LS (2013). *Çok Değişkenli İstatistikleri Kullanma* (6. baskı). Boston, MA: Pearson.
- Tannenbaum, R. E. (2007). *Goal orientation, work avoidance goals, and self-handicapping in community college students* (Unpublished doctoral dissertation). Capella Üniversitesi, Minneapolis.
- Taş, R. (2017). *Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerinde kişilerarası yetkinlik düzeylerinin kendini sabotaj eğilimine olan etkisinin incelenmesi* (Tez No. 480426) [Yüksek Lisans Tezi, Erciyes Üniversitesi].YÖK Tez Merkezi.
- Taşçı, F. (2021). *DSM-5'te yer alan kişilik bozukluklarının psikososyal gelişim dönemleri ve varoluşsal otantiklik açısından incelenmesi* (Tez No. 665798) [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi].YÖK Tez Merkezi.
- Taşçıoğlu, C. ve Tosun, L. P. (2018). Facebook'taki benlik sunumları, otantiklik ve psikolojik iyi oluş. *Nesne Psikoloji Dergisi*, 6(12), 103-125. <https://psycnet.apa.org/doi/10.7816/nesne-06-12-06>.

- Tekin, S. (2021). *Üniversite öğrencilerinin otantiklik düzeyleri ve problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Tez No. 665798) [Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi].YÖK Tez Merkezi.
- Tepebaş, B. (2022) *Üniversite öğrencilerinde algılanan helikopter ebeveyn tutumları, kendini sabotaj, akademik öz-yeterlik ve akademik sahtekârlık eğilimi arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Tez No. 754391) [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi].YÖK Tez Merkezi.
- 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. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.60.5.711>
- Togay, A. (2016). *Evli bireylerin kendini saklama eğilimi, öfke ifade tarzı ve otantiklikleri arasındaki ilişkiler* (Tez No. 443565) [Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi].YÖK Tez Merkezi.
- Tice, D. M. and Baumeister, R. F. (1990). Self-Esteem, self-handicapping, and selfpresentation: The strategy of inadequate practice. *Journal of Personality*, 58(2), 443-464. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1111/j.1467-6494.1990.tb00237.x>
- Tsang, S. K., Hui, E. K. ve Law, B. (2012). Positive Identity as a Positive Youth Development Construct: A Conceptual Review. *The Scientific World Journal*. <https://doi.org/10.1100/2012/529691>
- Tsang, S. K., Hui, E. K. ve Law, B. (2012). Positive identity as a positive youth development construct: A conceptual review. *The Scientific World Journal*, 1–8. <https://doi.org/10.1100/2012/529691>
- Tüfekçibaşı, M. (2021). *Üniversite öğrencilerinin toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumları ile bilişsel esneklik ve otantiklik arasındaki ilişkiler* (Tez No. 659928) [Yüksek lisans tezi, Trabzon Üniversitesi].YÖK Tez Merkezi.
- 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. <http://dx.doi.org/10.1023/A:1009061303214>
- Uzunsakal, E., ve Yıldız, D. (2018). Alan araştırmalarında güvenilirlik testlerinin karşılaştırılması ve tarımsal veriler üzerine bir uygulama. *Uygulamalı Sosyal Bilimler Dergisi*, 2(1), 14-28.

- Üzbe, N. (2013) *Başarı hedef yönelimi, benlik saygısı ve akademik başarının kendini engellemeyi yordamadaki rolü* (Tez No. 328855) [Yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi].YÖK Tez Merkezi.
- Wang, Y. N. (2016). Balanced authenticity predicts optimal well-being: Theoretical conceptualization and empirical development of the authenticity in relationships scale. *Personality and Individual Differences*, 94, 316-323. <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2016.02.001>
- Winnicott, D. W. (1965). *The maturational processes and the facilitating environment: Studies in the theory of emotional development*. M. M. R. Khan (Ed.). London: Hogarth Press.
- Wood, A. M., Linley, P. A., Maltby, J., Baliousis, M. ve Joseph, S. (2008). The authentic personality: A theoretical and empirical conceptualization and the development of the Authenticity Scale. *Journal of Counseling Psychology*, 55, 385–399. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-0167.55.3.385>
- Yalnız, A. (2014). *Algılanan anne baba tutumları, kendini sabotaj ve öz-yeterlik arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Tez No. 358192) [Yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi].YÖK Tez Merkezi.
- Yalom, İ. D. (2000). *Varoluşçu Psikoterapi*. (Çev. Zeliha İyidoğan). İstanbul: Kavalcı Yayınevi.
- Yavuzer, Y. (2015). Investigating the relationship between self-handicapping tendencies, self-esteem and cognitive distortions. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 15(4), 879-890. <http://dx.doi.org/10.12738/estp.2015.4.2434>
- Yıldırım, O. (2020) *Takım ve bireysel spor yapan bireylerin kendini sabotaj düzeylerinin incelenmesi* (Tez No. 645517) [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi].YÖK Tez Merkezi.
- Yılmaz, B. (2020). *Beliren yetişkinlik döneminde romantik ilişki doyumunun yordayıcısı olarak benlik ayrımlaşması, otantiklik ve depresyon* (Tez No. 657037) [Yüksek lisans tezi, Mersin üniversitesi].YÖK Tez Merkezi.
- Zafer, M. (2016). *İtfaiye çalışanlarında psikolojik dayanıklılık ve kendini sabotaj düzeylerinin incelenmesi* (Tez No. 429709) [Yüksek Lisans Tezi, Nişantaşı Üniversitesi].YÖK Tez Merkezi.

Zuckerman, M. ve Tsai, F. F. (2005). Costs of self-handicapping. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(2), 411-442. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2005.00314.x>

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. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.74.6.1619>

EKLER

EK:1

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Değerli Katılımcı,

Bu anketten elde edilen sonuçlar tez çalışmamın araştırma verileri olarak kullanılacaktır. Soruların doğru veya yanlış cevabı yoktur. Vereceğiniz her türlü bilgi gizli tutulacak ve sadece araştırma için kullanılacaktır. Sizden istenilen bu ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirmeniz ve sizin için en uygun seçeneğin karşısına çarpı (X) işareti koymanızdır. Lütfen her ifadeye mutlaka TEK yanıt veriniz ve kesinlikle BOŞ bırakmayınız. En uygun yanıtları vereceğinizi ümit eder, katkılarınız ve duyarlılığınız için teşekkür ederim.

Psikolojik Danışman Duygu DEMİR

Ordu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans Öğrencisi

Cinsiyet: Kadın () Erkek ()

Sosyo-ekonomik düzey: Düşük () Orta () Yüksek ()

Yaş:

EK:2**KENDİNİ SABOTAJ ÖLÇEĞİ**

Bu testi cevaplarırken sizden beklenen bu ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirmeniz ve sizin için en uygun seçeneğin karşısına çarpı (X) işareti koymanızdır. Her sorunun karşısında bulunan; (1) hiç katılmıyorum (2) katılmıyorum (3) kısmen katılmıyorum (4) kısmen katılıyorum (5) katılıyorum ve (6) tamamen katılıyorum anlamına gelmektedir. Lütfen her ifadeye mutlaka TEK yanıt veriniz ve kesinlikle BOŞ bırakmayınız.

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

EK 3:**OTANTIKLIK ÖLÇEĞİ**

Bu testi cevaplarırken sizden beklenen bu ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirmeniz ve sizin için en uygun seçeneğine çarpı (X) işareti koymanızdır. Aşağıdaki ifadeleri dikkatlice okuduktan sonra kendinizi 1 ile 7 arasında derecelendirin. (1- beni hiç tanımlamıyor, 7- beni tamamen tanımlıyor.) Lütfen her ifadeye mutlaka TEK yanıt veriniz ve kesinlikle BOŞ bırakmayınız.

	Ölçek Maddeleri	1	2	3	4	5	6	7
1	Kişinin kendisi olmasının popüler olmasından daha iyi olduğunu düşünüyorum.							
2	Gerçekten içimde ne hissettiğimi bilmiyorum.							
3	Başkalarının görüşlerinden çok fazla etkilenirim.							
4	Genellikle başkalarının bana yapmamı söyledikleri şeyleri yaparım.							
5	Her zaman başkalarının benden beklentilerini yerine getirmem gerektiğini hissedirim.							
6	Diğer insanlar (başkaları) beni çok etkiler.							
7	Kendimi yeteri kadar tanımadığım hissine kapılıyorum.							
8	Her zaman inandığım şeylere sadık kalırım.							
9	Birçok ortamda olduğum gibi davranırım.							
10	Kendimi gerçek benden uzak hissediyorum.							
11	Değerlerime ve inançlarıma uygun olarak yaşarım.							
12	Kendime yabancılaştığımı hissediyorum							

EK 4:

ETİK KURUL İZİNİ

**T.C.
ORDU ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu**

OTURUM TARİHİ	OTURUM SAYISI	KARAR SAYISI
27/10/2022	14	2022-192

KARAR NO: 2022-192

Doç. Dr. Ömer KARAMAN'ın "Üniversite Öğrencilerinin Kendini Sabotaj ve Otantiklik Düzeyleri Arasındaki İlişki" başlıklı çalışması etik yönden incelendi.

Doç. Dr. Ömer KARAMAN'ın "Üniversite Öğrencilerinin Kendini Sabotaj ve Otantiklik Düzeyleri Arasındaki İlişki" başlıklı çalışmasının, etik yönden uygun olduğuna, toplantıya katılanların oy birliği ile karar verildi.

EK 5:

ÖLÇEK KULLANIM İZİNLERİ

Kendini Sabotaj Ölçeği Kullanım İzni

 **Prof. Dr. Tahsin İlhan**
Alıcı: ben ▾

28 Eki 2022 20:07 ☆ ↶ ⋮

Duygu Hanım merhaba,

Talep ettiğiniz Otantiklik Ölçeğini ve değerlendirmesini mail ekinde bulabilirsiniz. Tezinizde başarılar diliyorum.


...

Prof. Dr. Tahsin İlhan
Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi Eğitim Fakültesi
Eğitim Bilimleri Bölümü
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık ABO

Bir ek - Gmail tarafından tarandı 



Otantiklik Ölçeği Kullanım İzni

 **AHMET AKIN**
Alıcı: ben ▾

27 Eki 2022 Per 23:38 ☆ ↶ ⋮

Kullanabilirsiniz iyi çalışmalar

Gönderen: Duygu Demir
Gönderildi: 27 Ekim 2022 Perşembe 19:25:58
Kime: AHMET AKIN
Konu: Ölçek Kullanım İzni


Hocam merhaba iyi akşamlar, nasılsınız?
Ben Silivri RAM da çalışan bir psikolojik danışmanım ismim Duygu. Ordu Üniversitesinde Pdr Yüksek lisans yapıyorum bu kapsamda tez yazım aşamasındayım. Tezim için sizin yaptığınız Kendini sabotaj ölçeğinin Türkçeye uyarlanmış halini izniniz olursa kullanmak istiyorum.


...

E-Posta ile ŞİFRE, TC KİMLİK NUMARASI ve benceri bilgilerinizi ASLA PAYLAŞMAYINIZ. Kaynağından emin olmadığınız e-postalarda bulunan bağlantılara ASLA TIKLAMAYINIZ.
İzÜ 2020

...

[İleti kısaltıldı] [Tüm iletiyi görüntüle](#)

Bir ek - Gmail tarafından tarandı 



EK 6:

ÖLÇEK UYGULAMA İZİN DİLEKÇESİ

RUMELİ ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE

19.12.2022

Silivri Rehberlik Araştırma Merkezinde psikolojik danışman olarak görev yapmaktayım. Ordu Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim dalında Yüksek Lisans öğrencisi olarak eğitime devam etmekteyim. "Üniversite öğrencilerinin kendini sabotaj ve otantiklik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi" adlı tez çalışmamda veri toplamak için üniversite öğrencilerine ihtiyaç duymaktayım. Bu konuda Rumeli Üniversitesi Mehmet Balcı Yerleşkesinde eğitim gören yaklaşık 400 öğrenciye kendini sabotaj ve otantiklik ölçeklerini uygulamak istiyorum. Söz konusu tez çalışmamın Ordu Üniversitesi etik kurul onayı ve gerekli izin yazıları mevcuttur. Ek'de ölçeklerin bir örnekleri ve etik kurul onayı bulunmaktadır.

Gereğin bilgilerinize arz ederim.

EK 7:

ÖLÇEK UYGULAMA İZİNİ



T.C.
İSTANBUL RUMELİ ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ

Sayı : E-53938333-020-21861
Konu : Psk. K. D. Duygu DEMİR'in Tez
Çalışması İzni Hakkında

03.01.2023

ORDU ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE
Sosyal Bilimler Enstitüsü
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı

İlgi Psk. K. D. Duygu DEMİR'in 19.12.2023 tarihli dilekçesi.

İlgide kayıtlı Psk. K. D. Duygu DEMİR'in dilekçesi ile talep edilen "Üniversite Öğrencilerinin Kendini Sabotaj ve Otantiklik Düzeyleri Arasındaki İlişki" konulu bilimsel çalışmasının Üniversitemiz öğrencileri üzerinde uygulanması Rektörlük Makamınca uygun görülmüştür.
Gereğini bilgilerinize arz ederim.

Prof.Dr. Hazim Tamer DOĞURKA
Rektör

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu : DSC2D8V080 Par Kodu : 73581

Belge Takip Adresi :

<https://muhimbi.gov.tr/belge/4455A6D8D8C71576866E21861>

Adres: Mühürsüz İktisat Kampüsü, Yunus Blok, Mühürsüz Salıverek Cad. No: 38 Sakarya - İstanbul

Tel: +90 212 866 1101 / 444 29 17 Faks: 0 212 8660125

e-Posta: bilgi@rumeli.edu.tr Web: www.rumeli.edu.tr

Kapı Adresi : istanbulrumeliuniversitesi@bilgi.kapir

İlgi İçin: Canan Özdemir SÖZALP

Ünvanı: Uzman Yardımcısı



ÖZGEÇMİŞ

Adı Soyadı	Duygu DEMİR
Yabancı Dili	İngilizce
Orcid Numarası	0009-0002-5128-7921
Ulusal Tez Merkezi Referans Numarası	10573742
Lise	Ahmet Altıkulaç Anadolu Lisesi
Lisans	Ordu Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
Yüksek Lisans	Ordu Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
Mesleki Deneyim	Ordu Uğur Okulları-Stajer Psikolojik Danışman, 2019-2020 Milli Eğitim Bakanlığı-Psikolojik Danışman, 2021-
Akademik Çalışmalar	Demir, D. (2022). Hayvan Destekli Terapi. Ed. Şule Baştemur, Mustafa Alperen Kurşuncu. 1. Baskı. Nobel Yayınları. Ankara. 2022. ss: 301-328.