



YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN YETERSİZLİK, SUÇLULUK VE
UTANÇ DUYGULARININ KENDİNİ SABOTAJ EĞİLİMİNE
ETKİSİNİN İNCELENMESİ**

NİSA NUR ÖZTÜRK

YÜKSEK LİSANS TEZİ

LEFKOŞA

2019

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN YETERSİZLİK, SUÇLULUK VE
UTANÇ DUYGULARININ KENDİNİ SABOTAJ EĞİLİMİNE
ETKİSİNİN İNCELENMESİ**

NİSA NUR ÖZTÜRK

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

TEZ DANIŞMANI
YRD. DOÇ. DR. EZGİ ULU

LEFKOŞA
2019

KABUL VE ONAY

Nisa Nur Öztürk tarafından hazırlanan “Üniversite Öğrencilerinin Yetersizlik, Suçluluk ve Utanç Duygularının Kendini Sabotaj Eğilimine Etkisinin İncelenmesi” başlıklı bu çalışma, gün/ay/yıl tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

JÜRİ ÜYELERİ

Yrd.Doç.Dr. Ezgi ULU (Danışman)

Yakın Doğu Üniversitesi
Fen Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümü

Yrd.Doç.Dr. Deniz ERGÜN

Yakın Doğu Üniversitesi
Fen Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümü

Yrd.Doç.Dr. Gizem Öneri UZUN

Yakın Doğu Üniversitesi
Eğitim Fakültesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bölümü

Prof. Dr. Mustafa Sağsan

Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürü

BİLDİRİM

Hazırladığım tezin, tamamen kendi çalışmam olduğunu ve her alıntıya kaynak gösterdiğimi taahhüt ederim. Tezimin kağıt ve elektronik kopyalarının Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü arşivlerinde aşağıda belirttiğim koşullarda saklanmasına izin verdiğimi onaylarım.

- ☐ Tezimin tamamı heryerden erişime açılabilir.
- ☐ Tezim sadece Yakın Doğu Üniversitesinde erişime açılabilir.
- ☐ Tezimin iki (2) yıl süre ile erişime açılmasını istemiyorum. Bu sürenin sonunda uzatma için başvuruda bulunmadığım takdirde tezimin tamamı erişime açılabilir.

Tarih

İmza

NİSA NUR ÖZTÜRK

Sevgili aileme...

TEŞEKKÜR

Tez çalışması süresince bilgi ve tecrübeleri ile desteğini esirgemeyen, her ihtiyacımda beni doğru yönlendiren tez danışmanım Sayın Yrd. Doç. Dr. Ezgi Ulu'ya sonsuz teşekkürlerimi ve saygılarımı sunarım. Ayrıca başta Prof.Dr. Mehmet ÇAKICI ve Prof.Dr.Ebru ÇAKICI olmak üzere bilgilerini her daim bizimle paylaşan diğer tüm değerli hocalarımıza teşekkürlerimi bir borç bilirim.

Bana desteklerini her zaman sunmuş ve her daim yanımda olan sevgili anne ve babama sonsuz minnetle...

Her zaman yanımda olan, her işimi kolaylaştıran değerli Ünal Buğday'a, beraber başladığımız bu yolda motivasyonunu çok yakından hissettiğim sevgili Uzm.Psk.Seval Erdoğan'a ve diğer kıymetli arkadaşlarıma da teşekkür ederim.

ÖZ

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN YETERSİZLİK, SUÇLULUK VE UTANÇ DUYGULARININ KENDİNİ SABOTAJ EĞİLİMİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ

Bu çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerinin yetersizlik, suçluluk ve utanç duygularının kendini sabotaj eğilimine olan etkisinin incelenmesidir. Araştırmanın örneklemini Yakın Doğu Üniversitesi'nde öğrenim gören 511 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada Yetersizlik Duygusu Ölçeği, Suçluluk-Utanç Ölçeği, Kendini Sabotaj Ölçeği ve kişisel bilgi formu kullanılmış olup ilişkisel tarama yöntemi kullanılmıştır.

Araştırma bulgularına göre üniversite öğrencilerinin yetersizlik duygusu ve cesaret kırılma düzeyleri arttıkça suçluluk duygusu azalmakta; utanç duygusu ve kendini sabotaj ise artmaktadır. Öğrencilerin kendi değerini yadsıma düzeyleri arttıkça suçluluk ve utanç duygusu azalmaktadır, kendini sabotaj ise artmaktadır. Yararsız üstünlük çabası düzeyleri arttıkça suçluluk-utanç genel düzeyi ve utanç duygusu ve kendini sabotajın da arttığı görülmüştür. Öğrencilerin suçluluk-utanç ve kendini sabotaj arasındaki ilişki incelendiğinde ise suçluluk-utanç geneli ve alt boyutu olan utanç düzeyi arttıkça kendini sabotaj da artmaktadır. Öğrencilerin yetersizlik duygusu ölçeği ve suçluluk-utanç ölçeği puanlarının kendini sabotaj ölçeği puanlarını yordamasına ilişkin regresyon analizi sonucunda; Yetersizlik Duygusu Ölçeğinde bulunan cesaretin kırılması ve Suçluluk-Utanç Ölçeğinde yer alan utanç alt boyutundan aldıkları puanların Kendini Sabotaj Ölçeği puanlarını pozitif yönde yordadığı belirlenmiştir. Bu bulguya göre öğrencilerde cesaretin kırılması ve utanç duygusu arttıkça kendini sabotajında artacağı görülmektedir. Araştırmanın sonucunda psikolojik danışman ve psikologların, üniversite öğrencilerinde kendini sabotaj stratejilerinin azaltılmasıyla ilgili yetersizlik, suçluluk, utanç gibi duygularla baş edebilme becerisi kazandırılması önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Yetersizlik, Suçluluk, Utanç, Kendini Sabotaj

ABSTRACT

THE EFFECTS OF UNIVERSITY STUDENTS FEELINGS OF INADEQUACY, GUILT AND SHAME ON SEFF-SABOTAGE TENDENCY

The aim of this study is to investigate the effects of inadequacy, guilt and shame feelings of university students on self-sabotage tendency. The sample of the study consisted of 511 students studying at Near East University. In the study, personal information form, Insufficiency Sense Scale, Guilt and Shame Scale and Self-Sabotage Scale were used and relational screening method was used.

According to the findings, the sense of inadequacy and the level of courage increased and the level of guilt decreased. The feeling of shame and self sabotage is increasing. As the level of denial of the students increases, the sense of guilt and shame decreases and the self-sabotage is increasing. The level of guilt-shame, the level of guilt-shame, and the feeling of shame and self-sabotage increased as the levels of useless exertion increased. When the relationship between the guilt-shame and self-sabotage is examined, the self-sabotage increases as the level of shame, which is guilt-shame general and sub-dimension increases. As a result of the regression analysis of the students' scores of inadequacy scale and guilt-shame scale scores, self-sabotage scale scores were determined; It was determined that the discouragement found in the Scale of Inadequacy Scale and the scores of the shame subscale in the Guilt-Embarrassment Scale predicted the Self-Sabotage Scale scores positively. According to this finding, it will be seen that the students will increase their self-sabotage as the courage and shame are increased. As a result of the research, it is recommended that psychological counselors and psychologists gain the ability to cope with feelings such as inadequacy, guilt and shame related to reducing self-sabotage strategies in university students.

Key Words: Sense of inadequacy, guilt, shame, self sabotage

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY

BİLDİRİM

TEŞEKKÜR iii

ÖZ iv

ABSTRACT v

İÇİNDEKİLER vi

TABLolar DİZİNİ ix

KISALTMALAR xi

1. BÖLÜM

GİRİŞ 1

1.1 Problem Durumu 1

1.2 Araştırmanın Amacı 3

1.3 Araştırmanın Önemi 3

1.4 Sınırlılıklar 4

1.5 Tanımlar 5

1.5.1 Yetersizlik Duygusu 5

1.5.2 Suçluluk ve Utanç Duygusu 5

1.5.3 Kendini Sabotaj 5

2. BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE İLE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR 6

2.1. Yetersizlik Duygusu 6

2.1.1. Yetersizlik Duygusunun Doğası 6

2.1.2. Yetersizlik Duygusu İle İlgili Kavramlar 9

2.1.2.1. Cesaretin Kırılması 9

2.1.2.2. Değersizlik Hissi 10

2.1.2.3. Üstünlük Çabası 11

2.1.3. Yetersizlik Duygusunun Kaynakları 12

2.1.3.1. Organ Yetersizliği 12

2.1.3.2. Şımartılma 14

2.1.3.3. İhmal Edilmişlik	15
2.2. Suçluluk ve Utanç Duygusu	16
2.2.1. Tanım	16
2.2.2. Suçluluk ve Utanç Duygularının Biyolojik Temelleri	20
2.2.3. Suçluluk ve Utanç Duygularının Psikolojik Temelleri	20
2.3. Kendini Sabotaj Eğilimi	22
2.3.1. Tanım	22
2.3.2. Kendini Sabotaj Türleri	23
2.3.3. Kendini Sabotajı Gündüleyen Etmenler	24
2.3.4. Kendini Sabotaj İle Diğer Değişkenler Arasındaki İlişkiler	26
2.3.4.1. Cinsiyet ile Kendini Sabotaj Arasındaki İlişki	26
2.3.4.2. Özyeterlik ile Kendini Sabotaj Arasındaki İlişki	27
2.3.5. Kendini Sabotaj Eğilimi ile İlgili Araştırmalar	27
3. BÖLÜM	
3.1. Araştırmanın Modeli	30
3.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi	30
3.3. Veri Toplama Araçları	33
3.3.1. Sosyodemografik Bilgi Formu	33
3.3.2. Yetersizlik Duygusu Ölçeği	33
3.3.3. Suçluluk ve Utanç Ölçeği	33
3.3.4. Kendini Sabotaj Ölçeği	34
3.4. Verilerin Toplanması	34
3.5. Verilerin İstatistiksel Analizi	34
4. BÖLÜM	
BULGULAR	36
5. BÖLÜM	
TARTIŞMA	60

6. BÖLÜM

SONUÇ VE ÖNERİLER.....	68
6.1. Sonuç.....	68
6.2. Öneriler	70
KAYNAKÇA	71
EKLER.....	83
Ek-1. BİLGİLENDİRME FORMU	83
Ek-2. AYDINLATILMIŞ ONAM FORMU.....	84
Ek-4. YETERSİZLİK DUYGUSU ÖLÇEĞİ	86
Ek-5. SUÇLULUK VE UTANÇ ÖLÇEĞİ.....	87
Ek-6. KENDİNİ SABOTAJ ÖLÇEĞİ	88
Ek-7. ÖLÇEK İZİN BELGELERİ.....	89
ÖZGEÇMİŞ.....	91
İNTİHAL RAPORU	92
ETİK KURUL ONAYI.....	93

TABLOLAR DİZİNİ

Tablo 1. Öğrencilerin sosyodemografik özellikleri.....	31
Tablo 2. Öğrencilerin ebeveynlerinin eğitim durumları.....	32
Tablo 3. Öğrencilerin cinsiyetine göre Yetersizlik Duygusu Ölçeği, Suçluluk-Utanç Ölçeği ve Kendini Sabotaj Ölçeği puanlarının karşılaştırılması.....	36
Tablo 4. Öğrencilerin yaşına göre Yetersizlik Duygusu Ölçeği, Suçluluk-Utanç Ölçeği ve Kendini Sabotaj Ölçeği puanlarının karşılaştırılması.....	38
Tablo 5. Öğrencilerin öğrenim gördüğü fakülteye göre Yetersizlik Duygusu Ölçeği, Suçluluk-Utanç Ölçeği ve Kendini Sabotaj Ölçeği puanlarının karşılaştırılması.....	40
Tablo 6. Öğrencilerin öğrenim gördüğü sınıfa göre Yetersizlik Duygusu Ölçeği, Suçluluk-Utanç Ölçeği ve Kendini Sabotaj Ölçeği puanlarının karşılaştırılması.....	42
Tablo 7. Öğrencilerin annesinin eğitim düzeyine göre Yetersizlik Duygusu Ölçeği, Suçluluk-Utanç Ölçeği ve Kendini Sabotaj Ölçeği puanlarının karşılaştırılması.....	44
Tablo 8. Öğrencilerin babasının eğitim düzeyine göre Yetersizlik Duygusu Ölçeği, Suçluluk-Utanç Ölçeği ve Kendini Sabotaj Ölçeği puanlarının karşılaştırılması.....	46
Tablo 9. Öğrencilerin anne-baba birliktelik durumuna göre Yetersizlik Duygusu Ölçeği, Suçluluk-Utanç Ölçeği ve Kendini Sabotaj Ölçeği puanlarının karşılaştırılması.....	48
Tablo 10. Öğrencilerin kardeş sayısına göre Yetersizlik Duygusu Ölçeği, Suçluluk-Utanç Ölçeği ve Kendini Sabotaj Ölçeği puanlarının karşılaştırılması.....	50
Tablo 11. Öğrencilerin birlikte kaldıkları kişilere göre Yetersizlik Duygusu Ölçeği, Suçluluk-Utanç Ölçeği ve Kendini Sabotaj Ölçeği puanlarının karşılaştırılması.....	52
Tablo 12. Öğrencilerin ailesinin aylık gelirine göre Yetersizlik Duygusu Ölçeği, Suçluluk-Utanç Ölçeği ve Kendini Sabotaj Ölçeği puanlarının karşılaştırılması.....	54

Tablo 13. Öğrencilerin Yetersizlik Duygusu Ölçeği, Suçluluk-Utanç Ölçeği ve Kendini Sabotaj Ölçeği puanları.....	56
Tablo 14. Öğrencilerin Yetersizlik Duygusu Ölçeği, Suçluluk-Utanç Ölçeği ve Kendini Sabotaj Ölçeği puanları arasındaki korelasyonlar.....	57
Tablo 15. Öğrencilerin Yetersizlik Duygusu Ölçeği ve Suçluluk-Utanç Ölçeği puanlarının Sabotaj Ölçeği puanlarını yordamasına ilişkin Regresyon analizi sonuçları.....	59

KISALTMALAR

YDÖ : Yetersizlik Duygusu Ölçeği

SUTÖ: Suçluluk ve Utanç Ölçeği

KSÖ : Kendini Sabotaj Ölçeği

SPSS: Statistical Package For The Social Sciences - Sosyal Bilimler İçin İstatistik Programı

KKTC: Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti

1. BÖLÜM

GİRİŞ

1.1 Problem Durumu

Üniversite öğrencileri de ailelerinden ayrı kalmanın ve artık daha fazla sorumluluk almanın getirmiş olduğu zorluklar göz önünde bulundurulduğunda pek çok sorun ile karşı karşıya kalmaktadırlar. Bunun beraberinde pek çok duyguyu aynı anda yaşayabilmektedirler. Yetersizlik, suçluluk ve utanç duyguları bunlardan bazılarıdır.

Bunlardan yetersizlik duygusu kişinin kendini diğerlerinden eksik gördüğü bir kendilik algısını ifade etmektedir. Bireyin kendi becerilerinin varlığını inkar etmesi, içinde hissetmiş olduğu kendisini yeterli görmeme hissi ile ilişkilidir. Yetersizlik duygusu kişinin hedefledikleriyle yaptıklarının birbirinden çok farklı olmasıyla da ilişkilidir (Güneş, 2013).

Jones ve Berglas (1978) kendini sabotaj kavramını bireyin benlik değerini ve yeterlilik algısını koruması için başarısızlığı dışsallaştırıp, başarıyı ise özümseme imkânı sağlayacak davranışın ya da durumun kişinin tarafından belirlenmesi olarak tanımlar. Tanıma göre kendini sabotaj, bireyin performans öncesinde bilinçli olarak performansını engelleme ve performans sonrasında olası bir başarıyı benliğiyle ilişkilendirme, başarısızlığı ise dışsal faktörlere yükleme stratejisidir. Birey, görev öncesinde performansını engelleyen etmenler yarattığında veya bulduğunda görev sonrası oluşabilecek başarısızlığın nedenini bu etmenlere yükleyecek, yetersizlik algısından uzaklaşıp öz-yeterlilik hissini koruyacaktır. Bununla birlikte eğer birey görev sonrasında kendi ürettiği engellere rağmen başarılı olursa olumsuz şartlara rağmen başarılı olduğunu düşünecek, yeterlilik algısı korunacak ve benlik algısı olumlu bir yapıya kavuşacaktır (Akt. Topal, Yalnızoğlu Çaka ve Cinar, 2018).

Kendini sabotaj kavramında, bireyin bir işi başarabilme potansiyeline sahip olmasına rağmen, yine de yeteneklerinden şüphe duymasına ve bu şüphe sonucu herhangi bir görevde yetenekleri hakkında objektif değerlendirme yapılmasını engelleme çabasına vurgu yapılır (Özçetin ve Hiçdurmaz, 2016; Topal vd., 2018).

Baumeister (1997) kendini sabotaj davranışına başvuran bireyin yetersiz algılanmaktan kaçındığını belirtmektedir. Bu amaçla kendini sabotaj eğilimi yüksek olan bireyler performansının objektif bir şekilde değerlendirilmesini engellemek için performans öncesinde engeller oluşturarak başarısızlığın gerçek nedeninin tespit edilmesini engeller.

Kendini sabotaj davranışının bireyler için bir diğer işlevi de bireylerin her zaman kazanma pozisyonunda olmasını sağlamaktır. Birey herhangi bir iş öncesinde performansını engelleyici etmenler oluşturur ve başarılı olursa, engellere rağmen başarılı olduğunu gösterecek ve başkalarının gözünde yeterlilik duygusunu koruyacaktır (Gündoğdu, 2013). Ancak birey, işinde başarılı olamazsa, başarısızlığın sebebini iş öncesinde oluşturduğu engellere yükleyecek ve başkalarının kendisini yetersiz olarak algılamasını engelleyecektir (Sarıçalı, 2014).

Yetersizlikle ilişkili olarak kendini sabotaj davranışı üzerinde etkili olan diğer önemli bir husus da suçluluk ve utanç duygusudur. Utanç bireyde, değersizlik ve yetersizlik duyguları hissettirirken; suçluluk ise daha çok gerginlik, üzümlük ve pişmanlık gibi hissettirmektedir. Farklı bir ifadeyle utanç duygusunda birey başka kişilerin değerlendirmelerine odaklıyken, suçluluk davranışın ya da eylemin başka kişiler üzerindeki etki yaratmasıyla ilgilidir (Akbağ ve Erden-İmamoğlu, 2010).

Suçluluk–utanç gibi duyguların var olması bireylerin psikolojik durumunu olumsuz yönde etkiler. Böylelikle sosyal iletişimini bozmakta ve problemler oluşmasına neden olabilmektedir (Özer, 2011).

Özetle, üniversite öğrencilerinde aileden bağımsız kendi ayakları üzerinde durma, sorumluluk edinme, geleceğe dair kararları alma gibi görevleri yerine getirme sürecinde yetersizlik, suçluluk ve utanç gibi olumsuz duygularının olabileceği düşünülmektedir. Bu nedenle bu araştırmanın problem cümlesini,

“üniversite öğrencilerinin yetersizlik, suçluluk ve utanç duygularının kendini sabotaj eğilime etkisi var mıdır?” sorusunu oluşturur.

1.2 Araştırmanın Amacı

Araştırmadaki temel amaç üniversite öğrencilerinin yetersizlik, suçluluk ve utanç duyguları ile kendini sabotaj arasındaki ilişkinin sosyodemografik değişkenlerle incelenmesidir. Bilgiler doğrultusunda aşağıda sıralanan maddelere araştırma kapsamında cevap aranmaktadır;

1. Üniversite öğrencilerinin sosyodemografik özellikleri ve yetersizlik duygusu düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
2. Üniversite öğrencilerinin sosyodemografik özellikleri ve suçluluk ve utanç duyguları düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
3. Üniversite öğrencilerinin sosyodemografik özellikleri ve kendini sabotaj düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
4. Üniversite öğrencilerinde yetersizlik duygusu ile suçluluk-utanç duygusu arasında anlamlı bir ilişki anlamlı bir var mıdır?
5. Üniversite öğrencilerinde yetersizlik duygusu ile kendini sabotaj düzeyi arasında anlamlı bir ilişki anlamlı bir var mıdır?
6. Üniversite öğrencilerinde suçluluk-utanç duygusu ile kendini sabotaj düzeyi arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
7. Üniversite öğrencilerinde suçluluk-utanç duygusu, yetersizlik duygusu ile kendini sabotaj düzeyi arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

1.3 Araştırmanın Önemi

Bireyler yapılacak görevler öncesinde bir hedefleri olabilmektedir. Hedeflere ulaşamamak, yetersizliklerinin farkına varmak bireyler için kabul edilmesi kolay bir durum olmayabilir. Bu gibi durumlarda bireyler yetersizliğini saklamak ya da yetersizlik algısını korumak için görevden kaçınabilir ya da gerçek performansına engel olabilecek davranışlar gösterebilir (Özlü,2017). Bu durum bir süre yetersizlik duygusuyla baş etmeyi sağlasa da uzun vadede potansiyelini açığa çıkarmasını engelleyebilir ve başarısızlıklarla neden olur.

Bireyin kendini sabotajı stratejik bir şekilde gerçekleştirmesi avantajlı bir yapı oluşturabilir. Kendini sabotaj kısa zamanda öz saygıyı koruyabildiği gibi uzun

bir süre sonucunda kronikleşme durumunda bireyde yıkıcı bir etkiye sebep olabilir. Baş etme stratejisi olarak kullanıldığında, üstü örtülen ve de fark edilemeyen sorunlar bireyde bazı algıların sarsılmasına ve ruhsal rahatsızlıklara sebebiyet vermektedir (Zafer, 2016). Bundan dolayı da yeterlilik araştırmaları psikolojik danışmanlık ve eğitim çalışmaları problemlerin çözümlenmesinde faydalı olacaktır (Sarıçam, Akın, Çardak, 2013).

Üniversite öğrencilerinin gerek akademik gerekse sosyal yaşantısında başarılı olması önemlidir. Fakat bu başarıyı engelleyecek tek şey bilgi eksikliği değildir. Bireyin içinde bulunduğu duygu, düşünce ve davranışlar başarısına engel oluşturabilir. Bu araştırma olumsuz duygular ile kendini sabotaj arasındaki ilişkiyi inceleyerek kendi potansiyellerinin gerçekleşmesine engel olan içsel faktörlerinde görülmesine olanak verebilir. Bu faktörlerden biri yetersizlik duygusu olabileceği gibi biri de suçluluk ve utanç duyguları olabilir.

Yapılan literatür taraması sonucunda, araştırmada incelenen konuyla ilgili benzer bir çalışma olduğu düşünülen Yalnız (2014) üniversite öğrencilerinde kendini sabotaj ve öz-yeterlilik arasındaki ilişki incelenmiştir. Fakat yetersizlik, suçluluk-utanç ve kendini sabotaj kavramlarını bir arada inceleyen ya da ulaşılabilir literatür taramasında araştırmaya rastlanmamıştır. Ülkemizde daha önce böyle bir araştırmanın yapılmamış olması ve benzer çalışmaların kısıtlı sayıda olmasından dolayı, bu araştırmanın önemli olacağı düşünülmektedir. Ayrıca bu çalışma var olan çalışmaları çeşitlendirmek ve yapılabilecek araştırmalar için kaynak olmak adına önemli bir yer edinmektedir.

1.4 Sınırlılıklar

Bu araştırmanın verileri 2018-2019 eğitim öğretim yılında KKTC’de bulunan Yakın Doğu Üniversitesi’nde eğitim ve mühendislik fakültesinde öğrenim gören 511 öğrencilerle sınırlıdır.

Araştırmadan sonucu elde edilmiş veriler katılımcılara uygulanan “Kişisel Bilgi Formu”, “Yetersizlik Duygusu Ölçeği”, “Suçluluk ve Utanç Ölçeği” ve “Kendisi Sabotaj Ölçeği” ile sınırlıdır.

1.5 Tanımlar

1.5.1 Yetersizlik Duygusu

Her bireyde bulunan ve kendisini istediği noktadan daha aşağıda hissetmesi durumudur. Kişinin gerektiğinde uyum gösteremediği veya sorunlarla baş edemeyecek bir durumda hissedilen bir duygudur. (Adler, 2004).

1.5.2 Suçluluk ve Utanç duygusu

Suçluluk ve utanç duyguları bireysel başarısızlıklara karşıt olarak meydana gelen olumsuz duygulardır. Utanç duygusu değerlendirmenin odağında benlik ile ilgiliyken suçluluk ise gösterilen ya da gösterilmeyen davranışlar ile ilgilidir (Cirhinlioğlu & Güvenç, 2011).

1.5.3 Kendini Sabotaj

Kendini sabote etme, kişinin bir işi veya sorumluluğu yapma becerisine sahipken, işi başarıyla tamamlayamayacağına dair korku, şüphe yaşamasıdır. (Özçetin ve Hiçdurmaz, 2016).

2. BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE İLE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Yetersizlik Duygusu

“Adleryen Psikolojik Danışma Kuramı” Alfred Adler tarafından geliştirilmiştir (Adler, 2009a). Bireye ve yaşantısına önem gösterdiğinden dolayı “Bireysel Psikoloji” olarak da isimlendirilmektedir. Bireysel psikoloji ortaya çıkışından itibaren Rudolf Dreikurs olmak üzere Sweeney ,Shulman, Mosak, , Dinkmeyer gibi birçok araştırmacıyı etkilemiştir (Akdoğan, 2012). Bu kuramda bireyin bütünlüğü, bilinçdışını ve dışavurumlarındaki belirsizlikleri anlamaya yardımcı olmaktadır. Yetersizlik duygusu, aşağılık kompleksi, üstünlük çabası gibi bir çok kavramı ele almaktadır.

Yetersizlik duygusu Adleryen Yaklaşım’ın önemli kavramları arasında yer almakta olup bu kavram “yetersizlik duygusunun doğası” ve “yetersizlik duygusunun kaynakları” olmak üzere iki ana başlık altında açıklanmıştır (Akdoğan, 2012).

2.1.1. Yetersizlik Duygusunun Doğası

Bireysel psikolojinin en temel kavramları olan yetersizlik duygusu çeşitli kaynaklarda aşağılık duygusu veya aşağılık kompleksi olarak karşımıza çıkmaktadır (Corey, 2008; Ekşi, Sevim ve Kurt, 2016). Yetersizlik duygusu Adleryen Psikolojik Danışma Kuramı’nda ele alınan en önemli kavramlardandır (Adler,1996). Kişinin bulunduğu konumdan daha iyi konuma gelme, yaşamsal görevlerini gerçekleştirme, amaçlarına ulaşma gibi psikolojik yönelimleri ya da suçluluk, öfke, yaşamda karşılaşılan zorluklar karşısında çaresizlik hissetme, kendine güvenmeme, doyumsuzluk gibi pek çok psikolojik belirti de yetersizlik duygusunun dışavurum şekillerindendir (Adler, 2008). Bu bağlamda yetersizlik duygusunun esasen tek bir kavram

olarak değeriendirilemeyeceğini, oldukça kapsamlı bir duygu olduğu söylenebilir.

Bireyin doğal motivasyonu yani çabalama gücü sahip olduğu yetersizliğin üstesinden gelmektir. Adler (2004) bu hususla ilgili olarak insanların yaşam boyu sergiledikleri çabaların kendilerinde güven duygusu uyandıracak bir konuma ulaşma amacıyla olduğunu ifade etmiştir. Dolayısıyla da tüm bireyler doğumdan itibaren sahip oldukları yetersizliklerin üstesinden gelmek için çaba sarf ederler. Adler'e (2008) göre insan olmanın özünde yetersizlik duygusu bulunmakta olup kimse tam veya eksiksiz olmadığından herkeste az ya da çok yetersizlik duygusu bulunur. Bu açıklamadan hareketle yetersizliğin hastalık olarak değeriendirilemeyeceği, tam tersi sağlıklı ve normal olmaya işaret olduğu düşünülebilir.

Yetersizlik duygusu insanların amaca yönelik oluşlarının temelinde yer alır ve üstünlük sağlamaya yönelik yaşam hedeflerine yönelmedeki temel motivasyon kaynağı olarak nitelendirilebilir. Bu durum da insan topluluğunun gelişimi açısından son derece önemlidir (Corey, 1996). Söz edilen üstünlük çabası kişinin algıladığı düşük konumdan daha yüksek bir konuma geçiş anlamına gelmektedir. İnsanlar bu şekildeki çabaları sonucunda mutsuzluk gibi istenmeyen duygular ile de başa çıkarlar (Corey, 1996).

Mosak'a (1989) göre insanoğlunun temel mücadelesi mükemmellik, tamamlanma, hakimiyet, kendini gerçekleştirme, kanıtlama ve üstünlük kurmaya yöneliktir. Yine Mosak (1989) organik bir belirtinin dahi yetersizlik duygusundan kaynaklı yakınmaya zemin hazırlamak için ortaya çıktığını, bunun iyi incelenmesi halinde bütün davranışlarda olduğu gibi sosyal/psikolojik amaca dönük olduğunu ifade etmiştir. Amaca dönüklük yetersizliğin "ödünlenme" olarak nitelendirilebilecek "üstesinden gelme" kavramıyla ifade edilir. Mosak ve Schneider (1977) yetersizlik duygusunun tamamen öznel bir duygu olduğunu ve mutlak surette gerçek yaşantıya dayanmasının gerekli olmadığını ileri sürmüşlerdir.

Yoğun bir şekilde yetersizlik duygusu yaşayanların öncelikli olarak kendi yeterlilikleri ve değerliliklerine yönelik inançları zayıf olmaktadır. Başka bir

deyişle böyle bireyler kendi yeterliliklerini ve değerliliklerini yadsıma ya da kendilerini değersizleştirme eğilimi içindedirler (Adler, 2004; 2008).

Golfried'e (1963) göre yetersizlik duygusu herkes için motivasyon kaynağı olmakla beraber derecesi farklılık arz etmekte, bu farklılık da kişinin yaşam tarzıyla paralellik göstermektedir. Yetersizliğin ortadan kaldırılmasına yönelik sergilenen çabayla ilgili olarak kişinin kendine has olarak geliştirmiş olduğu yaşam tarzı da kişiliği oluşturmaktadır (Corey, 1996). Diğer bir ifadeyle yaşamın amacının belirlenmesinde, yaşamın şekillendirilmesinde ve benzer şekilde Adler (2004) de herkesin düzeltmek ve iyileştirmek istedikleri konumlarda bulunduğundan yetersizlik duygusunun pek çok farklı şekilde ortaya çıkabileceğini ifade etmiştir. Adler'e göre yetersizlik insanın gerilim durumuna sokar ki bu da kişiyi bir eylemde bulunmaya iter.

Yukarıdaki açıklamalardan da anlaşılacağı üzere yetersizlik duygusu gelişim sürecinde oluşan ve yaşam boyu çeşitli düzeylerde varlığını hissettiren bir duygudur. Adler (2009a) çocuğunun bütün gelişim sürecinde hem ebeveynleri hem de dünya ile olan ilişkilerinde yetersizlik duyguna sahip olduğunu ifade etmiştir. Yaşamın ilk dönemlerinde çocuğun organlarının yeteri kadar gelişmemiş olması, belirsizlik ve özgürlükten eksik olması, kendinden güçlü varlıklara bağımlı olması, başka kişilere tabi olmasının sık ve acı verici duygusu neticesinde yaşam boyu açığa vurulan yetersizlik duygusu ortaya çıkmaktadır.

Yetersizlik duygusunun temelinde çocukluk döneminde yaşanan ilk deneyimler önemli rol oynar. İlk psikolojik deneyimler çocuklarda en az direnç ilkesine göre şekillenmekte olup bu da canlının yaşamını devam ettirebilmesi için gereken enerjinin en ekonomik şekilde kullanılması ilkesidir. 1-3 yaş arasındaki çocuğun psişik davranışları yalnızca başkalarının yönlendirmesiyle mümkün olup bu da çocuğun yönlendirilmeye hazır oluşuyla ilişkilidir. Bu durum özerk bir özellik arz etmekte olup yalnızca yaşamsal alanlara nelerin girdiğini gözlemler ve kendi istediği şekilde müdahale edilinceye dek bütün deneyimlerini olduğunun farklı şekillerde değerlendirip yorumlayabilir. Sürekli olarak başkasından yardım almaya alışık olan çocuklar bu durumu yaşamlarının her kademesine taşımak suretiyle bunu

yaşam tazı haline getirebilirler ki bu da “şımarık çocuk” olarak damgalanmaya neden olabilir. Belirtilen bu süreç her ne kadar bazı farklılıklar arz etse de aynı amaca yönelik benzer davranışları içerir (Adler, 2009b).

Çocuğun kişiliğini korumak adına ailesine ve çevresine karşı çeşitli tutum ve davranışlar geliştirme zorunda kaldığını, kendine bir yol haritası çizmesi gerektiğini, bunun da yaşamı boyunca karşılaştığı zorluklar ile mücadele etmesine katkıda bulunan bir yol olması gerektiği ifade edilmiştir. Belirtilen tüm bu durumların toplamı çocuğun yaşam tarzıdır. Genellikle yaşamın ilk beş yıllık döneminde yaşam tarzı belirlenmekte olup kişi yaşam tarzının altındaki hatalı yapıyı göremeyip değiştirmeye çaba sarf etmediği müddetçe de devam eder. Dolayısıyla da yetersizlik duygusundan kaynaklı olarak yaşam tarzı kişinin kendisine zaman zaman zarar verebilmektedir (Mosak, 1989). Daha açık bir şekilde ifade etmek gerekirse yetersizlik duygusu çeşitli psikolojik sorunların tetikleyicisi olabilmekte, dolayısıyla da kişinin yaşamın işlevsiz veya yararsız tarafından yer almasına aracılık edebileceği söylenebilir.

2.1.2. Yetersizlik Duygusu İle İlgili Kavramlar

Yetersizlik duygusu ile yakından ilişkili olan bazı alt kavramlar vardır. Bunlar; cesaretin kırılması, değersizlik hissi ve üstünlük çabasıdır.

2.1.2.1. Cesaretin Kırılması

Cesaret kavramı özellikle Adler ve öğrencisi Dreikurs'un üzerinde durduğu önemli kavramlardan birisidir. Bireyler Adleryen kuramda hasta olarak değil cesareti kırılmış olarak ele alınır. Bu bağlamda da psikolojik danışma süreci tekrardan cesaretlendirme şeklinde ifade edilebilir (Ergün Başak ve Ceyhan, 2011). Konuyla ilgili alanyazın incelendiğinde cesaret kavramının korkusuzluk kavramıyla nitelendiği ve tehlike veya kişiye zarar verebilecek durumlarında bile harekete geçebilme olarak tanımlandığı görülmektedir (Ergüner Tekinalp, 2016). Yani cesur kişi için bir durum tehlike arz etse de karşı karşıya kalacağı sorumlardan çok bunların çözümüne yoğunlaşır. Diğer bir ifadeyle cesaret tehlikeli durumların yol açacağı olumsuzluklardan ziyade yapılması gerekenlere yoğunlaşmak olarak da nitelendirilebilir. Buradan kastedilen

herhangi bir tedbir almaksızın hareket etmek değildir, aksine olumlu sonuçlar ümit ederek olaylara iyimser yaklaşımdır.

Birey kendiliğine zarar gelebileceğine yönelik yaşadığı korku ile başarısından emin olmadığı hiçbir şey için risk almaz. Bu düşünce yapısındaki kişi neler kazanabileceğinden ziyade başarısız olduğunda neler kaybedebileceğine odaklanır. Dolayısıyla da sonucundan emin olmadığı hiçbir işe girmez. Riskin düşük olması durumunda o işe başlayabilir, fakat risk arttığında da o işten kaçmanın yollarını arar. Enerjisi uzun soluklu olmaz, yoğun şüphe ve endişeler içerisinde boğulabilir. Bu tarz kişiler kendi yeterlilikleri ve değerliliklerine yönelik zayıf inanca sahip olan kişilerdir. Bu da kişinin cesaretinin kırılmasına ve dolayısıyla da yaşamsal ödevlerini tam manasıyla gerçekleştirme noktasında sorunlar yaşamasına yol açar (Adler, 2004).

2.1.2.2. Değersizlik Hissi

Değersizlik hissi kişinin kendini diğer insanlardan daha değersiz bir varlık olarak algılamasını ifade edilmekte olup kökenini de çocukluk dönemindeki ilk bağlanma figürüyle yaşanan deneyimler oluşturmaktadır. Anne ile bebek arasındaki bağlanmada bebeğin ihtiyaçlarına aldığı her bir yanıtta hissetmiş olduğu “ben değerliyim” duygusu yetişkinlikte hissedeceği değerlilik hissinin de özünü oluşturur. İnsanoğlu doğasının gereği ihtiyaçları karşılandığında kendi varlığının kabul edildiğini hisseder ki bu da kişinin kendini değerli hissetmesini sağlayan en önemli husustur. Belirtilen durumun aksine ihtiyaçları karşılanmayan çocuklarda ise değersizlik hissi ortaya çıkar ki bu da sonraki dönemlerde kendisini gösterir. Böylesi bir durum değersizlik hissinin altındaki düşmanca davranışların ve suçluluk duygularının gelişmesine yol açar (Geçtan, 1997).

Ebeveynler tarafından çocuklara yaptırılan aktiviteler ona değerlilik hissettirme araçları olup bunların kullanıldığı an derinleştirilemez ya da duygusal yakınlığa dönüştürülemez ise çocukta değerlilik hissinin oluşması da beklenemez. Bununla birlikte çocuğun kendini değerli hissetmesi için mutlak surette aracı kullanılması gerekmez. Çocuk bazen ebeveyni ile oturup sohbet ettiğinde de kendini değerli hissedebilir. Dolayısıyla değer ebeveyn ile

çocuk arasındaki duygusal temas vasıtasıyla geçişkenlik sağlanması halinde ortaya çıkar (Güneş, 2013).

2.1.2.3. Üstünlük Çabası

Çocukluk dönemi sebebiyle insanoğlu doğal bir çaresizlik içerisinde yaşamına başlamaktadır. Çocukluk döneminde güçlü olan yetişkinler arasında güçsüz bir varlık olan insan sonraki yaşamı süresince daha önce kendine egemen olanlar ve doğal güçlere karşı üstünlük kurma çabası içerisinde girer. Yaşama aciz bir canlı olarak doğan insan yaşamın ilk dönemlerinde başkalarının bakımına muhtaçtır. Yaşamın devamında bu ihtiyaç halinde kurtulma, kendi üstünde baskı kurmuş olan güçlere karşı kendisini ispatlama çabası oluşur. Daha da ötesi kusursuz birisi olmak için çalışır. Zira diğer tüm canlılarda olabileceği gibi insanda da eksiklik duygusu bulunmaktadır ki bu duygu esasen kişinin bireysel gelişimi açısından gereklidir (Geçtan, 1997).

Algılanan olumsuz durumdan, olumlu duruma geçmek için gösterilen çabayı ifade eden üstünlük kurma çabası baş etme, psikolojik sağlamlılık ve güç gibi olumlu süreçlerin altındaki mekanizma şeklinde ele alınabilir. Üstünlük çabası ve başarıma isteği sosyal ilgiyle doğrudan ilişkilidir. Diğer bir ifadeyle başarıma hissi başkalarına karşı üstünlük kurmak anlamına gelmeyip başkalarıyla işbirliğine giderek daha iyiye ulaşma anlamına gelir (Watts, 2012).

Başarma duygusu pozitif psikoloji açısından kişinin değişim ve gelişimine katkıda bulunan mekanizma şeklinde ele alınabilir. Başarma duygusu kendini toplama gücü, umut, psikolojik dayanıklılık ve iyimserlik konularının incelenmesinde ve uygulanmasına araştırmacılar için önemli bir kılavuzdur. Umut kuramından yola çıkacak olursak bu kuram hedefler, yollar ve eylemlilik konuları olmak üzere üç süreç değerlendirilir. Böylelikle umut kişinin öznel hedeflerini belirleyip bunlara ulaşabilmek amacıyla yollar bulması, oluşturması ve hedefine ulaşabilmek için harekette bulunmasını ifade eder (Bacanlı ve Tarhan, 2015).

2.1.3. Yetersizlik Duygusunun Kaynakları

Adler (2004; 2009a-b) insanların yaşamları boyunca çeşitli olaylar karşısında çaresiz kaldıklarını, bu durumun da kişiyi yaşamı yanlış değerlendirmeye yönlendirebildiğini ifade etmiştir. Yetersizlik duygusunun kişinin yaşamının ilk beş yılı içinde yaşamış olabileceği “organ yetersizliği ya da yetersiz organ ile doğum”, “şımartılma” ve “ihmal edilme” şeklinde 3 farklı yaşantıdan kaynaklı olabileceğini belirtmiştir.

2.1.3.1. Organ Yetersizliği

Her insan kendine has fiziksel yapıya sahip olarak dünyaya gelmekte olup (Mosak, 2000) zeka gerilikleri dışındaki farklılıklar çok önemli değildir. Önemli olan husus kişinin kendi yapısı ile neler başarabildiğidir. İnsanların sahip oldukları kusurlarının yaşamlarını etkileme şekli organ eksikliği/yetersizliği kavramının şekillenmesinde etkili olmuştur. Organ yetersizliğine yönelik yapıcı tepkiler geliştirenler bu eksikliklerini yok sayıp oldukça başarılı olabilirler (Bingöl, 2017). Bununla birlikte organ yetersizliği kişinin saygınlık kazanma çabasında veya eksiklik duygusunun ödünlenmesinde odak noktasına dönüşüyorsa önemsenir (Geçtan, 2000).

Daha önce de ifade edildiği gibi insanoğlu aciz bir varlık olarak dünyaya gelmekte olup varoluştaki eksiklik duygusu insanların doğa karşısındaki güçsüzlüğüne bağlı olarak gelişmiştir. Çocukluk döneminde yetişkinlere karşı savunmasız olan insanoğlu kaçınılmaz bir şekilde hayata büyük bir çaresizlikle başlamaktadır ki bu çaresizlik hissi insanları doğal güçler üzerinde üstünlük kurmaya iter (Geçtan, 1997). Yaşamın daha sonraki dönemlerinde bu çaresizlik duygusu insanda normal olarak bulunan eksiklik duygusu ve bunun sonucunda meydana gelen kusursuzluk ve üstünlük güdülerinin biyolojik kökenini teşkil eder (Geçtan, 2000). Adler bütün insanların yaşamlarına doğuştan getirdikleri ve evrensel geçerliliği bulunan yoğun eksiklik duygularıyla başladıklarını ifade etmiş olup eksiklik duygularının herkese bulunmasının da normal olduğu önermesini doğruduğunu bildirmiştir (Akt. Bingöl, 2017).

Adler'e (2004) göre gelişimin erken dönemlerinde organlarla ilişkili katılımsal yetersizlikler çocuğun çocuk olmaktan kaynaklı doğasından ileri gelen

yetersizlikleriyle birleşmesi yetersizlik duygusunun şiddetini artırmakta ve derinden hissedilen yetersizlik duygusuna dönüşmektedir. Yine Adler (2004) eksik organ ile dünyaya gelen bebeklerin veya bebeklik döneminde çeşitli hastalıklara yakalananların yaşamı hatalı anlamlandırmaya yatkın kişiler olduğunu, bunlardan büyük bölümünün yetişkinlik döneminde yetersizlik duygusuyla ilgili sorunlar yaşayabileceğini ifade etmiştir. Nevrotik eğilime sahip olanların geçmişleri incelendiğinde organlarında yetersizlik olduğu gözlenmiştir (Adler, 2009b).

Dünyaya gelen herkes doğumdan itibaren organların değerliliklerini, incinebilirliğini ve güvensizliğini hissettiren deneyimler, bu deneyimlerle beraber yetersizlik duygusu yaşarlar ve gelecekle ilgili planlarında bunun rahatsızlık verici etkisini ortadan kaldıracak olan planlar yaparlar. Burada esas sorun organ yetersizliğinin yaşanması değil yetişkin veya çocuğun ebeveynleri tarafından verilen tepkilerdir. Çocuğa karşı sergilenen tutum ve davranışlar yetersizlik duygusunun şiddetini etkiler. Bununla birlikte çocuğa karşı sergilenen tutum ve davranışlar yetersizliğin esas nedeni olarak gösterilemez. Fakat bu tutum ve davranışlar çocuğun kendisine cazip gelen fakat gerçek yaşamda bir fonksiyonu olmayan çözüm yollarına başvurmasına neden olur. Diğer bir ifadeyle çocuğun ilgili durumla mücadele edebilmek için bulduğu çözüm hatalı bir çözüm olabilir (Adler, 1996).

Yetersizlik duygusunun kaynaklarından ilk olarak organ yetersizliği ve erken çocukluk çağında geçirmiş olduğu hastalıklardır. Bu durumda olan bireyler bütün dikkatlerini kendilerine yöneltebilirler veya tam tersi durum geliştirebilirler. Birçok kişi yetersizlik ve aşağılık duygusu yaşayabilir bazıları ise tersi olarak üstünlük kompleksiyle durumu dengeler. Bu durumda bireyin cesaretlendirilmesi ile doğru dengeleme yapılabilir. (Aydogdu, 2015)

Hastalıklı olma, zayıflık, kekemelik, altını ıslatma, dilsizlik, sağırılık, çirkinlik, şaşılık, solaklık, beceriksizlik gibi pek çok nedenden ötürü çocuk çevresindeki diğer çocukların alaycı tutumuna maruz kalabilir. Çocuk cezalandırılabilir ki bu da onun sosyal açıdan uygun olmayan bir konuma geçmesine yol açar. çocuğun bebeci bir tablo, çaresizlik, kucaklanma, sevgi, şefkat gibi çocuk olmasından kaynaklı gereksinimlerinden ötürü aşağılanması, diğer çocuklarla

kıyaslanması gibi tutum ve davranışlar gelecekte çekingenlik, kaygı, yabancı ve tanınmayan kişilere karşı duyarlılık ve tutucu olma gibi pek çok soruna yol açabilir (Adler, 2009b).

2.1.3.2. Şımartılma

Kişinin hayatın işlevsiz tarafına maruz kalması durumunda yetersizliğe neden olan diğer bir faktör de şımartılmadır. Adler (2009b) nevrotik kişilerin geçmiş yaşantılarında şımartıldıklarına yönelik bulgular olduğunu gözlemlemiş olup şımartılan çocuğun annesi tamamen kendisini çocuğun hizmetine sunduğunu, bütün isteklerini yerine getirdiğini, bu nedenle de çocuğun başkalarıyla iletişim kurma ihtiyacı duymayacağını ifade etmiştir. Sorunları çözerken veya sorunlarla başa çıkarken farklı kişiye bağımlı olma durumu yetersizlik yaşayanların temel özelliğidir.

Şımartılma denildiğinde yalnızca çocuğun istediği her şeyin yapılmış olması, sevilmesi veya korunması akla gelmemelidir. Bu çocukların anne-babaları devamlı olarak çocuklarının tüm sorumluluklarını üstlenip onların tek başlarına bir işi yapmalarına izin vermezler. Bu şekilde büyüyen çocuklar da bir süre sonra kendilerini parazit gibi hissedip kendilerine olan saygılarını yitirirler ve sürekli olarak başkalarının yardımına ihtiyaç duyarlar (Adler, 1996). Adler'e (2009b) göre şımartılmış çocuklar "hep alacak gibi eğitilmiş olan, vermenin ne demek olduğunu hiç tatmamış" olan çocuklardır. Bu şekilde büyütülen çocuklar yaşamın sorunlarıyla hemen hemen hiç karşı karşıya kalmadıklarından isteklerine ulaşmalarına mani olanları da düşman olarak görürler. Böyle çocuklar yetersizlik hissinsin yoğun düzeyde beslendiği ortamda büyüdüklerinden karşı karşı kaldıkları sorunlara farklı çözümler üretemezler. Bu da onlarda tehlike algısının oluşmasına yol açar. Çocuğun yalnızca annesine bağımlı olup diğer tüm iletişim kaynaklarını reddetmesi yeni sorunlara yol açar. Daha önce de ifade edildiği gibi çocuk kendisine düşman olarak gelen bir ortamda büyüdüğünden kendini her daim tehlikede hisseder. Böylelikle yaşamın gerekliliklerini yapmaktan uzaklaşır ve kendine güvenli yer edinebilmenin mücadelesini verir (Adler, 2009b).

Şımartılan çocuk ilk olarak kendine yetmeyi öğrenemez ve bu durumda yetersizliğini anlar. İkinci olarak diğer bireylerle emir vermeden ilişki kurmayı

bilemez. Böylelikle diğer bireylerden kin ve düşmanlık görebilir ve gelişimini kötü etkileyebilir (Aydoğan, 2015).

2.1.3.3. İhmal Edilmişlik

Yetersizlik duygusuna neden olan bir diğer faktör de ihmal edilmişliktir. İhmal edilen çocukların önemli bir kısmı istenmeden dünyaya gelmiş olan, varlıklarından rahatsızlık duyulan veya çeşitli nedenlerden ötürü çirkin ya da itici algılanan çocuklardır (Adler, 2004). Böyle çocuklar diğerlerinin kendileriyle bireyler arasında kurulan ilişkileri tam manasıyla yaşayamadıklarından sosyal ilişki kurma ve geliştirme konusunda ciddi sıkıntı yaşarlar (Adler, 2009b). Şımartılan çocukların gelecekte kendilerine yönelik algıları ile ihmal edilmiş çocukların algıları benzerdir. Şımartılmış çocuklar büyüdükleri zaman, ihmal edilmiş çocuklar da çocukluk döneminde kendilerini değersiz hissetme eğilimindedirler.

Adler (2009b) yetersiz organla dünyaya gelme, şımartılma ve ihmal edilmenin kişiyi yaşama yanlış manalar yüklemeye ittiğini ve odak noktalarını tehlike şeklinde belirlediklerini ifade etmiş olup belirtilen durumlara maruz kalan çocukların da kendilerini hayata karşı güvensiz hissettiklerini ileri sürmüştür. Güvensizlik ve yetersizlik duyguları da hatalı duygu ve davranışların bir başka ifadesi olan nevrozun tipik özelliklerindendir (Adler, 2009b). İhmal ya da istismar edilmiş çocuk kendisini değersiz hissettirildiğinden yetersizliği öğrenmektedir. Bu süreçte hiç kimseye güvenmemeye başlar ve bencilliği öğrenir (Aydoğan, 2015).

Beck'in bilişsel modeli incelendiğinde yetersizlikle ilgili olarak bazı kavramlardan söz edildiği görülmektedir (Beck, 2015): Depresif hastaların kendileriyle ilgili açıkladıkları durumlar esasen hastalıkların ana temasından söz etmektedir. Hasta olanlar mutlu olabilmek için gerekli niteliklerden yoksun oldukları algısına sahiptirler. Kişilerin hedeflerine ulaşabilmeleri için gerekli olan yeterlilik başkalarını cezpt etme, aile veya arkadaşlara yakınlık, sağlık, maddiyat, daha iyi statü, hastaların kendilerini değerlendirmelerini ve yaşamı algılama biçimlerini yansıtır (Beck, 2015).

Depresif kişilerin kendileri ve deneyimlerine ilişkin değerlendirmeleri "kaybeden" terimiyle şekillenmektedir. Arkadaş, sağlık, statü, mal-mülk vb,

kayıplardan ötürü kişi acı çeker. Depresif kişilerin kendilerini uyumsuz, sorumluluklarını tam manasıyla yerine getiremeyen, yetersiz ve hedeflerine ulaşma konusunda ciddi sıkıntılar yaşayan kişiler olarak tanımadıkları görülmektedir. Böyle kişiler herhangi bir proje üstlendiklerinde veya başarı hissi uyandıracak herhangi bir şeyle ilgilendiklerinde başarısızlıkla neticeleneceğine dair beklentiye girerler. Böyle kişiler uygulamalarında bile kendilerini uyumsuz, yetersiz ve başarısız kişi olarak görürler (Beck, 2015).

Bilişsel terapi modelinin temel kavramlarından olan inançlar kişilerin anlık düşünsel-imgesel tepkileri anlamına gelen otomatik düşüncelerin kaynağı olan genel kural ve varsayımlardır. Kişi karşısındaki hayır dediği zaman onun tarafından reddedileceği düşüncesine sahip ise karşısındakinin bütün isteklerini yerine getirmeliyim düşüncesine sahip olur ve dolayısıyla ona karşı çıkmaz. Bu kişinin karşısındaki kişiler tarafından onaylanma talebi yetersizlik temel inancından kaynaklanabilir (Türkçapar, 2013).

İnançlar bilişsel psikolojideki şema kavramıyla benzerlik arz etmektedir. Şemalar bilgi işleme sürecindeki temel kalıplar veya kuralları ifade etmektedir. Temel inançlar benlik saygısıyla ilgili olarak bilginin yorumlanmasında etkili olan genel ve kesin kurallar ya da mutlak inançlardır. Bu inançlar kişinin kendisiyle, diğer insanlar ile ilgili mutlak inançlardır ve “yeterliyim-yetersizim”, “değerliyim-değersizim” gibi çiftler halindedirler. Olumsuz inançlar Beck tarafından “çaresizlik temel inançları”, “sevilmeme temel inançları” ve “değersizlik temel inançları” şeklinde 3 grup altında toplanmıştır. Yetersizlik duygusu bunlardan çaresizlik temeli inançları içerisinde yer alır (Türkçapar, 2013).

2.2. Suçluluk ve Utanç Duygusu

2.2.1. Tanım

Suçluluk ve utanç gibi olumsuz duyguları adlandırmada birçok zorluk yaşanmaktadır. Zorlukların nedeni özbilinç duygusuyla birlikte mahcubiyet, rezil olma veya küçük düşme duygusu gibi benzer duyguların da beraberinde hissedebilmesidir. Freud’a (1961) utanç duygusu oedipus kompleksinin çözümü ile meydana gelen güçlerin özellikle cinsel, agresif dürtüleri ve iç tepileri kısıtlamaya çabalamasıyla meydana gelen gerilimlerinden

kaynaklandığını ifade etmektedir. Freud (1961) daha sonra yaptığı çalışmalarda süperegö çatışmaları ile gelişen suçluluk duygusuna da vurgu yapmıştır. Freud'a göre suçluluk duygusu id dürtüleri ile birlikte ego yönelimli hareketler süperegönün ahlak kurallarıyla çatıştığında oluşmaktadır (Akt. Cihirliöglü ve Güvenç, 2011).

Geçtan (1997) utanç kronik bir duygu olarak tanımlamıştır. Özerk olamayan birey, ifade ve kabul edemediği öfkelerini devamlı olarak bilinçaltına bastırmanın yarattığı ikiyüzlülüğü utanç olarak hisseder. Eleştirilmekten korkar ve korktukça da başkalarını eleştirir, yargılar. Küçük düşme veya rezil olma kaygıları da beraberinde getirir.

Piers ve Singer'e göre suçluluk duygusu süper-egonun çizdiği sınırların aşılması durumunda, utanç duygusu da ego ideali (benlik ideali) tarafından konulan amaca ulaşamaması durumunda ortaya çıkmaktadır. Yine adı geçen araştırmacılar utanç duygusunun arka planında bilinçdışı olarak ebeveynlerin isteklerini yerine getirmemekten kaynaklı terk edilme duygusunun, suçluluk duygusunun arka planında da ebeveyn tarafından içselleştirilen standartların yerine getirilememesinden kaynaklı cezalandırma korkusunun olduğunu ileri sürmüşlerdir (Cihirliöglü ve Güvenç, 2011).

Suçluluk ve utanç duyguları tanımlanırken çok sayıda farklı düşünce ortaya atılmıştır. Psikoanalitik Kuram suçluluk duygusunu egonun süperegö tarafından yargılanması nedeniyle ortaya çıkan gerilimin ifadesi olarak tanımlamış olup süperegö oluşmadan gerçekleşemeyeceğini ileri sürmüştür (Elliott, 2015). Utanç duygusunun ise teşhircilik ve gözetlemecilik gibi cinsel dürdüler üzerindeki kontrol olduğu ifade edilmiştir (Carveth, 2015).

Suçluluk ve utanç duygusu ahlaki duygular olarak kavramsallaştırılmakta olup (Öztürk, 2005) bu kavramsallaştırma suçluluk ve utanç duygularının belirli bir kültürde ahlaki olarak kabul edilmekte olan çeşitli davranışların ihlali neticesinde ortaya çıkması, uygun karşılanmayan davranışın düzenlenmesi ve kişinin sosyal normlara uymasını sağlamasından ileri gelmektedir.

Tangney, Stuewig ve Martinez (2014) suçluluk ve utanç duygularının başkalarının bizimle ilgili fikir sahibi olmalarının sağlamanın yanı sıra davranışlarımızı da şekillendirdiğini ifade etmişlerdir. Aynı zamanda her iki

duygunun da ilk olarak aile, daha sonra ise çevre ve ilişki içerisinde olunan diğer insanlarla gelişen ve bireyin kendisiyle ilgili farkında olduğu tüm bilgilere dayalı ahlaki duygular olduğunu belirtmişlerdir. Benzer şekilde Fischer ve Tangney (1995) de suçluluk ve utanç duygusunun insanların kendilerinin yanı sıra iletişim içerisinde oldukları diğer insanlarca da algılanma şekillerine bağlı olarak ortaya çıktığını ifade etmişlerdir (Akt. Bagozzi, Sekerka ve Sguera, 2018).

Suçluluk duygusunun işlenen bir kusuru, yanlışlığı ortadan kaldıracak ya da önleyecek davranışlara sevk ettiği, utanç duygusunun ise olumsuz bir davranış yapıldığında bu davranışın olası kötü etkilerini telafi etme konusunda kişide isteksizliğe yol açtığı ileri sürülmektedir (De Hooge, Breugelmans, Wagemans ve Zeelenberg, 2018)

Suçluluk ve utanç duygusu olumsuz ön değerlendirme sonucunda ortaya çıkan, temelinde kendilik bilincinin yattığı duygular olup her ikisi de bireysel hatalardan kaynaklı sıkıntı ve stres duygusuyla tanımlanmaktadır (Wolf ve ark., 2010; Tangney ve ark., 2007; Tangney, 2003; Smith ve ark., 2002; Tangney ve Dearing, 2002; Baumeister ve ark., 1994). Her iki duygunun sahip olduğu ortak özellikler bu duyguların birbirlerinin yerine kullanılmasına yol açsa da çoğu çalışmada ise suçluluk ve utanç birbirinden farklı olduğu gösterilmiştir. Konuyla ilgili olarak Tangney (1989) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen çalışmada öğrencilerin bu iki kavramı tanımlamada ve ayırma konusunda zorlandıkları, buna karşın utanç ve suçluluk yaşadıkları deneyimler sorulduğunda ise farklı ifadelerle yaşadıkları deneyimleri anlatıp utanç ve suçluluk duygularını tarif ettikleri görülmüştür.

Suçluluk ve utanç duygularını birbirinden ayıran diğer bir düşünceye göre bu duyguları tetikleyen davranışların kişinin kontrolünde olup olmadığı merkeze alınmıştır. Buna göre olumsuz davranış kişinin herhangi bir çaba göstermemesi sonucunda oluşmuş ise suçluluk, kişinin yetersizliğinden kaynaklı ise utanç duygusu ortaya çıkar (Findler ve ark., 2016). Dolayısıyla bu düşünceye göre suçluluk duygusu otomatik bir yanıt olmayıp hissedilmesinde kişinin sorumluluk alması önemlidir denilebilir.

Erken dönem kuramcılarına bakıldığında suçluluk ve utanç duygularının ayrımında duyguların topluluk içinde yaşanıp yaşanmamasına odaklandıkları görülmektedir. Bu ayrımada suçluluk duygusunun kişinin özerk dünyasında ortaya çıktığını, dolayısıyla bireysel kaynaklı olduğunu, buna karşın utanç duygusunun ise başkalarının fiili ya da hayali varlığına bağlı olarak ortaya çıktığı ileri sürülmüştür (Combs ve ark., 2010).

Yakın tarihli araştırmalarda suçluluk ve utanç kavramları hakkında farklı görüşler ifade edilmiştir. Bunlardan en çok kabul gören görüş, suçluluk duygusunun davranış temelli olduğu utanç duygusunun ise kişinin kendi benliği ile ilgili olmasıdır. “Ben kötü bir şey yaptım” düşüncesinde birey “kötü bir şey” ifadesine odaklandığında suçluluk, “ben” ifadesine odaklanırsa utanç hissi meydana gelmektedir (Sığırı, Tabak ve Sağır, 2010). Diğer bir ifadeyle suçluluk duygusu kötü ya da yanlış bir şey yapmakla ilgiliyken utanç duygusu ise yapılanın neticesinde bireyin kötü hissetmesiyle ilişkilidir. Dolayısıyla suçluluk, utanç duygusuna göre daha baş edilebilir olarak ifade edilebilir. Zira doğru ya da iyi şeyi yaparak veya yanlış yapılmasına karşın özür dileyerek suçluluk duygusu giderilebilmekte iken utanç duygusu ise kişinin benliğine yönelik yaşadığı bir duygu olduğunda bununla baş güçtür (Sığırı ve ark., 2010).

Suçluluk ve utanç duygusu şiddeti üst benliğin de etkisini göstermektedir. Üst benlik erken çocukluk dönemlerinde ebeveyn ve toplum değer kurallarının isteyip oluşturmuş olması ve belli bir seviyede olması bireyin gelişimi ve uyumu için gereklidir (Gevrekci ve Çırakoğlu, 2017). Üst benlik gelişiminin olmaması veya gevşek üst benlik gelişimi halinde kişiye has belirli bir standart davranış engellenir ve bu durum neticesinde de kişi toplum içerisinde ciddi uyum sorunlarına yaşamasına neden olabilir. Bazı kişilerde üst benlik çok katı, kusur tanımaz ve bağışlamaz güçte gelişmiş olabilir ki böylesi durumlarda kişi katı üst benliğin baskısı altında ezilebilir (Öztürk, 2005). Böylelikle kabul görmeyen davranışlar kişide suçluluk ve utanç duygusuna yol açar, kişinin kendisine olan saygısı azalır veya kişi kendini cezalandırır.

Benlik suçluluk duygusunda utanç duygusuna göre daha aktiftir. Suçluluk duygusu yaşayanlarda herhangi olumsuz bir davranışın yapılmasından ötürü pişmanlık, vicdan azabı ve gerilim hissi yaşanmakta olup bu hisleri itiraf etme, özür dileme ve hataları düzeltmeye yönelik davranışları motive etmektedir (Sheikh ve Janoff-Bulman, 2010; de Hooge ve ark., 2007). Utanç duygusu yaşayanlarda ise ortadan kaybolma, değersiz hissetme gibi duygular hissedilmekte olup böyle kişilerde hatayı düzeltmek yerine kaçma, saklanma, sorumluluk almama, başkalarını suçlama gibi eğilimler ortaya çıkar (Stuewig ve ark., 2010; Bear ve ark., 2009).

2.2.2. Suçluluk ve Utanç Duygularının Biyolojik Temelleri

Suçluluk ve utanç gibi olumsuz duygular Darwin (2001) tarafından “Yüz Kızarması Kuramı” çerçevesinde açıklanmıştır. Kuramda kızarmanın “utanma”, “çekingencilik” ve “alçak gönüllülük” olmak üzere 3 kaynağının olduğu, bunların ortak özelliğinin de kişinin dikkatini kendine yöneltmesi olduğu ifade edilmektedir. Yani kişinin dikkatini kendisine ya da başkalarının kendisiyle ilgili düşündüğü şeylere yöneltmesi durumunda kızarma meydana gelir. Kızarma çoğunlukla yüz, kulaklar ve boyunda görülmekte olup vücut yüzeyinde de yanma ve sıcaklıkta artış hissedilir (Dinçer, 2014). Darwin yüz kızarmasında çoğunlukla başkalarının kişinin kendisiyle ilgili olumsuz düşünceye sahip olduğuna dair düşüncenin etkili olduğunu ifade etmiştir. Darwin yüz kızarmasının başkasının görüşleriyle ilişkisini açıklarken suçluluk duygusuna da değinerek kişinin yalnız iken işlemiş olduğu küçük suçlardan derin pişmanlık duyabildiğini, işlemiş olduğu fakat ortaya çıkmayan suçları nedeniyle de vicdan azabı çekebildiğini ifade etmiştir (Darwin, 2001).

2.2.3. Suçluluk ve Utanç Duygularının Psikolojik Temelleri

Klasik duygu yaklaşımının öncülerinden Paul Ekman “Temel Duygular Kuramı”nı ortaya atmıştır. Bu kurama göre duygular çevreye uyum sağlamaya hizmet etmek için evrilmiş olup her bir duygunun kendine has özellikleri olmasının yanı sıra diğer duygular ile paylaşmış olduğu ortak özellikleri söz konusudur (Ekman, 2012). Ayrıca temel duygu ifadelerinin evrenselliğini göstermek için Şili, Brezilya, Arjantin, Japonya, Birleşmiş Milletler ve Yeni Gine gibi farklı kültürlerde duyguların aynı şekilde tanınip

tanınmadığını test etmiştir (Akt. Dinçer, 2015). Ekman (2012) temel duyguların evrensel olarak tanındığını ve temel yaşamsal gereksinimlere tepki verilmesini sağlayan biyolojik mekanizmalar olduğunu ifade etmiştir. Ekman korku, öfke, mutluluk, üzüntü, iğrenme ve şaşırma duygularını temel duygular şeklinde sınıflandırırken suçluluk ve utanç duygularının pek çok temel özelliğe sahip olsalar da evrensel olduklarının söylenebilmesi için daha fazla kültürler arası araştırmaya gerek olduğunu belirtmiştir (Dinçer, 2014).

Biyolojik mekanizma şeklinde değerlendirilen temel duyguların hayatta kalma başarısına hizmet edecek şekilde evrildikleri ileri sürülmektedir (Izard, 1991). Örneğin, tehlikeli durumlar karşısında korku yaşayan kişi kaçıp uzaklaşacak, bu şekilde hayatta kalabilecektir (Akt. Dinçer, 2014). Fakat temel duygular arasında ele alınmayan suçluluk ve utanç duygularının göstermiş olduğu evrimsel işlevin bu şekilde hayatta kalma başarısına ilişkin olmadığı ileri sürülmektedir (Söylemez, Koyuncu ve Amado, 2018).

Suçluluk ve utanç duygularının birlikte yaşama, toplumda kabul görme ve sahip olunan statüyü koruma gibi sosyal konulara hizmet için evrildiği savunulmaktadır (Gilbert, 1997). Bu duygular ahlaki davranışlara yönlendirme özelliklerinin yanı sıra toplumdaki ötekine karşı yaşanan duygular olduğundan bu duyguların insanların topluma uymalarına yönelik olduklarını gösterir.

Suçluluk ve utanç duygularından kaçınmak toplumda var olabilmeye ve sosyal değere sahip olabilmeye hizmet ettiğinden modern yaşamda çok daha önemli hale gelmiştir. Diğer bir ifadeyle suçluluk ve utanç duyguları sosyal benliğe hizmet etmek suretiyle uyumsal işlevlere sahip olan duygulardır. Kemeny ve ark. (2004) tarafından geliştirilmiş olan “Sosyal Benlik Koruma Sistemi” de bu durumu desteklemektedir. Sosyal Benlik Koruma Sistemi’ne göre suçluluk ve utanç çevrede bulunan ve sosyal benliğe zarar verebilecek tehditleri yakalayarak gerekli fizyolojik, psikolojik ve davranışsal tepkileri gösterilmesini sağlar. Çevrenin beklentilerini dikkate alıp sergilenecek olan davranışların muhtemel sonuçlarını öngörebilmek son derece dinamik bilişsel süreçleri içerdiğinden bu tepkiler ancak hızlı ve bilinçli bir değerlendirmenin sonucu olabilmektedir.

Suçluluk ve utanç duygularının farklı amaç ve davranışlara dayandığına yönelik yaklaşım evrimsel temelde de desteklenmektedir. Utanç duygusu toplumda yer edinme ve karşısındaki pozitif etki bırakma temeline dayanmakta iken suçluluk ise başkalarına zarar vermeme ve yardım etme temeline dayanır (Gilbert, 2004). Keltner ve Busswell (1996) utanç duygusunun bireysel standartlar ile çelişkili olan durumlarda, suçluluk duygusunun da başkalarına zarar verilmesi halinde yaşanan duygular olduğunu, bu sebepten ötürü de utancın “benmerkezci” faydalara, suçluluğun da ötekini de odağa alan, ötekine zarar vermemeyi amaçlayan tutumlara yarar sağladığını ifade etmişlerdir (Akt. Söylemez ve ark., 2018). Diğer taraftan utanç duygusunun uyumsal özellikler içerdiğini ileri süren araştırmacılar da bulunmaktadır. Gilbert (1997) insanların toplumda var olabilmeleri için birlikte yaşadıkları kişilerin dikkatini çekmeleri gerektiğini, bunun da “sosyal dikkat sürdürme gücüyle” ilişkili olduğunu ileri sürmüştür. Gilbert’in yaklaşımına göre insanlar toplumsal konumlarına zarar verecek herhangi bir durum yaşadıklarında utanç duyarlarsa bu durum diğerlerinin dikkatini çekecek ve sosyal dikkat sürdürme gücüne katkı sağlayacaktır.

2.3. Kendini Sabotaj Eğilimi

2.3.1. Tanım

Kendini sabotaj kavramını psikoloji alanında kavramsal olarak ele alan ilk öncüler Edward E. Jones ve Steven Berglas’tır. Berglas ve Jones (1978) kendini sabotaj kavramı başarısızlığı dışsallaştırma, başarıyı ise içselleştirme olanağı sağlayan bir eylem veya performans ortamının seçilmesi” olarak tanımlanmışlardır. Bu tanımlamada önemli iki nokta bulunmaktadır. İlk olarak kendini sabotaj, başarısızlık durumunun sebebini dışsal etmenlere; başarılı olmanın sebebini ise içsel etmenlere bağlama olanağı vermektedir. Bir diğer nokta ise kendini sabotajın bireyin isteği ve seçimi sonucu gerçekleşmesidir. Dolayısıyla aslında birey bilinçli olarak kendini sabote eder ve başarısız bir hale getirir (Abacı ve Akın, 2011).

Synder ve Smith (1982) ise kendini sabotajın kronikleşebileceği üzerinde durmuş ve tanımı genişletmişlerdir. Kronik kendini sabotaj davranışları olumlu geri dönütleri arttırmakta, olumsuzları ise azaltmaktadır. Bununla beraber bireye yardımcı olup performansını düşüren ve başarısız olmasına

sebebiyet vermektedir. Bireyin amacı başarısızlığın diğer kişiler tarafından yetersizliğinden değil başka etmenlerden kaynaklı gibi algılanan engeller oluşturmaktır. Tice (1991) ise kendini sabotajı bireyin benliğine karşı bir tehditle, tehlikeyle karşılaştığında öz değerini korumak veya güçlendirmek için yaptığı bir davranış olarak ifade etmiştir. Yapılan bu tanımların ortak noktası, başarısız olmanın sebebini dışsallaştırmak başarıyı ise içselleştirmektir. Bu durumda birey benliğini koruma altına almış olacaktır (Abacı ve Akın, 2011).

Hiçbir birey başarısızlığın kendinden kaynaklanıp başkaları tarafından yetersiz olarak algılanmak istemez. Bu sebeple performansının değerlendirilmesinde başarılı görünmek ve bunu korumayı amaçlar. Kendini sabotajın da tam bu durumda başarısızlığı ve yetersizliği dışsallaştırmak için kullanılan bir yöntem olduğu düşünülebilir.

2.3.2. Kendini Sabotaj Türleri

Kendini sabotaj üzerine gerçekleştirilen çalışmalar incelendiğinde genel olarak iki tür kendini sabotaj olduğu görülmektedir. Bunlardan birincisi elde edilen yani davranışsal, diğeri ise iddia edilen yani sözel kendini sabotajdır. Davranışsal kendini sabotaj kişinin kendini sabote etme sürecinde alkol, ilaç, sigara kullanımı gibi davranışlar sergilemesini ifade etmektedir. Davranışsal kendini sabotaj biçimi direkt olarak performans üzerinde etkili olan, kasıtlı ve gözlenebilir eylemlerdir. Kişi bu sabotaj durumunda performansının değerlendirilmesinden önce kendisi açısından dezavantaj teşkil eden durumlar üreterek görevini etkin bir şekilde zorlaştırır (Üzbe ve Bacanlı, 2013).

Sözel, diğer bir ifadeyle bireyin kendini ifade ettiği kendini sabotaj şekli ise başarısız bir performans neticesinde bireyin bahaneler sunduğu sabotajdır. Sözel olarak kendini sabote eden kişi içerisinde bulunduğu durumların negatif olduğunu ve başarısız olmasında da bunların etkili olduğunu ifade eder. Böylesi tutum ve davranışlar iddia edilen engeller anlamına gelir. Bu kendini sabotaj biçimine örnek olarak herhangi bir zorluk ile karşı karşıya kalan kişinin uykusuz ya da sinirli olduğunu ifade ederek kendini geri çekmesi, psikolojik ve fiziksel semptomlar bildirmesi ya da hipokondrik eğilimler

sergilemesi, travmatik olaylar yaşadığını ifade etmesi, sosyal kaygıya sahip olduğunu ileri sürmesi, görevi sıkıcı olduğunu ifade etmesi gibi söylemler verilebilir (Akın, 2012).

2.3.3. Kendini Sabotajı GÜdüleyen Etmenler

Yapılan çalışmalarda kendini sabotaj eğilimini arttıran bazı faktörlerden söz edilmiştir. Bireyin yapması gerekenlerin benliğiyle ilişkili ve önemli olması ya da göstereceği performansın diğerleri tarafından gözlemlenecek olması kendini sabotajın meydana gelmesini kolaylaştırmaktadır.

Kendisini ve kaynaklarını iyi bilenler yaşamlarını yönetenlerin de kendileri olduğunun farkındadırlar ki böyle bireyler yeni durumlara karşı kendilerini çok daha iyi ve bilinçli bir şekilde hazırlama potansiyeline sahiptirler. Diğer taraftan benliği ve başarılarına yönelik endişe duyanlar ise yaşamlarını yönlendirme noktasında kendilerini sabote etme şeklinde baş etme stratejilerini kullanma eğiliminde olurlar (McCrea ve Hirt, 2001). Kendini sabotaj stratejilerini kullanan kişiler benlikleri üzerinde zarar görebileceği veya belirsizliğe yol açabilecek durumlara adapte olmak yerine performanslarını engelleyebilecek olumsuz ortam ve koşulları kendileri oluştururlar (Akın ve ark., 2011).

Kendini sabotaj kişinin çocukluk döneminden itibaren kendiliğine ve başarıya yönelik olarak geliştirmiş olduğu negatif bilişsel yapılardan ileri gelmektedir. Bu bağlamda erken dönem aile tutumları ile aileyle olan etkileşimler kişinin benlik gelişimi üzerinde pozitif ya da negatif etkiye sahip olabilmektedir (Conlon ve ark., 2006). Çocuğun okul başarı gibi çeşitli durumlardaki performansına göre değerli olduğu hissinin aşılınması çocuğun ebeveynlerini mutlu etmek, onlara karşı başarılı görünmek, ilgilerini toplamak, kendilik değerini korumak için kendisini daha zeki ve yetenekli gibi gösterme çabasına neden olabilmektedir. Belirtilen bu durumlar ise zamanla kişide kendini sabote etme davranışlarının ortaya çıkmasına yol açabilmektedir (Özçetin ve Hiçdurmaz, 2016).

Kendini sabote etme eğiliminin kişinin geçmiş deneyimlerine bağlı olarak ortaya çıktığı görüşüne dayalı olarak gerçekleştirilen bazı çalışmalarda ebeveyn tutumları ayrıntılı olarak ele alınmıştır. Want ve Kleitman (2006)

yapmış oldukları çalışmada kendini sabotaj eğilimleri ile anne ilgisi arasında anlamlı bir ilişki olduğunu bildirmişlerdir. Yalnız (2014) yapmış olduğu çalışmada anne-baba tutumları ve kendini sabote etme eğilimi arasında anlamlı bir ilişki olduğunu, demokratik anne-baba tutumunun kendini sabote etme eğiliminde azalma sağladığı, buna karşın koruyucu ve otoriter anne-baba tutumunun ise kendini sabote etme eğilimini artırdığını bildirmiştir.

Kendini sabotaj eğilimin kişinin hata yapma korkusu veya sosyal algı kaygısından kaynaklı olabileceği düşüncesinden hareketle gerçekleştirilen araştırmalarda sabotaj eğiliminin mükemmeliyetçilik eğilimi ile ilişkili olduğu bildirilmiştir (Büyükgöze ve Gün , 2015).

Kendini sabotaj eğiliminin ortaya çıkmasında kişisel ve fiziksel özelliklerin yanı sıra ruh halinin de etkili olduğunu bildiren çalışmalar bulunmaktadır. Smederevac ve ark. (2003) yapmış oldukları çalışmada kendini daha az çekici bulanların daha fazla kendini sabotaj eğiliminde oldukları bildirmişlerdir. Bununla birlikte Elliot ve Church (2003), Martin ve ark. (2003) tarafından yapılan çalışmalarda savunmacı kötümser olanların kendini sabotaj eğilimlerinin yüksek olduğunu bildirmişlerdir. Alter ve Forgas (2007) yapmış oldukları çalışmada ilginç bir şekilde pozitif ruh halinin kendini sabote etme eğilimini artırdığını bildirmişlerdir. Forgas (1994) mutlu kişilerin başarılı oldukları zaman içsel yüklemeye meyilli olduklarını, diğer bir ifadeyle başarıyı kendilerine mal ettikleri, buna karşın başarısızlık hakkında ise kendilerinde kusur bulmaktan kaçındıklarını ifade etmiştir. Anlı, Akın, Şar ve Eker. (2015) da benzer şekilde psikolojik iyi olmayla kendini sabote etme eğilimi arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğunu bildirmişlerdir.

Kendini sabote etmeyi kullanmanın temel nedenlerinden birisi de hata yapma korkusudur. İnsanlar hata yapacağım korkusuyla bazı durumlara hazırlık yapmayı ertelemekte, negatif çıktılar oluşturmak suretiyle muhtemel başarısızlıktan ötürü yaşayacakları utanç duygusundan benliklerini korumaktadırlar (Elliot ve Thrash, 2004). Belirtilen bu korku olumsuz kişi içi ve kişiler arası değerlendirmeler ile ilişkilidir (Pulford ve ark. 2005). Bu değerlendirmeler erken dönem yaşam deneyimleri, bilhassa da ebeveynler ile olumsuz etkileşimlerden kaynaklı olarak ortaya çıkabilmektedir. Benlik

gelişimi üzerine negatif etkiye sahip olan çocuk-ebeveyn ilişkileri başarısızlık mekanizmalarının ve hata yapma korkusunun ortaya çıkmasında etkili olabilmektedir (Martin ve ark., 2015).

Kendini sabote etme davranışlarının ortaya çıkmasında etkili olan diğer bir etken de çocukluk dönemlerinde yaşanan travmalardır. Sansone ve ark. (2008) yapmış oldukları çalışmada erken dönem travmalara maruz kalanların yaşamlarının ilerleyen dönemlerinde bilhassa tıbbi tedavilerini sabote etmeye yönelik davranışlar sergilediklerini bildirmişlerdir.

2.3.4. Kendini Sabotaj İle Diğer Değişkenler Arasındaki İlişkiler

Alanyazın incelendiğine kendini sabotaj ile pek çok değişken arasındaki ilişkinin incelendiği görülmekte olup bunlar aşağıda başlıklar halinde kısaca açıklanmıştır.

2.3.4.1. Cinsiyet ile Kendini Sabotaj Arasındaki İlişki

Kendini sabotaj üzerine gerçekleştirilen çalışmalarda cinsiyet ile kendini sabotaj arasındaki ilişkiye dair bulgularda farklılıklar görülmektedir. Bazı araştırmalar erkeklerin kadınlara kıyasla kendini sabote etme davranışlarına daha istekli olduklarını gösterirken (Kimble ve Hirt, 2005; Hirt ve ark., 2000) bazı çalışmalar cinsiyetin kendini engelleme davranışı ile ilişkili olmadığını göstermektedir (Büyükgöze ve Gün, 2015; Üzbe ve Bacanlı, 2013). Ayrıca Jones ve Berglas (1978) ise kendini sabote etme üzerine gerçekleştirdikleri ilk deneysel çalışmalarında sadece erkeklerin kendilerini sabote ettiklerini kadınların kendini sabote etme davranışı sergilemedikleri bildirilmişlerdir. McCrea ve ark. (2007) kadınların davranışsal olarak kendini sabotaj eğilimlerinin yüksek olduğunu belirtmiştir. Davranışsal sabotajı bir risk olarak gördüklerinden dolayı genel olarak sözel kendini sabotaj şeklini tercih ettiklerini ifade etmişlerdir. Brown ve ark. (2012) ise yapmış oldukları çalışmada erkeklerin çoğunlukla davranışsal kendini sabote etmeyi tercih ettiklerini bildirmişlerdir.

Elmas ve Akfırat (2015) üniversite öğrencileriyle gerçekleştirdikleri araştırma sonucunda öz saygı ve kendini sabotaj düzeyleri arasında negatif bir ilişki olduğunu belirtmişlerdir. Buna göre ayrıca kendini sabotaj düzeyinde cinsiyetler arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığını belirtmişlerdir. Benzer

bir bulgu olarak Üzbe ve Bacanlı (2013) de yine üniversite öğrencileriyle yaptığı araştırma sonucunda kendini sabotaj düzeyinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık yaratmadığı sonucuna ulaşmıştır. Diğer yandan Anlı (2011) ise üniversite öğrencilerinde erkeklerin kendini sabotaj düzeyinin kadınlara oranla daha fazla olduğu sonucuna varmıştır.

2.3.4.2. Özyeterlik ile Kendini Sabotaj Arasındaki İlişki

İnsanlar bazı durumlarda başarı elde etmekten vazgeçerek bireysel özyeterlik algılarını koruyabilme veya artırabilme isteğiyle performanslarını engelleme yoluna gidebilmektedirler (Jones ve Berglas, 1978). Başarısızlık halinde kişi başarısızlığını o engele bağlayıp dışsallaştıracak, başarılı olduğunda ise bütün engellere ve olumsuzluklara karşın başarılı olduğunu ifade ederek başarısının kaynağını içselleştirecektir. Böylelikle kişi hem başarı hem de başarısızlık durumunda karlı görünmektedir. Alanyazın incelendiğinde genel olarak düşük öz yeterlik algısının kendini sabotaj eğiliminde artışa neden olduğu bildirilmiştir (Yalnız, 2014; Steel, 2007; Pulford ve ark., 2005; Smith ve ark., 2002).

2.3.4.3. Olumsuz Duygulanım ile Kendini Sabotaj İlişkisi

Kendini sabote etme üzerine gerçekleştirilen çalışmalarda kendini sabotaj eğilimi ile bazı psikolojik yapılar arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişkiler olduğu, anksiyete, depresyon, stres ve endişe düzeyindeki artışa bağlı olarak kendini sabote etme davranışlarında da artış olduğu bildirilmiştir (Büyükgöze ve Gün , 2015).

2.3.5. Kendini Sabotaj Eğilimi ile İlgili Araştırmalar

Kendini sabotaj kavramını ilk olarak Jones ve Berglas'ın (1978) çalışmalarıyla ele almıştır. Üniversite öğrencilerinin kendini sabotaj ile olumlu bir kendilik algısı yarattıkları ve bunu korudukları sonucunu elde etmiştir.

Araştırmalara konu olmuş kendini sabotaj ile ilgili çalışmaların bazıları; sınav kaygısı (Thomas ve Gadbois, 2007), mükemmeliyetçilik (Pulford, Johnson ve Awaida, 2005), kültürel faktörler (Urdan, 2004), olumsuz duygulanım (Sahranç, 2011; Fleming, 2007; Cowan ve Ferrari, 2002), erteleme (Ferrari ve Tice, 2000), başarısızlık korkusu (Hendrix ve Hirt, 2009, Alter ve Forgas, 2007; Thompson ve Richardson, 2001; Deppe ve Harackiewicz, 1996;

Rhodewalt ve Hill, 1995), olumsuz duygulanım (Sahranç, 2011; Fleming, 2007; Cowan ve Ferrari, 2002), narsisizm (Kinnon ve Murray, 2007; Levine, 1999), yüklemeler (Feick ve Rhodewalt, 1997; Tice, 1991; Rhodewalt ve Davison, 1986), benlik saygısı (Kass, 2002; Tice, 1991; Prapavessis ve Grove, 1998; Baumeister Tice, ve Hutton 1989) gibi çalışmalar yapıldığı görülmektedir (Akt. Yalnız, 2014).

Akın (2013), kendini sabotaj ile akılcı duygusal tedavi odaklı psiko eğitimi arasındaki ilişkiyi incelemek amaçlı 500 lise öğrencisiyle çalışmıştır. Deney grubunda bulunan öğrencilerin kendini sabotaj eğilimlerinde azalma olduğu sonucuna varmıştır.

Elmas ve Akfırat (2015) 335 üniversite öğrencisi üzerinde yaptığı araştırmada öz saygı ile kendini sabotaj arasında anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna varmıştır. Çalışmada kendini sabotaj düzeylerinde cinsiyetler arasında anlamlı bir ilişki olmadığı da belirtilmiştir.

Büyükgöze ve Gün (2015) araştırmasında, araştırma görevlilerinin kendini sabotaj düzeylerini incelemiştir. Çalışmada araştırma görevlilerinin kendini sabotaj düzeylerinin düşük olduğu ve demografik değişkenlere göre kendini sabotaj düzeyleri arasında anlamlı ilişki olmadığı sonucu elde edilmiştir.

Bacanlı ve Üzbe (2015) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen çalışmada öğrencilerin kendini engelleme seviyelerinin başarı-hedef yönelimleri, akademik başarı, benlik saygısı ve çeşitli demografik özelliklere göre değerlendirilmiştir. 483 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirilen çalışma sonucunda benlik saygısının akademik başarı, ustalık ve performans-kaçınma hedef yöneliminin kendini engellemenin yordayıcıları olduğu görülmüştür. Yüksek benlik saygısına sahip olan öğrencilerin kendini engelleme düzeyinin daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Çingöz (2015) tarafından 850 üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada kendini sabotaj düzeyiyle spor ve çeşitli değişkenler arasındaki ilişki incelenmiştir. Yapılan çalışma neticesinde cinsiyet, aile yapısı, aylık gelir ve spor yapma durumu ile kendini sabotaj arasında anlamlı ilişki olmadığı, buna karşın sigara-alkol kullanımı, spor yapma durumları, öğrenim görülen

bölüm, yaş, sınıf, aile tutumu, yapılan spor türü ile haftalık spor yapma süresine göre kendini sabotaj düzeyinin anlamlı şekilde farklılaştığı tespit edilmiştir. Çalışmadan elde edilen verilerin analizi sonucunda spor yapan öğrencilerin kendini sabotaj eğilimlerinin spor yapmayanlara göre daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Yavuzer (2015) tarafından 507 üniversite öğrencisi üzerinde yapmış olduğu çalışmada bilişsel çarpıklıklar ve kendini sabotaj arasındaki ilişkiyi ele almıştır. Bilişsel çarpıklıkların kendini sabotaj eğilimi ve benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna varmıştır.

Özçetin ve Hiçdurmaz (2016) tarafından gerçekleştirilen çalışmada kendini sabotajın ruh sağlığı üzerindeki etkisi incelenmiştir. Yapılan çalışma sonucunda kendini sabotajın performansı engellediği, psikolojik iyi olmayı da negatif yönde etkilediği bildirilmiştir.

Zafer (2016) tarafından İstanbul itfaiyesi çalışanları üzerinde gerçekleştirilen çalışmada psikolojik dayanıklılık ile kendini sabotaj düzeyi arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışanların psikolojik dayanıklılığı artarken kendini sabotajın düştüğü sonucu elde edilmiştir.

Taş (2017) tarafından 384 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirmiş olduğu çalışmada öğrencilerin romantik ilişkilerinde kişilerarası yetkinlik seviyeleri ile kendini sabotaj eğilimi arasındaki ilişki incelenmiştir. Yapılan çalışma sonucunda ilişki durumu ile kişilerarası yetkinlik düzeyleri ve kendini sabotaj eğilimi arasında anlamlı ilişki olduğu görülmüştür. Yapılan çalışmada yaş, cinsiyet, üniversite türü, sınıf, bölüm, yaşanan yere göre kişilerarası yetkinlik ve kendini sabotaj düzeylerinde anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Yine yapılan çalışma neticesinde öğrencilerin kendini sabotaj puanları arttıkça kişilerarası yeterlilikleri azaldığı sonucu elde edilmiştir.

Söyleyen (2018) tarafından 200 üniversite öğrencisi üzerinde yapmış olduğu çalışmada sosyal kaygının kendini sabotaj ve erteleme davranışı ile ilişkisini incelemiştir. Yaşı küçük olan öğrencilerinin kaçınma ve kendini sabotajın daha fazla olduğu saptanmıştır.

3. BÖLÜM

YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli

Araştırmada, üniversite öğrencilerinin yetersizlik, suçluluk ve utanç duygu düzeylerinin kendini sabotaj arasındaki ilişkiyi incelemek amaçlı ilişkisel tarama yönteminden yararlanılmıştır. İlişkisel tarama yöntemleri iki ya da ikiden fazla değişkenlerin arasında gözlemlenen değişimi veya bu değişimin derecesini ortaya çıkarmayı hedefleyen araştırma modelidir (Karasar, 2016).

3.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Bu araştırmanın evrenini Yakın Doğu Üniversitesi'nde eğitim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise Yakın Doğu Üniversitesi'nde okuyan 511 (258 kadın ve 253 erkek) öğrenci oluşturmaktadır. Örneklem seçiminde maksimum çeşitlilik örneklemeye uygun olarak en kalabalık öğrenci grubuna sahip eğitim fakültesi ve mühendislik fakültesi temel alınmıştır. Öğrencilere ait sosyodemografik bilgiler aşağıdaki Tablo1'de sunulmuştur.

Tablo 1.*Öğrencilerin sosyodemografik özellikleri*

	Sayı(n)	Yüzde(%)
Cinsiyet		
Kadın	258	50,49
Erkek	253	49,51
Yaş grubu		
20 yaş ve altı	79	15,46
21-22 yaş	167	32,68
23-24 yaş	163	31,90
25 yaş ve üzeri	102	19,96
Fakülte		
Eğitim fakültesi	229	44,81
Mühendislik fakültesi	282	55,19
Sınıf		
Birinci sınıf	42	8,22
İkinci sınıf	96	18,79
Üçüncü sınıf	153	29,94
Dördüncü sınıf	220	43,05
Anne-Baba birliktelik		
Birlikte	455	89,04
Ayrı	56	10,96
Kardeş sayısı		
Kardeşi yok	37	7,24
Bir	127	24,85
İki	104	20,35
Üç	107	20,94
Dört ve üzeri	136	26,61
Birlikte yaşanan kişiler		
Aileyle	263	51,47
Yalnız	82	16,05
Arkadaşlarıyla	141	27,59
Akrabayla	25	4,89
Aile ekonomik durum		
3000 TL ve altı	156	30,53
3000-4000 TL	137	26,81
5000 TL ve üzeri	218	42,66

Tablo 1 incelendiğinde, araştırmaya katılan öğrencilerin %50,49'unun kadın, %49,51'inin erkek, %15,46'sının 20 yaş ve altında, %32,68'inin 21-22 yaş arası, %31,90'inin 23-24 yaş arası, %19,96'sının 25 yaş ve üzeri yaş grubuna mensup olduğu, %44,81'inin eğitim fakültesinden, %55,19'unun mühendislik fakültesinden, %8,22'sinin birinci sınıf, %18,79'unun ikinci sınıf, %29,94'ünün üçüncü sınıf ve %43,05'inin dördüncü sınıfa devam etmekte olduğu saptanmıştır. Araştırmaya dahil olan öğrencilerin %89,04'ünün anne-babasının birlikte, %10,96'sının anne-babasının ayrı, %7,24'ünün tek çocuk, %24,85'inin bir kardeş sahibi, %20,35'inin iki kardeş sahibi, %20,94'ünün üç kardeş sahibi ve %26,61'inin dört ve üzerinde kardeş sahibi öğrenciler olduğu, %51,47'sinin ailesi ile birlikte, %16,05'inin yalnız, %27,59'unun arkadaşları ile birlikte, %4,89'unun akrabaları ile birlikte yaşadığı, %30,53'ünün aile gelirinin 3000 TL ve altında, %26,81'inin 3000-4000 TL arasında, %42,66'sının 5000 TL ve üzerinde olduğu belirlenmiştir.

Tablo 2.

Öğrencilerin ebeveynlerinin eğitim durumları

	Sayı (n)	Yüzde (%)
Anne eğitim düzeyi		
Okur-yazar değil	78	15,26
İlköğretim	201	39,33
Lise-Önlisans	148	28,96
Lisans ve üzeri	84	16,44
Baba eğitim düzeyi		
Okur-yazar değil	21	4,11
İlköğretim	213	41,68
Lise-Önlisans	191	37,38
Lisans ve üzeri	86	16,83

Tablo 2 incelendiğinde, araştırma kapsamına alınan öğrencilerin annelerinin %15,26 okur-yazar değil, %39,33 ilköğretim mezunu, %28,96 lise-önlisans mezunu, %16,44 lisans ve lisans üstü mezunu olduğu, öğrencilerin babalarının %4,11 okur yazar değil, %41,68 ilköğretim mezunu, %37,38 lise-önlisans mezunu, %16,83 lisans-lisansüstü mezunu oldukları görülmüştür.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada araştırmacı tarafından geliştirilen Sosyodemografik Bilgi Formu, Yetersizlik Duygusu Ölçeği (YDÖ), Suçluluk ve Utanç Ölçeği (SUTÖ) ve Kendini Sabotaj Ölçeği (KSÖ) kullanılmıştır.

3.3.1. Sosyodemografik Bilgi Formu

Katılımcıların demografik bilgileri, araştırmacı tarafından hazırlanan 'Sosyodemografik Bilgi Formu' ile elde edilmiştir. Sosyodemografik Bilgi Formu'nda cinsiyet, yaş, fakülte, kaçınıcı sınıf, anne eğitim düzeyi, baba eğitim düzeyi, anne-Baba durumu, kardeş sayısı, nerde kaldığı ve aylık aile ekonomi durumu ile ilgili sorular içermektedir.

3.3.2. Yetersizlik Duygusu Ölçeği (YDÖ)

Yetersizlik duygusu ölçeği Akdoğan (2012) tarafından geliştirilmiş üniversite öğrencilerinin yetersizlik duygusunu ölçmeyi hedefleyen 20 maddeli ve 5'li likert tipi bir ölçektir. 'Cesaretin Kırılması', 'Kendi Değerini Yadsıma' ve 'Yararsız Üstünlük' olmak üzere 3 alt boyuta sahiptir. Ölçeğin alt boyutlarının her birinden ayrı ayrı ya da toplam puan elde edilebilmektedir. 20-100 aralığında puana sahip olup puanın yüksekliği yetersizlik duygusunun şiddetini ifade etmektedir. Güvenirlik çalışmalarında Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı .86, test-tekrar test güvenirliliği ise .88 olarak belirlenmiştir.

3.3.3. Suçluluk ve Utanç Ölçeği

Suçluluk ve Utanç ölçeği Şahin ve Şahin (1992) tarafından geliştirilen 24 maddeden ve 5'li Likert tipi maddelerden oluşmaktadır. "Hiç rahatsızlık duymazdım", "Biraz rahatsızlık duyardım", "Oldukça rahatsızlık duyardım", "Epey rahatsızlık duyardım" " Çok rahatsızlık duyardım" şeklinde verilen seçeneklere göre seçilmektedir. Puanlama suçluluk ve utanç duyguları için ayrı olarak yapılmaktadır. 3, 6, 7, 11, 12, 14, 16, 17, 21, 22, 23, 24. maddeler suçluluk, 1, 2, 4, 5, 8, 9, 10, 13, 15, 18, 19, 20. maddeler ise utanç puanlarını oluşturmaktadır. Güvenirlilik çalışmasında ölçeğin iç tutarlılık Cronbach Alfa değeri "suçluluk" alt boyutu için 0.81, "utanç" alt boyutu için 0.80 olarak bulunmuştur.

3.3.4. Kendini Sabotaj Ölçeği

Kendini Sabotaj Ölçeği'i Jones ve Rhodewalt (1982) tarafından geliştirilmiş 25 betimsel seçenekten oluşan 6'lı Likert türü bir ölçme aracıdır. Ölçekte bulunan maddeler, çaba harcamama, hastalanma, erteleme, alkol veya ilaç kullanma, uykusuzluk veya duygusal problemler gibi bir dizi kendini sabotaj stratejisini değerlendirmeyi amaçlamaktadır. Ölçekte bulunan 3, 5, 6, 10, 13, 20, 22 ve 23 maddeler ters kodlandırılıp bütün maddelerin puanları toplanarak kendini sabotaj puanı hesaplandırılmaktadır. Ölçek 25-150 puan arasında değişmektedir. Elde edilen yüksek puanlar ilgili bireyin sözel ve davranışsal kendini sabotaj eğiliminin fazla olduğunu ifade etmektedir (Akın, 2012).

Kendisi Sabotaj Ölçeği Türkçe uyarlaması Abacı ve Akın tarafından 2010 yılında yapılmıştır. Uyarlama çalışmasında 585 üniversite öğrencisinden veri toplanmıştır. Ölçeğin dilsel eşdeğerlik araştırması sonucunda, Türkçe ve orijinal formda bulunan maddeler arasındaki korelasyon katsayılarının .69 ile .98 arasında değiştiği ve dilsel eş değerklik puanın .91 olduğu elde edilmiştir. Ölçeğin iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı .90, test-tekrar test güvenilirlik katsayısı ise .94 olarak bulunmuştur. Ölçeğin güvenilirlik katsayılarının yüksek çıkması güvenilirliğin yeterli seviyede olduğunu ifade etmektedir (Abacı ve Akın, 2011).

3.4. Verilerin Toplanması

Verileri toplanmadan önce, araştırmada kullanılan tüm ölçeklerin izni e-mail yoluyla alınmıştır. Veriler 2018-2019 öğretim yılı bahar döneminde Yakın Doğu Üniversitesi'nde eğitim ve mühendislik fakültesi lisans öğrencilerinde uygulanmıştır. Kişisel bilgi formu, YDÖ, SUTÖ ve KSÖ'den oluşan veri toplama araçları araştırmacı öncülüğünde, öğrencilerin sınıflarında toplu olarak araştırmanın önemi anlatılarak ve gönüllülük esasına dayalı uygulanmıştır.

3.5.Verilerin İstaistiksel Analizi

Araştırmada elde edilen veriler SPSS programı ile analiz edilmiştir. Veri analizinde ilk önce ölçeklerin iç tutarlılıkları incelenmiş olup, Yetersizlik

Duygusu Ölçeği Cronbach alfa katsayısı 0,853, Suçluluk-Utanç Ölçeği 0,893 ve Kendini Sabotaj Ölçeği Cronbach alfa katsayısı 0,586 bulunmuştur.

Öğrencilerin sosyodemografik özelliklerinin belirlenmesinde frekans analizi, Yetersizlik Duygusu Ölçeği, Suçluluk-Utanç Ölçeği ve Kendini Sabotaj Ölçeği puanları analizinde ise ortalama, standart sapma, en küçük değer ve en büyük değer gibi tanımlayıcı istatistikler kullanılmıştır.

Öğrencilerin Yetersizlik Duygusu Ölçeği, Suçluluk-Utanç Ölçeği ve Kendini Sabotaj Ölçeği sosyodemografik özelliklerine göre farklı olup olmadığı incelenirken, verilerin normal dağılıma uyma durumu Kolmogorov-Smirnov testi ve çarpıklık-basıklık değerlerine bakılarak belirlenmiş ve normal dağılıma uyduğu saptanmıştır. Bu nedenle parametrik hipotez testleri kullanılmış olup, öğrencilerin cinsiyetine, fakültesine ve anne-baba birliktelik durumuna göre Yetersizlik Duygusu Ölçeği, Suçluluk-Utanç Ölçeği ve Kendini Sabotaj Ölçeği puanları bağımsız örneklem t testi ile karşılaştırılmıştır. Öğrencilerin yaşına, sınıfına, birlikte yaşadığı kişilere, kardeş sayısına ve ailesinin ekonomik durumuna göre Yetersizlik Duygusu Ölçeği, Suçluluk-Utanç Ölçeği ve Kendini Sabotaj Ölçeği puanları ANOVA ile karşılaştırılmış ve post-hoc test olarak Tukey testi kullanılmıştır. Ölçekler arası korelasyon Pearson testi ile incelenmiş olup, Yetersizlik Duygusu Ölçeği ve Suçluluk-Utanç Ölçeği puanlarının Kendini Sabotaj Ölçeği puanlarını yordama durumu Lineer Regresyon Analizi ile incelenmiştir.

4. BÖLÜM

BULGULAR

Tablo 3.

Öğrencilerin cinsiyetine göre Yetersizlik Duygusu Ölçeği, Suçluluk-Utanç Ölçeği ve Kendini Sabotaj Ölçeği puanlarının karşılaştırılması (n=511)

	Cinsiyet	n	$\bar{x}$	s	t	p
Cesaretin	Kadın	258	20,03	6,05	1,793	0,074
Kırılması	Erkek	253	19,08	5,91		
Kendi değerini	Kadın	258	12,90	4,27	-2,131	0,034*
yadsıma	Erkek	253	13,73	4,55		
Yararsız	Kadın	258	18,52	4,69	-0,034	0,973
üstünlük çabası	Erkek	253	18,53	4,71		
Yetersizli Duygusu Ölçeği Genel	Kadın	258	51,45	12,73	0,092	0,927
	Erkek	253	51,34	12,37		
Suçluluk	Kadın	258	50,29	8,97	4,660	0,000*
	Erkek	253	46,52	9,32		
Utanç	Kadın	258	43,29	8,77	5,323	0,000*
	Erkek	253	39,28	8,23		
Suçluluk-Utanç Ölçeği Genel	Kadın	258	93,57	15,88	5,649	0,000*
	Erkek	253	85,80	15,22		
Kendini Sabotaj Ölçeği	Kadın	258	87,14	11,47	1,538	0,125
	Erkek	253	85,59	11,37		

* $p \leq 0,05$

Tablo 3'te öğrencilerin cinsiyetine göre Yetersizlik Duygusu Ölçeği, Suçluluk-Utanç Ölçeği ve Kendini Sabotaj Ölçeği puanlarını bağımsız örneklem t testi kullanılarak karşılaştırılmıştır.

Tablo 3 incelendiğinde, araştırma kapsamına alınan öğrencilerin cinsiyetlerine göre Yetersizlik Duygusu Ölçeği alt boyutu olan Kendi Değerini Yadsıma puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark olduğu belirlenmiştir ($p \leq 0,05$). Erkek katılımcıların Kendi Değerini Yadsıma puanları, kadın katılımcıların Kendi Değerini Yadsıma puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Öğrencilerin cinsiyetlerine göre Suçluluk-Utanç Ölçeği genelinden ve ölçeğin alt boyutları olan Suçluluk ve Utançtan almış oldukları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark olduğu görülmüştür ($p \leq 0,05$). Kadın katılımcıların suçluluk, utanç ve suçluluk-utanç ölçeği genelinden aldıkları puanlar, erkek katılımcıların puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek hesaplanmıştır.

Katılımcıların cinsiyetlerine göre Kendini Sabotaj Ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark yoktur ($p \geq 0,05$). Kadın ve erkek katılımcıların Kendini Sabotaj Ölçeği puanları benzerdir.

Tablo 4.

Öğrencilerin yaşına göre Yetersizlik Duygusu Ölçeği, Suçluluk-Utanç Ölçeği ve Kendini Sabotaj Ölçeği puanlarının karşılaştırılması (n=511)

	Yaş	n	$\bar{x}$	s	Min	Max	F	p	Fark
Cesaretin Kırılması	20 yaş ve altı	79	20,80	5,56	8	37	2,791	0,040*	1-3
	21-22 yaş	167	20,07	6,45	8	36			
	23-24 yaş	163	19,00	5,57	9	32			
	25 yaş ve üzeri	102	18,67	6,00	8	36			
Kendi değerini yadsıma	20 yaş ve altı	79	13,68	4,62	6	28	0,709	0,547	
	21-22 yaş	167	13,54	4,60	6	27			
	23-24 yaş	163	13,13	4,36	6	25			
	25 yaş ve üzeri	102	12,91	4,09	6	25			
Yararsız üstünlük çabası	20 yaş ve altı	79	19,58	4,24	6	28	2,641	0,049*	1-3
	21-22 yaş	167	18,66	4,79	8	30			
	23-24 yaş	163	18,44	4,69	6	30			
	25 yaş ve üzeri	102	17,64	4,77	7	30			
Yetersizlik Duygusu Ölçeği Geneli	20 yaş ve altı	79	54,06	11,43	27	92	2,760	0,042*	1-3
	21-22 yaş	167	52,28	13,38	25	89			
	23-24 yaş	163	50,56	12,11	22	77			
	25 yaş ve üzeri	102	49,22	12,28	22	85			
Suçluluk	20 yaş ve altı	79	49,91	8,40	32	60	2,749	0,042*	1-3
	21-22 yaş	167	47,02	10,64	14	60			
	23-24 yaş	163	48,25	8,78	26	60			
	25 yaş ve üzeri	102	49,83	8,23	25	60			
Utanç	20 yaş ve altı	79	43,22	8,84	25	60	1,965	0,118	
	21-22 yaş	167	41,41	9,00	15	59			
	23-24 yaş	163	41,00	8,80	16	60			
	25 yaş ve üzeri	102	40,13	7,92	20	57			
Suçluluk Utanç Ölçeği Geneli	20 yaş ve altı	79	93,13	15,08	57	119	1,609	0,186	
	21-22 yaş	167	88,44	17,98	31	116			
	23-24 yaş	163	89,25	15,36	48	120			
	25 yaş ve üzeri	102	89,96	14,10	52	117			
Kendini Sabotaj Ölçeği	20 yaş ve altı	79	87,78	11,18	50	110	1,265	0,286	
	21-22 yaş	167	86,75	10,82	56	115			
	23-24 yaş	163	86,40	11,24	56	120			
	25 yaş ve üzeri	102	84,62	12,81	50	115			

* $p \leq 0,05$

Tablo 4'te öğrencilerin yaşına göre Yetersizlik Duygusu Ölçeği, Suçluluk-Utanç Ölçeği ve Kendini Sabotaj Ölçeği puanları Anova testi kullanılarak karşılaştırılmıştır.

Tablo 4 incelendiğinde, araştırmaya katılan öğrencilerin yaşlarına göre Yetersizlik Duygusu Ölçeği genel puanları ve ölçeğin alt boyutları olan Cesaretin kırılması ve Yararsız üstünlük çabası puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir ($p \leq 0,05$). 20 yaş ve altında olan katılımcıların Yetersizlik Duygusu Ölçeği genel puanları ve ölçeğin alt boyutları olan Cesaretin kırılması ile Yararsız üstünlük çabası puanları, 23-24 yaşında olan katılımcıların puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Öğrencilerin yaşlarına göre Suçluluk ve Utanç Ölçeği alt boyutu olan Suçluluk puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark bulunmuştur ($p \leq 0,05$). 20 yaş ve altında olan katılımcıların suçluluk puanları, 23-24 yaşında olan katılımcıların puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Araştırmaya dahil edilen öğrencilerin yaşlarına göre Kendini Sabotaj Ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark yoktur ($p \geq 0,05$).

Tablo 5.

Öğrencilerin öğrenim gördüğü fakülteye göre Yetersizlik Duygusu Ölçeği, Suçluluk-Utanç Ölçeği ve Kendini Sabotaj Ölçeği puanlarının karşılaştırılması (n=511)

	Fakülte	n	$\bar{x}$	s	t	p
Cesaretin Kırılması	Eğitim fakültesi	229	19,76	5,93	0,674	0,501
	Mühendislik fakültesi	282	19,40	6,04		
Kendi değerini yadsıma	Eğitim fakültesi	229	13,60	4,33	1,340	0,181
	Mühendislik fakültesi	282	13,07	4,50		
Yararsız üstünlük çabası	Eğitim fakültesi	229	18,20	4,45	-1,414	0,158
	Mühendislik fakültesi	282	18,79	4,88		
Yetersizli Duygusu Ölçeği Genel	Eğitim fakültesi	229	51,56	12,13	0,266	0,791
	Mühendislik fakültesi	282	51,26	12,89		
Suçluluk	Eğitim fakültesi	229	46,26	9,62	-4,817	0,000*
	Mühendislik fakültesi	282	50,17	8,72		
Utanç	Eğitim fakültesi	229	41,13	8,14	-0,412	0,681
	Mühendislik fakültesi	282	41,45	9,20		
Suçluluk-Utanç Ölçeği Genel	Eğitim fakültesi	229	87,39	16,24	-2,993	0,003*
	Mühendislik fakültesi	282	91,62	15,61		
Kendini Sabotaj Ölçeği	Eğitim fakültesi	229	87,62	11,22	2,221	0,027*
	Mühendislik fakültesi	282	85,37	11,53		

* $p \leq 0,05$

Tablo 5'te öğrencilerin öğrenim gördüğü fakülteye göre Yetersizlik Duygusu Ölçeği, Suçluluk-Utanç Ölçeği ve Kendini Sabotaj Ölçeği puanları bağımsız örneklem t testi kullanılarak karşılaştırılmıştır.

Tablo 5 incelendiğinde, araştırmaya katılan öğrencilerin fakültelerine göre Yetersizlik Duygusu Ölçeği alt boyutları ve ölçek genelinden almış oldukları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark olmadığı görülmektedir ($p \geq 0,05$). Eğitim fakültesinde ve mühendislik fakültesinde

okumakta olan öğrencilerin Yetersizlik Duygusu Ölçeği genel puanları ile ölçeğin alt boyutları olan Cesaretin kırılması, Kendi değerini yadsıma ve Yararsız üstünlük çabası puanları benzerdir.

Araştırmaya dahil olan öğrencilerin fakültelerine göre Suçluluk-Utanç Ölçeği genel puanları ile ölçeğin alt boyutu olan suçluluk puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark tespit edilmiştir ($p \leq 0,05$). Mühendislik fakültesinde okumakta olan öğrencilerin suçluluk puanları ve Suçluluk-Utanç Ölçeği genel puanları, eğitim fakültesinde okumakta olan öğrencilerin puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Katılımcıların fakültelerine göre Kendini Sabotaj ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark olduğu görülmüştür ($p \leq 0,05$). Eğitim fakültesinde okuyan katılımcıların Kendini Sabotaj puanları, mühendislik fakültesinde okuyan öğrencilerin Kendini Sabotaj puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Tablo 6.

Öğrencilerin öğrenim gördüğü sınıfına göre Yetersizlik Duygusu Ölçeği, Suçluluk-Utanç Ölçeği ve Kendini Sabotaj Ölçeği puanlarının karşılaştırılması (n=511)

	Sınıf	n	$\bar{x}$	s	Min	Max	F	p	Fark
Cesaretin Kırılması	Birinci sınıf	42	19,90	6,21	8	32	2,651	0,048*	2-4
	İkinci sınıf	96	20,57	6,26	8	37			
	Üçüncü sınıf	153	20,01	5,80	9	36			
	Dördüncü sınıf	220	18,74	5,89	8	36			
Kendi değerini yadsıma	Birinci sınıf	42	13,98	4,61	6	25	1,867	0,134	
	İkinci sınıf	96	14,09	4,84	6	28			
	Üçüncü sınıf	153	13,12	4,33	6	25			
	Dördüncü sınıf	220	12,96	4,24	6	26			
Yararsız üstünlük çabası	Birinci sınıf	42	18,33	5,11	6	28	2,755	0,042*	2-4
	İkinci sınıf	96	19,71	4,56	10	30			
	Üçüncü sınıf	153	18,48	4,65	6	30			
	Dördüncü sınıf	220	18,08	4,65	7	30			
Yetersizlik Duygusu Ölçeği Geneli	Birinci sınıf	42	52,21	13,26	22	77	3,136	0,025	2-4
	İkinci sınıf	96	54,38	13,06	27	92			
	Üçüncü sınıf	153	51,62	12,16	27	87			
	Dördüncü sınıf	220	49,78	12,25	22	89			
Suçluluk	Birinci sınıf	42	49,38	8,97	26	60	0,642	0,588	
	İkinci sınıf	96	49,26	9,12	14	60			
	Üçüncü sınıf	153	47,80	9,82	16	60			
	Dördüncü sınıf	220	48,30	9,15	19	60			
Utanç	Birinci sınıf	42	40,62	9,74	16	55	1,696	0,167	
	İkinci sınıf	96	42,83	8,36	17	60			
	Üçüncü sınıf	153	41,62	9,19	20	60			
	Dördüncü sınıf	220	40,55	8,31	15	57			
Suçluluk Utanç Ölçeği Geneli	Birinci sınıf	42	90,00	16,41	54	115	0,942	0,420	
	İkinci sınıf	96	92,09	15,89	31	119			
	Üçüncü sınıf	153	89,42	17,36	36	120			
	Dördüncü sınıf	220	88,85	15,01	35	117			
Kendini Sabotaj Ölçeği	Birinci sınıf	42	86,60	11,31	50	110	2,267	0,080	
	İkinci sınıf	96	88,39	11,11	58	120			
	Üçüncü sınıf	153	87,05	10,60	56	115			
	Dördüncü sınıf	220	84,99	12,04	50	115			

* $p \leq 0,05$

Tablo 6’da öğrencilerin öğrenim gördüğü sınıfa göre Yetersizlik Duygusu Ölçeği, Suçluluk-Utanç Ölçeği ve Kendini Sabotaj Ölçeği puanları Anova testi kullanılarak karşılaştırılmıştır.

Tablo 6 incelendiğinde, araştırma kapsamına alınan öğrencilerin öğrenim gördükleri sınıflara göre Yetersizlik Duygusu Ölçeği alt boyutları olan Cesaretin kırılması ve Yararsız üstünlük çabası puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur ($p \leq 0,05$). İkinci sınıfa devam eden öğrencilerin Cesaretin kırılması ve Yararsız üstünlük çabası puanları, dördüncü sınıfa devam eden öğrencilerin puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin öğrenim gördükleri sınıflara göre Suçluluk-Utanç Ölçeği geneli ve ölçeğin alt boyutlarından aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark bulunmamıştır ($p \geq 0,05$). Öğrenim gördükleri sınıfa bakılmaksızın öğrencilerin puanları benzerdir.

Katılımcıların sınıflarına göre Kendini sabotaj puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark yoktur ($p \geq 0,05$). İkinci sınıfa devam etmekte olan öğrencilerin Kendini sabotaj puanları diğer sınıflara devam etmekte olan öğrencilerin puanlarından daha yüksek hesaplanmasına karşın aralarındaki fark istatistiksel olarak anlamlı düzeyde değildir.

Tablo 7.

Öğrencilerin annesinin eğitim düzeyine göre Yetersizlik Duygusu Ölçeği, Suçluluk-Utanç Ölçeği ve Kendini Sabotaj Ölçeği puanlarının karşılaştırılması

	Anne Eğt. Düz.	n	$\bar{x}$	s	Min	Max	F	p
	Okur-yazar değil	78	20,06	5,54	9	34	1,022	0,382
Cesaretin	İlköğretim	201	19,56	5,81	8	34		
Kırılması	Lise-Önlisans	148	19,84	6,35	8	36		
	Lisans ve üzeri	84	18,60	6,14	8	37		
Kendi	Okur-yazar değil	78	13,59	4,31	7	26	1,846	0,138
değerini	İlköğretim	201	13,48	4,13	6	25		
yadsıma	Lise-Önlisans	148	13,51	4,83	6	27		
	Lisans ve üzeri	84	12,27	4,42	6	28		
Yararsız	Okur-yazar değil	78	18,23	4,75	6	30	0,220	0,883
üstünlük	İlköğretim	201	18,54	4,63	7	30		
çabası	Lise-Önlisans	148	18,74	4,65	7	30		
	Lisans ve üzeri	84	18,40	4,94	6	29		
Yetersizlik	Okur-yazar değil	78	51,88	11,86	27	89	1,009	0,389
Duygusu	İlköğretim	201	51,58	11,90	25	85		
Ölçeği	Lise-Önlisans	148	52,09	13,23	22	89		
Geneli	Lisans ve üzeri	84	49,27	13,38	22	92		
	Okur-yazar değil	78	46,62	10,23	14	60	1,155	0,326
Suçluluk	İlköğretim	201	48,74	9,14	16	60		
	Lise-Önlisans	148	48,80	9,28	19	60		
	Lisans ve üzeri	84	48,67	8,94	23	60		
	Okur-yazar değil	78	41,06	8,79	15	60	0,717	0,542
	İlköğretim	201	41,58	8,37	16	59		
Utanç	Lise-Önlisans	148	41,73	9,04	17	58		
	Lisans ve üzeri	84	40,12	9,01	16	57		
Suçluluk	Okur-yazar değil	78	87,68	17,55	31	120	0,735	0,531
Utanç	İlköğretim	201	90,31	15,60	36	117		
Ölçeği	Lise-Önlisans	148	90,53	15,96	36	116		
Geneli	Lisans ve üzeri	84	88,79	15,73	52	117		
	Okur-yazar değil	78	86,41	12,26	50	111	0,251	0,860
Kendini	İlköğretim	201	86,60	10,36	50	115		
Sabotaj	Lise-Önlisans	148	86,60	12,20	56	120		
Ölçeği	Lisans ve üzeri	84	85,39	11,87	61	107		

Tablo 7’de öğrencilerin annesinin eğitim düzeyine göre Yetersizlik Duygusu Ölçeği, Suçluluk-Utanç Ölçeği ve Kendini Sabotaj Ölçeği puanları Anova testi kullanılarak karşılaştırılmıştır.

Tablo 7 incelendiğinde, araştırmaya katılan öğrencilerin anne eğitim durumlarına göre Yetersizlik Duygusu Ölçeği geneli ve ölçeğin alt boyutları olan Cesaretin kırılması, Kendi değerini Yadsıma ve Yararsız üstünlük çabası puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark bulunamamıştır ($p \geq 0,05$). Anne eğitim düzeylerine bakılmaksızın öğrencilerin söz konusu alt ölçeklerden ve ölçek genelinden almış oldukları puanlar benzerdir.

Katılımcıların anne eğitim düzeylerine göre Suçluluk-Utanç Ölçeği geneli ve ölçeğin alt boyutlarından aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark yoktur ($p \geq 0,05$). Anne eğitim düzeylerine bakılmaksızın öğrencilerin Suçluluk-Utanç Ölçeği geneli ve ölçeğin alt boyutlarından aldıkları puanlar benzerdir.

Öğrencilerin anne eğitim düzeylerine göre Kendini sabotaj puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı saptanmıştır ($p \geq 0,05$). Anne eğitim düzeylerine bakılmaksızın öğrencilerin Kendini sabotaj puanları benzerdir.

Tablo 8.

Öğrencilerin babasının eğitim düzeyine göre Yetersizlik Duygusu Ölçeği, Suçluluk-Utanç Ölçeği ve Kendini Sabotaj Ölçeği puanlarının karşılaştırılması

	Baba Eğt. Düz.	n	$\bar{x}$	s	Min	Max	F	p
	Okur-yazar değil	21	19,57	5,45	13	34	0,570	0,635
Cesaretin	İlköğretim	213	19,45	5,74	8	36		
Kırılması	Lise-Önlisans	191	19,95	6,31	8	36		
	Lisans ve üzeri	86	18,98	6,02	8	37		
Kendi	Okur-yazar değil	21	14,00	5,03	8	26	2,045	0,107
değerini	İlköğretim	213	12,86	3,98	6	25		
yadsıma	Lise-Önlisans	191	13,86	4,74	6	27		
	Lisans ve üzeri	86	13,01	4,55	6	28		
Yararsız	Okur-yazar değil	21	17,95	4,13	12	29	0,649	0,584
üstünlük	İlköğretim	213	18,27	4,79	6	30		
çabası	Lise-Önlisans	191	18,86	4,73	6	30		
	Lisans ve üzeri	86	18,56	4,53	7	29		
Yetersizlik	Okur-yazar değil	21	51,52	13,69	35	89	1,107	0,346
Duygusu	İlköğretim	213	50,57	11,63	25	85		
Ölçeği	Lise-Önlisans	191	52,68	13,28	22	89		
Geneli	Lisans ve üzeri	86	50,55	12,71	25	92		
	Okur-yazar değil	21	43,52	11,05	14	60	2,074	0,103
Suçluluk	İlköğretim	213	48,55	8,69	20	60		
	Lise-Önlisans	191	48,56	9,73	16	60		
	Lisans ve üzeri	86	48,98	9,32	20	60		
	Okur-yazar değil	21	39,57	8,97	17	53	0,629	0,596
Utanç	İlköğretim	213	41,82	7,92	15	60		
	Lise-Önlisans	191	40,94	9,31	16	60		
	Lisans ve üzeri	86	41,26	9,29	20	58		
Suçluluk	Okur-yazar değil	21	83,10	18,82	31	108	1,358	0,255
Utanç	İlköğretim	213	90,37	14,68	35	120		
Ölçeği	Lise-Önlisans	191	89,50	17,09	36	119		
Geneli	Lisans ve üzeri	86	90,23	15,96	45	117		
Kendini	Okur-yazar değil	21	90,05	12,56	66	111	0,824	0,481
Sabotaj	İlköğretim	213	86,08	11,09	50	115		
Ölçeği	Lise-Önlisans	191	86,14	11,53	56	120		
	Lisans ve üzeri	86	86,73	11,83	61	112		

Tablo 8’de öğrencilerin baba eğitim düzeyine göre Yetersizlik Duygusu Ölçeği, Suçluluk-Utanç Ölçeği ve Kendini Sabotaj Ölçeği puanları Anova testi kullanılarak karşılaştırılmıştır.

Tablo 8 incelendiğinde, araştırmaya dahil edilen öğrencilerin baba eğitim durumlarına göre Yetersizlik Duygusu Ölçeği geneli ve ölçeğin alt boyutları olan Cesaretin kırılması, Kendi değerini Yadsıma ve Yararsız üstünlük çabası puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark olmadığı görülmüştür ($p \geq 0,05$). Baba eğitim düzeylerine bakılmaksızın öğrencilerin söz konusu alt ölçeklerden ve ölçek genelinden almış oldukları puanlar benzerdir.

Katılımcıların baba eğitim düzeylerine göre Suçluluk-Utanç Ölçeği geneli ve ölçeğin alt boyutlarından aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark yoktur ($p \geq 0,05$). Baba eğitim düzeylerine bakılmaksızın öğrencilerin Suçluluk-Utanç Ölçeği geneli ve ölçeğin alt boyutlarından aldıkları puanlar benzerdir.

Öğrencilerin baba eğitim düzeylerine göre Kendini sabotaj puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı saptanmıştır ($p \geq 0,05$). Baba eğitim düzeylerine bakılmaksızın öğrencilerin Kendini sabotaj puanları benzerlik göstermektedir.

Tablo 9.

Öğrencilerin anne-baba birliktelik durumuna göre Yetersizlik Duygusu Ölçeği, Suçluluk-Utanç Ölçeği ve Kendini Sabotaj Ölçeği puanlarının karşılaştırılması (n=511)

	Anne-Baba birliktelik	n	$\bar{x}$	s	t	p
Cesaretin	Birlikte	455	19,55	5,96	-0,178	0,859
Kırılması	Ayrı	56	19,70	6,26		
Kendi değerini	Birlikte	455	13,28	4,38	-0,409	0,683
yadsıma	Ayrı	56	13,54	4,87		
Yararsız	Birlikte	455	18,47	4,78	-0,709	0,479
üstünlük çabası	Ayrı	56	18,95	3,94		
Yetersizli Duygusu Ölçeği Geneli	Birlikte	455	51,30	12,50	-0,495	0,621
	Ayrı	56	52,18	12,97		
Suçluluk	Birlikte	455	48,67	9,09	1,712	0,087
	Ayrı	56	46,41	10,93		
Utanç	Birlikte	455	41,61	8,58	2,247	0,025*
	Ayrı	56	38,84	9,58		
Suçluluk-Utanç Ölçeği Geneli	Birlikte	455	90,27	15,78	2,223	0,027*
	Ayrı	56	85,25	17,38		
Kendini Sabotaj Ölçeği	Birlikte	455	86,62	11,29	1,400	0,162
	Ayrı	56	84,36	12,52		

* $p \leq 0,05$

Tablo 9'da öğrencilerin anne-baba birliktelik durumuna göre Yetersizlik Duygusu Ölçeği, Suçluluk-Utanç Ölçeği ve Kendini Sabotaj Ölçeği puanları bağımsız örneklem t testi kullanılarak karşılaştırılmıştır.

Tablo 9 incelendiğinde, araştırmaya katılan öğrencilerin anne-baba birliktelik durumuna göre Yetersizlik Duygusu Ölçeği geneli ve ölçeğin alt boyutları olan Cesaretin kırılması, Kendi değerini Yadsıma ve Yararsız üstünlük çabası puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark olmadığı

görülmüştür ($p \geq 0,05$). Anne ve babası birlikte olan ve ayrı olan öğrencilerin puanları benzerlik göstermektedir.

Öğrencilerin anne-baba birliktelik durumuna göre Suçluluk-Utanç Ölçeği geneli ve ölçeğin alt boyutu olan Utanç puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark olduğu tespit edilmiştir ($p \leq 0,05$). Anne ve babası birlikte olan öğrencilerin Suçluluk-Utanç Ölçeği genelinden ve Utanç alt boyutundan aldıkları puanlar, anne babası ayrı olan öğrencilerin puanlarından daha yüksek bulunmuştur.

Katılımcı öğrencilerin anne-baba birliktelik durumuna göre Kendini sabotaj puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı belirlenmiştir ($p \geq 0,05$). Anne baba birliktelik durumlarına bakılmaksızın öğrencilerin Kendini sabotaj puanları benzerlik göstermektedir.

Tablo 10.

Öğrencilerin kardeş sayısına göre Yetersizlik Duygusu Ölçeği, Suçluluk-Utanç Ölçeği ve Kendini Sabotaj Ölçeği puanlarının karşılaştırılması (n=511)

	Kardeş sayısı	n	$\bar{x}$	s	Min	Max	F	p
Cesaretin Kırılması	Kardeşi yok	37	20,70	5,78	10	34	0,653	0,625
	Bir	127	19,09	5,89	8	32		
	İki	104	19,45	6,30	8	37		
	Üç	107	19,94	5,83	8	36		
	Dört ve üzeri	136	19,47	6,04	8	36		
Kendi değerini yadsıma	Kardeşi yok	37	14,57	4,78	9	27	1,252	0,288
	Bir	127	12,83	4,55	6	25		
	İki	104	13,51	4,53	6	28		
	Üç	107	13,09	4,21	6	26		
	Dört ve üzeri	136	13,42	4,28	6	25		
Yararsız üstünlük çabası	Kardeşi yok	37	18,41	4,79	9	29	0,320	0,865
	Bir	127	18,47	4,65	6	30		
	İki	104	18,63	4,38	7	28		
	Üç	107	18,90	4,75	7	30		
	Dört ve üzeri	136	18,24	4,93	6	30		
Yetersizlik Duygusu Ölçeği	Kardeşi yok	37	53,68	13,40	37	89	0,575	0,681
	Bir	127	50,40	12,47	22	77		
	İki	104	51,60	12,75	25	92		
	Üç	107	51,93	11,53	27	89		
	Dört ve üzeri	136	51,13	13,03	28	87		
Suçluluk	Kardeşi yok	37	47,70	10,83	14	60	0,684	0,603
	Bir	127	49,43	9,34	19	60		
	İki	104	48,73	8,49	20	60		
	Üç	107	47,66	9,47	16	60		
	Dört ve üzeri	136	48,04	9,41	20	60		
Utanç	Kardeşi yok	37	39,70	9,10	17	55	0,402	0,808
	Bir	127	41,17	9,15	16	60		
	İki	104	41,28	8,78	20	57		
	Üç	107	41,56	7,86	20	55		
	Dört ve üzeri	136	41,68	8,92	15	60		
Suçluluk Utanç Ölçeği Geneli	Kardeşi yok	37	87,41	17,32	31	115	0,321	0,864
	Bir	127	90,60	16,31	36	119		
	İki	104	90,01	14,65	45	116		
	Üç	107	89,22	15,86	36	114		
	Dört ve üzeri	136	89,71	16,66	35	120		
Kendini Sabotaj Ölçeği Geneli	Kardeşi yok	37	87,43	12,78	50	120	0,629	0,642
	Bir	127	85,46	10,35	56	105		
	İki	104	86,35	11,26	58	112		
	Üç	107	87,61	9,94	66	109		
	Dört ve üzeri	136	85,99	13,19	50	115		

Tablo 10'da öğrencilerin kardeş sayısına göre Yetersizlik Duygusu Ölçeği, Suçluluk-Utanç Ölçeği ve Kendini Sabotaj Ölçeği puanları Anova testi kullanılarak karşılaştırılmıştır.

Tablo 10 incelendiğinde, araştırmaya dahil edilen öğrencilerin kardeş sayılarına göre Yetersizlik Duygusu Ölçeği geneli ve ölçeğin alt boyutları olan Cesaretin kırılması, Kendi değerini Yadsıma ve Yararsız üstünlük çabası puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark olmadığı belirlenmiştir ($p \geq 0,05$). Kardeş sayılarına bakılmaksızın öğrencilerin söz konusu alt ölçeklerden ve ölçek genelinden almış oldukları puanlar benzerdir.

Katılımcıların kardeş sayılarına göre Suçluluk-Utanç Ölçeği geneli ve ölçeğin alt boyutlarından aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark yoktur ($p \geq 0,05$). Bir, iki, üç, dört veya daha fazla kardeşi olan öğrencilerin Suçluluk-Utanç Ölçeği geneli ve ölçeğin alt boyutlarından aldıkları puanlar benzerdir.

Araştırmaya dahil olan öğrencilerin kardeş sayılarına göre Kendini sabotaj puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı saptanmıştır ($p \geq 0,05$). Kardeş sayılarına bakılmaksızın öğrencilerin Kendini sabotaj puanları benzerlik göstermektedir.

Tablo 11.

Öğrencilerin birlikte kaldıkları kişilere göre Yetersizlik Duygusu Ölçeği, Suçluluk-Utanç Ölçeği ve Kendini Sabotaj Ölçeği puanlarının karşılaştırılması (n=511)

	Kaldıkları kişiler	n	$\bar{x}$	s	Min	Max	F	p	Fark
Cesaretin Kırılması	Aileyle	263	19,29	5,67	8	36	1,409	0,239	
	Yalnız	82	20,74	6,44	8	36			
	Arkadaşlarıyla	141	19,29	6,47	8	37			
	Akrabayla	25	20,08	4,61	11	28			
Kendi değerini yadsıma	Aileyle	263	12,84	4,37	6	26	2,956	0,032*	1-2 1-4
	Yalnız	82	14,35	4,59	6	26			
	Arkadaşlarıyla	141	13,40	4,35	6	28			
	Akrabayla	25	14,28	4,44	7	21			
Yararsız üstünlük çabası	Aileyle	263	18,27	4,52	6	30	2,034	0,108	
	Yalnız	82	19,61	4,26	7	29			
	Arkadaşlarıyla	141	18,54	5,15	6	30			
	Akrabayla	25	17,64	4,84	10	27			
Yetersizlik Duygusu Ölçeği Geneli	Aileyle	263	50,40	11,99	22	89	2,514	0,058	
	Yalnız	82	54,71	12,85	30	89			
	Arkadaşlarıyla	141	51,23	13,33	22	92			
	Akrabayla	25	52,00	11,34	29	75			
Suçluluk	Aileyle	263	49,14	9,01	16	60	1,769	0,152	
	Yalnız	82	48,27	10,23	14	60			
	Arkadaşlarıyla	141	46,98	9,29	19	60			
	Akrabayla	25	49,48	9,30	30	59			
Utanç	Aileyle	263	42,93	8,39	15	60	7,857	0,000*	1-2 1-3 2-4 3-4
	Yalnız	82	39,65	9,06	17	57			
	Arkadaşlarıyla	141	38,99	8,71	16	60			
	Akrabayla	25	42,68	7,70	24	57			
Suçluluk Utanç Ölçeği Geneli	Aileyle	263	92,07	15,81	35	120	5,135	0,002*	1-2 1-3 2-4 3-4
	Yalnız	82	87,91	16,73	31	116			
	Arkadaşlarıyla	141	85,96	15,43	36	119			
	Akrabayla	25	92,16	15,25	54	116			
Kendini Sabotaj Ölçeği	Aileyle	263	85,91	11,39	50	111	3,140	0,025*	1-4 2-4 3-4
	Yalnız	82	85,10	12,13	50	106			
	Arkadaşlarıyla	141	86,86	10,82	61	120			
	Akrabayla	25	92,68	11,52	66	115			

* $p \leq 0,05$

Tablo 11’de öğrencilerin birlikte kaldıkları kişilere göre Yetersizlik Duygusu Ölçeği, Suçluluk-Utanç Ölçeği ve Kendini Sabotaj Ölçeği puanları Anova testi kullanılarak karşılaştırılmıştır.

Tablo 11 incelendiğinde, araştırmaya katılan öğrencilerin birlikte kaldıkları kişilere göre Yetersizlik Duygusu Ölçeği alt boyutu olan Kendi değerini yadsıma boyutundan aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark olduğu görülmüştür ($p \leq 0,05$). Yalnız yaşamakta olan öğrencilerin Kendi değerini yadsıma puanları, Aileleri ile birlikte yaşayan katılımcıların Kendi değerini yadsıma puanlarından ve Akrabaları ile birlikte yaşayan katılımcıların Kendi değerini yadsıma puanları, aileleri ile birlikte yaşamakta olan katılımcıların puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek hesaplanmıştır.

Araştırmaya dahil olan öğrencilerin birlikte kaldıkları kişilere göre Suçluluk-Utanç Ölçeği genel puanları ile ölçeğin alt boyutu olan utanç puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark tespit edilmiştir ($p \leq 0,05$). Aileleri ile birlikte yaşayan öğrencilerin Suçluluk-Utanç Ölçeği genel puanları ile ölçeğin alt boyutu olan utanç puanları, arkadaşları ile ve yalnız yaşayan öğrencilerin puanlarından, akrabaları ile birlikte yaşayan öğrencilerin Suçluluk-Utanç Ölçeği genel puanları ile ölçeğin alt boyutu olan utanç puanları yalnız ve arkadaşları ile birlikte yaşayan öğrencilerin puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur.

Katılımcıların birlikte kaldıkları kişilere göre Kendini Sabotaj ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark olduğu görülmüştür ($p \leq 0,05$). Akrabaları ile birlikte yaşayan katılımcıların Kendini Sabotaj puanları, aileleri ile birlikte, yalnız ve arkadaşları ile birlikte yaşayan öğrencilerin puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Tablo 12.

Öğrencilerin ailesinin aylık gelirine göre Yetersizlik Duygusu Ölçeği, Suçluluk-Utanç Ölçeği ve Kendini Sabotaj Ölçeği puanlarının karşılaştırılması (n=511)

	Aile gelir	n	$\bar{x}$	s	Min	Max	F	p	Fark
Cesaretin Kırılması	3000 TL ve altı	156	20,44	5,85	8	36	3,955	0,020*	1-2
	3000-4000 TL	137	19,88	6,18	8	34			1-3
	5000 TL ve üzeri	218	18,74	5,88	8	37			
Kendi değerini yadsıma	3000 TL ve altı	156	13,65	4,19	6	26	0,975	0,378	
	3000-4000 TL	137	13,38	4,65	6	25			
	5000 TL ve üzeri	218	13,01	4,45	6	28			
Yararsız üstünlük çabası	3000 TL ve altı	156	18,66	4,53	6	29	0,093	0,911	
	3000-4000 TL	137	18,49	4,68	6	30			
	5000 TL ve üzeri	218	18,45	4,84	7	30			
Yetersizlik Duygusu Ölçeği Geneli	3000 TL ve altı	156	52,75	11,96	28	89	1,951	0,143	
	3000-4000 TL	137	51,74	13,49	22	85			
	5000 TL ve üzeri	218	50,21	12,27	22	92			
Suçluluk	3000 TL ve altı	156	48,46	8,87	27	60	0,218	0,804	
	3000-4000 TL	137	48,82	8,66	21	60			
	5000 TL ve üzeri	218	48,15	10,05	14	60			
Utanç	3000 TL ve altı	156	42,35	8,17	21	60	2,005	0,136	
	3000-4000 TL	137	41,36	8,38	16	55			
	5000 TL ve üzeri	218	40,52	9,28	15	58			
Suçluluk Utanç Ölçeği Geneli	3000 TL ve altı	156	90,80	15,06	48	120	0,885	0,414	
	3000-4000 TL	137	90,18	14,88	37	115			
	5000 TL ve üzeri	218	88,67	17,33	31	117			
Kendini Sabotaj Ölçeği	3000 TL ve altı	156	88,27	11,51	50	115	3,112	0,045*	1-2
	3000-4000 TL	137	85,60	11,32	56	112			1-3
	5000 TL ve üzeri	218	85,50	11,35	50	120			

* $p \leq 0,05$

Tablo 12’de öğrencilerin ailesinin aylık gelirine göre Yetersizlik Duygusu Ölçeği, Suçluluk-Utanç Ölçeği ve Kendini Sabotaj Ölçeği puanları Anova testi kullanılarak karşılaştırılmıştır.

Tablo 12 incelendiğinde, araştırma kapsamına alınan öğrencilerin ailesinin aylık gelirine göre Yetersizlik Duygusu Ölçeği alt boyutu olan Cesaretin kırılması boyutundan aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu saptanmıştır ($p \leq 0,05$). Ailesinin geliri 3000 TL ve altında olan öğrencilerin Cesaretin kırılması boyutundan aldıkları puanlar, aile geliri 3000-4000 TL arası ve 5000 TL’den yüksek olan katılımcıların puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur.

Katılımcıların aile gelirlerine göre Suçluluk-Utanç Ölçeği geneli ve ölçeğin alt boyutlarından aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamaktadır ($p \geq 0,05$). Aile gelir durumlarına bakılmaksızın öğrencilerin söz konusu ölçekten ve alt boyutlardan aldıkları puanlar benzerdir.

Öğrencilerin aile gelirlerine göre Kendini Sabotaj ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark olduğu görülmüştür ($p \leq 0,05$). Ailesinin geliri 3000 TL ve altında olan öğrencilerin Kendini Sabotaj puanları, aile geliri 3000-4000 TL arası ve 5000 TL’den yüksek olan katılımcıların puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur.

Tablo 13.

Öğrencilerin Yetersizlik Duygusu Ölçeği, Suçluluk-Utanç Ölçeği ve Kendini Sabotaj Ölçeği puanları (n=511)

	n	$\bar{x}$	s	Min	Max
Cesaretin Kırılması	511	19,56	5,99	8	37
Kendi değerini yadsıma	511	13,31	4,43	6	28
Yararsız üstünlük çabası	511	18,53	4,70	6	30
Yetersizlik Duygusu Ölçeği	511	51,40	12,54	22	92
Suçluluk	511	48,42	9,33	14	60
Utanç	511	41,30	8,73	15	60
Suçluluk-Utanç Ölçeği	511	89,72	16,02	31	120
Kendini Sabotaj Ölçeği	511	86,37	11,44	50	120

Tablo 13’de öğrencilerin Yetersizlik Duygusu Ölçeği, Suçluluk-Utanç Ölçeği ve Kendini Sabotaj Ölçeği puanları verilmiştir.

Tablo 13 incelendiğinde, araştırmaya dahil edilen öğrencilerin Yetersizlik Duygusu Ölçeği alt boyutu olan Cesaretin Kırılmasından ortalama $19,56 \pm 5,99$ puan, Kendi değerini yadsımasından ortalama $13,31 \pm 4,43$ puan, Yararsız üstünlük çabasından ortalama $18,53 \pm 4,70$ puan ve Yetersizlik Duygusu Ölçeği genelinden ortalama $51,40 \pm 12,54$ puan, minimum 22, maksimum 92 puan aldıkları görülmüştür.

Katılımcıların Suçluluk-Utanç Ölçeği alt boyutları olan Suçluluktan ortalama $48,42 \pm 9,33$ puan, Utançtan ortalama $41,30 \pm 8,73$ puan, Suçluluk-Utanç Ölçeği genelinden ortalama $89,72 \pm 16,02$ puan, minimum 31, maksimum 120 puan aldıkları görülmüştür.

Katılımcı öğrencilerin Kendini Sabotaj Ölçeği genelinden ortalama $86,37 \pm 11,44$ puan, minimum 50, maksimum 120 puan aldıkları belirlenmiştir.

Tablo 14.

Öğrencilerin Yetersizlik Duygusu Ölçeği, Suçluluk-Utanç Ölçeği ve Kendini Sabotaj Ölçeği puanları arasındaki korelasyonlar (n=511)

		Cesaretin Kırılması	Kendi değerini yadsıma	Yararsız üstünlük çabası	Yetersizlik Duygusu Ölçeği	Suçluluk	Utanç	Suçluluk-Utanç Ölçeği Geneli	Kendini Sabotaj Ölçeği
Cesaretin Kırılması	r	1							
	p								
Kendi değerini yadsıma	r	0,684	1						
	p	0,000*							
Yararsız üstünlük çabası	r	0,484	0,389	1					
	p	0,000*	0,000*						
Yetersizlik Duygusu Ölçeği Geneli	r	0,901	0,826	0,743	1				
	p	0,000*	0,000*	0,000*					
Suçluluk	r	-0,130	-0,243	-0,021	-0,156	1			
	p	0,003*	0,000*	0,640	0,000*				
Utanç	r	0,172	-0,057	0,129	0,111	0,574	1		
	p	0,000*	0,202	0,003*	0,012*	0,000*			
Suçluluk-Utanç Ölçeği Geneli	r	0,018	-0,172	0,058	-0,030	0,895	0,879	1	
	p	0,679	0,000*	0,188	0,495	0,000*	0,000*		
Kendini Sabotaj Ölçeği	r	0,419	0,312	0,221	0,393	-0,005	0,243	0,130	1
	p	0,000*	0,000*	0,000*	0,000*	0,915	0,000*	0,003*	

* $p \leq 0,05$

Tablo 14.'te öğrencilerin Yetersizlik Duygusu Ölçeği, Suçluluk-Utanç Ölçeği ve Kendini Sabotaj Ölçeği puanları arasındaki ilişkinin belirlenmesine dair uygulanan Pearson korelasyon testi bulguları gösterilmiştir. Tablo 14. incelendiğinde öğrencilerin yetersizlik duygusu ölçeği genelinden ve ölçekte bulunan cesaretin kırılması alt boyutu puanları ile suçluluk-utanç ölçeğinde yer alan suçluluk alt boyutu puanları arasında negatif yönlü, utanç alt boyutu puanları ve kendini sabotaj ölçeği puanları arasında pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı korelasyonlar görülmüştür ($p \leq 0,05$). Öğrencilerin kendi değerini yadsıma alt boyutu puanları ile suçluluk-utanç ölçeği genelinden ve ölçekte yer alan suçluluk alt boyutundan aldıkları puanlar arasında negatif yönlü, kendini sabotaj ölçeği puanları arasında ise pozitif yönlü korelasyonlar bulunmaktadır ($p \leq 0,05$). Öğrencilerin yararsız üstünlük çabası alt boyutundan aldığı puanlar ile suçluluk-utanç ölçeği genelinden ve ölçekte utanç alt boyutundan ve kendini sabotaj ölçeğinden aldıkları puanlar arasında pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı korelasyonlar bulunduğu saptanmıştır ($p \leq 0,05$).

Araştırmaya katılan öğrencilerin suçluluk-utanç ölçeği genelinden ve ölçekte yer alan utanç alt boyutundan aldıkları puanlar ile kendini sabotaj ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönlü korelasyonlar görülmüştür ($p \leq 0,05$).

Tablo 15.

Öğrencilerin Yetersizlik Duygusu Ölçeği ve Suçluluk-Utanç Ölçeği puanlarının Sabotaj Ölçeği puanlarını yordamasına ilişkin Regresyon analizi sonuçları (n=511)

	Standardize Olmayan Katsayılar		Standardize Katsayılar		
	B	SH	Beta	t	P
(Sabit)	63,25	3,36		18,850	0,000
Cesaretin Kırılması	0,56	0,11	0,29	4,909	0,000*
Kendi değerini yadsıma	0,27	0,15	0,10	1,843	0,066
Yararsız üstünlük çabası	0,01	0,11	0,01	0,114	0,909
Suçluluk	-0,10	0,06	-0,08	-1,631	0,104
Utanç	0,32	0,07	0,25	4,799	0,000*

* $p \leq 0,05$, $R^2=0,216$

Öğrencilerin Yetersizlik Duygusu Ölçeği ve Suçluluk-Utanç Ölçeği puanlarının Sabotaj Ölçeği puanlarını yordama durumunun incelenmesine ilişkin bulgular Tablo 15.'te gösterilmiştir.

Tablo 15.'te verilen Öğrencilerin Yetersizlik Duygusu Ölçeğinde bulunan cesaretin kırılması, kendi değerini yadsıma ve yararsız üstünlük çabası alt boyutlarından ve Suçluluk-Utanç Ölçeğinde yer alan suçluluk ve utanç alt boyutlarından aldıkları puanların Kendini Sabotaj Ölçeği puanlarını yordamasına ilişkin oluşturulan regresyon modelinin anlamlı olduğu ve tahmincilerin Kendini Sabotaj Ölçeği puanlarındaki değişimin %21,6'sını açıkladığı belirlenmiştir. Model incelendiğinde öğrencilerin Yetersizlik Duygusu Ölçeğinde bulunan cesaretin kırılması ve Suçluluk-Utanç Ölçeğinde yer alan utanç alt boyutundan aldıkları puanların Kendini Sabotaj Ölçeği puanlarını istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ve pozitif yönde yordadığı belirlenmiştir. Buna göre öğrencilerin Yetersizlik Duygusu Ölçeğinde bulunan cesaretin kırılması alt boyutundan aldıkları puanların 1 birim artırılması halinde Kendini Sabotaj Ölçeği puanları 0,56 birim, Suçluluk-Utanç Ölçeğinde yer alan utanç alt boyutundan aldıkları puanların 1 birim artması halinde ise Kendini Sabotaj Ölçeği puanları 0,32 birim artış göstermektedir.

5. BÖLÜM

TARTIŞMA

Bu tez çalışmasında üniversite öğrencilerinin yetersizlik, suçluluk ve utanç duyguları ile kendini sabotaj eylemleri arasındaki ilişkinin sosyodemografik değişkenlerle incelenmesi amaçlanmıştır.

Yetersizlik Duygusu Ölçeği, Suçluluk-Utanç Ölçeği ve Kendini Sabotaj Ölçeği Puanlarına bakıldığında cinsiyet ile yetersizlik duygusu ölçeğinin, cesaretin kırılması ve yararsız üstünlük çabası alt boyutları ile anlamlı bir ilişki bulunmazken; kendi değerini yadsıma puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmış; erkek öğrencilerin kendi değerini yadsıma puanlarının kadınlarınkinden yüksek olduğu belirlenmiştir. Toplum tarafından erkeklere kadınlara göre farklı belli başlı görevler ve sorumluluklar yüklenebilmektedir. Bu sorumluluk ve görevler karşısında erkekler kadınlara göre kendi değerini yadsıyabileceği şeklinde yorumlanabilir. Demir (2017) yapmış olduğu çalışmada da benzer şekilde cinsiyet ile yetersizlik duygusu arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Demir (2017) çalışma sonucunda kadın öğrencilerin cesaretin kırılması düzeyleri erkek öğrencilere göre daha yüksek çıkmıştır. Bu farklılığın sebebi olarak çalışmada kaygı değişkeninin olması ve kültürel farklılıklar olarak değerlendirilebilir.

Suçluluk utanç ölçeği alt boyutları suçluluk ve utanç ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık olduğu saptanmış; bu farklılığın kadınların lehine olduğu belirlenmiştir. Sıgır ve arkadaşları (2010)'da suçluluk ve utanç duygusunun cinsiyet ile anlamlı farklılık gösterdiğini saptamış; kadınlarda utanç duygusunun, erkeklerde ise suçluluk duygusunun daha baskın olduğunu belirlemişlerdir. Benzer şekilde Tangney ve Dearing (2002), utanç

duygularının kadınlarda daha yüksek olduğunu belirlemişlerdir. Bu bağlamda çalışmamız literatürü destekler niteliktedir. Araştırmamızda kadınların erkeklere göre daha çok suçluluk ve utanç duygusu yaşadığı sonucu elde edilmiştir. Kadınların toplum içinde kısıtlanmış olması, ayrımcılığa maruz kalması ve hormonal farklılıklardan dolayı bu duyguları daha fazla yaşayabileceği şeklinde yorumlanabilir. Kendini sabotaj ile cinsiyet değişkeni arasında ise anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Bulgular literatürdeki birçok çalışmayı (Üzbe, 2013; Sarıçalı, 2014; Elmas ve Akfırat, 2015; Özlü, 2017; Taş, 2017) destekler niteliktedir. Anlı ve ark. (2015) da çalışmalarında üniversite öğrencilerinde cinsiyet ile kendini sabotaj eğilimleri arasında anlamlı farklılıklar olduğunu belirtmişlerdir. Psikolojik iyi olma değişkeni ile kendini sabotaj düzeyi arasında negatif anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna varmıştır. Bu doğrultuda araştırmada erkeklerin kendini sabotaj düzeylerinin kadınlardan fazla bulunmasının nedeni erkeklerin psikolojik iyi olma düzeylerinin düşük olmasından kaynaklanıyor olabilir. Büyükgöze ve Gün (2015) araştırma görevlileriyle yaptıkları çalışmada erkeklerin kendini sabotaj eğilimlerinin kadınlara göre daha yüksek olduğunu bulgusuna erişmiş ancak bu farklılığın; cinsiyet ile kendini sabotaj eğilimleri arasında istatistiksel açıdan bir farklılık yaratmadığını belirtmişlerdir. Bu nedenle literatürü desteklemeyen bu çalışma bulgusu kullanılan örneklem büyüklüğü ile ilişkili olabileceği gibi; Büyükgöze ve Gün'ün (2015) çalışma örneklem grubu olan araştırma görevlilerin bu çalışma örneklem grubundan (üniversite öğrencilerinden) daha olgun yaşta olmaları nedeniyle, cinsiyet değişkeninin kendini sabotaj eğilimi üzerindeki etkisini görülmemiş olabilir. Yani yaş değişkeni ya da bilişsel değişimler gibi başka bir ara değişken cinsiyet değişkeninin etkisini azaltmış olabilir.

Yetersizlik Duygusu Ölçeği, Suçluluk-Utanç Ölçeği ve Kendini Sabotaj Ölçeği Puanlarına bakıldığında, Katılımcıların yaşı ile yetersizlik duygusunun kendi değerini yadsıma alt boyutu arasında anlamlı bir farklılık olmadığı saptanırken; cesaretin kırılması, yararsız üstünlük çabası alt boyutları ve yetersizlik duygusu ile katılımcıların yaş arasında anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır. Demir (2017), cesaretin kırılması, kendi değerini yadsıma, yararsız üstünlük çabası ve yetersizlik duygusu ile yaş arasında anlamlı bir

fark olmadığını belirlemiştir. Çalışmalar arasındaki farklılıkların kullanılan yaş aralığına bağlı olduğu yorumu yapılabilir. Bu çalışmada sonuç ise 20 yaş ve altında olan öğrencilerin 23-24 yaşında olan öğrencilere göre cesaretin kırılması, yararsız üstünlük çabası ve yetersizlik duygusu düzeylerinin yüksek olmasıdır. Bu bulgu 20 yaş ve altı öğrencilerin daha tecrübesiz, küçük ve kendi performanslarının farkında olamamalarından kaynaklanmış olabilir. Katılımcıların yaşı ile utanç alt boyutunda arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmazken; suçluluk alt boyutlu ile anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Anlamlı farklılık 23- 24 yaş ve 20 yaş ve altı katılımcılar arasındadır ve 20 yaş ve altında olan katılımcıların suçluluk düzeyleri daha fazladır. 20 yaş ve altı öğrencilerin yaşça daha küçük, hayata karşı daha az deneyimli ve yaşam görevlerini henüz yerine getirmemiş olmaları nedeniyle suçluluk hissi daha fazla bulunmuş olabilir. Literatürde üniversite öğrencileri ile yapılan araştırmalarda yaş değişkeni ile suçluluk ve utanç duygusu arasındaki ilişkiyi inceleyen çok sayıda çalışmaya rastlanmamıştır.

Kourt (2011), Yaşa (2012), üniversite öğrencilerinde diğer değişkenler ile suçluluk ve utanç duygusunu değerlendirilirken yaş değişkenini irdelememişlerdir. Crystall ve arkadaşları (2001) ise çalışmamıza paralel şekilde çalışmalarında yaşı daha büyük öğrencilerin yaşı daha küçük olanlara göre daha az utanç hissettiğini belirlemiştir. Yaş değişkeni ile katılımcıların kendini sabotaj düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Taş (2017) çalışmasında yaş ile kendini sabotaj düzeyi arasında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Bu bulgu literatür ile desteklenmektedir.

Yetersizlik Duygusu Ölçeği, Suçluluk-Utanç Ölçeği ve Kendini Sabotaj Ölçeği Puanlarına bakıldığında, Öğrenim görülen fakülte ile katılımcıların yetersizlik duygusu düzeyi arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır. Öğrenim görülen fakülte ile suçluluk ve utanç alt boyutu olan utanç arasında anlamlı bir farklılık bulunmazken; suçluluk ile anlamlı farklılık saptanmıştır. Mühendislik fakültesinde okumakta olan öğrencilerin suçluluk düzeyleri eğitim fakültesinde okumakta olan öğrencilerden daha yüksektir. Çalışmamızda elde etmiş olduğumuz sonuca göre mühendislik öğrencilerinin sayısal bölüm okumanın zorluğu ve yaşamsal görevlerini tam anlamıyla yerine getirememenin kaygısını yaşayabilirler. Bundan dolayı ailelerine,

çevresine ya da kendilerine karşı suçluluk duyguları daha fazla olabilir. Öğrenim görülen fakülte ile kendini sabotaj arasında da istatistiksel olarak bir ilişki saptanmış olup; Eğitim fakültesinde okuyan katılımcıların Mühendislik Fakültesinde okuyan katılımcılara göre kendini sabotaj düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Eğitim fakültesi öğrencilerinin çalışma alanları sözel nitelik taşıdığı ve daha yoruma dayalı olduğu için başarı kavramı burda öğrenciler tarafından daha sübjektif algılanabilir. Bu nedenle öğrencilerin performans sonucunun iyi değerlendirilemeyeceği düşüncesiyle benliklerini korumak amaçlı daha çok kendini sabotaj kullanabilir. Taş(2017)'nin çalışmasında bu çalışmanın aksine fakülte ile kendini sabotaj arasında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Araştırmamızı karşılaştıracak fakülte ve suçluluk ve utanç değişkenlerini bir arada inceleyen literatürde bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Yetersizlik Duygusu Ölçeği, Suçluluk-Utanç Ölçeği ve Kendini Sabotaj Ölçeği Puanlarına bakıldığında; Katılımcıların suçluluk ve utanç düzeyleri ve kendini sabotaj düzeyleri ile öğrenim gördükleri sınıf arasında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Bulgular literatür ile paralellik göstermemektedir. Çingöz (2015) çalışmasında kendini sabotaj düzeyi ile öğrenim görülen sınıf arasında anlamlı farklılık olduğunu belirlemiştir. Aradaki farklılık katılımcı sayılarının farklı olmasından kaynaklanabileceği gibi, Çingöz (2015)'de çalışmaya dahil edilen beş ve üzeri sınıflardaki öğrenciler nedeniyle de kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Katılımcıların öğrenim gördükleri sınıf ile kendi değerini yadsıma alt boyutu arasında anlamlı bir fark bulunmazken; yetersizlik duygusu, cesaretin kırılması, yararsız üstünlük çabası arasında anlamlı farklılık saptanmış. İkinci sınıfa devam eden öğrencilerin cesaretin kırılması ve yararsız üstünlük çabası ve yetersizlik duygusu puanları, dördüncü sınıfa devam eden öğrencilerin puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksektir. İkinci sınıf öğrencilerinin dördüncü sınıf öğrencilerine göre henüz üniversiteye adapte olamamasından, üniversiteden beklentilerinin karşılanmamasından ötürü bir hayal kırıklığı ile cesaret kırılması olabilir. Aynı şekilde sınavlarında beklediği performans sonucunu elde edemediğinde hem cesaretin kırılmasına hem de hırslı yapıda olan öğrencilerin yararsız üstünlük çabasına sebep olabileceği yorumu yapılabilir.

Literatürde bu çalışma ile suçluluk-utanç ve yetersizlik duygusu ve alt boyutları bağlamında karşılaştırılacak bulguya rastlanmamıştır.

Yetersizlik Duygusu Ölçeği, Suçluluk-Utanç Ölçeği ve Kendini Sabotaj Ölçeği Puanlarına bakıldığında; Katılımcıların annelerinin eğitim düzeyi ile yetersizlik duygusunun tüm alt boyutları, suçluluk ve utanç duyguları ve kendini sabotaj eğilimleri arasında anlamlı bir fark saptanmamıştır. Aynı şekilde öğrencilerin babasının eğitim düzeyi ile üç değişken ve alt boyutları arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır. Kourt (2011), bulguları bu çalışma ile paralellik göstermektedir. Kourt (2011) öğrencilerin suçluluk ve utanç düzeyleri ile anne ve babaların eğitim düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığını belirlemiştir. Söyleyen (2018), öğrencilerin kendini sabotaj eğilimleri ile hem anne hem de baba eğitim düzeyi arasında anlamlı bir farklılık olduğunu belirlemiştir, çalışmalar arasındaki farklılığın Söyleyen (2018) çalışmasında araştırmaya dahil edilen “kaygı” değişkeninden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Yetersizlik Duygusu Ölçeği, Suçluluk-Utanç Ölçeği ve Kendini Sabotaj Ölçeği puanlarına bakıldığında; Katılımcıların yetersizlik duygusu ve kendini sabotaj ile anne baba birliktelik durumları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı saptanmıştır. Bulgular Çingöz (2015) ve Taş (2017) ile paralellik göstermekte; literatürle desteklenmektedir. Öğrencilerin anne baba birliktelik durumu ile suçluluk ve utanç alt boyutu olan suçluluk arasında anlamlı bir farklılık saptanmazken; utanç alt boyutu ile anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Anne-babası birlikte olan öğrencilerin utanç düzeyleri anne babası ayrı olanlardan daha yüksektir. Beraber olan ebeveynlerde beklenti ve kıstaslar yüksek olabilir. Buna yetişemeyen genç bireylerde utanç duygusu uyandırabilir. Ayrı olan ebeveynler ise başarıdan çok çocuğun mutluluk sağlık gibi özelliklerine odaklandıklarından çocuklar daha rahat hissediyor olabilir. Yani çocuğa verilen imtiyazdan dolayı beklentinin daha düşük olması, utancı daha az hissettirebilir. Literatürde bulguyu karşılaştıracak çalışma bulunmamıştır.

Yetersizlik Duygusu Ölçeği, Suçluluk-Utanç Ölçeği ve Kendini Sabotaj Ölçeği puanlarına bakıldığında; Katılımcıların kardeş sayısı ile yetersizlik duygusu, suçluluk ve utanç duygusu ve kendini sabotaj eğilimi arasında anlamlı bir

farklılık saptanmamıştır. Bulgular yapılan çalışmalar ile benzerlik göstermekte ve literatürle desteklenmektedir (Yaşa, 2012; Söyleyen, 2018). Bu çalışmada ise kardeş sayısı değişkeninin yetersizlik, suçluluk ve utanç ile kendini sabotaj düzeyine etkisi olmadığı görülmüştür.

Yetersizlik Duygusu Ölçeği, Suçluluk-Utanç Ölçeği ve Kendini Sabotaj Ölçeği puanlarına bakıldığında; Öğrencilerin birlikte kaldıkları kişiler ile Yetersizlik duygusunun kendi değerini yapma alt boyutu arasında; Suçluluk ve utanç duygusunun utanç alt boyut arasında ve Kendini Sabotaj eylemleri arasında anlamlı farklılık saptanmıştır. Yalnız yaşamakta olan öğrencilerin aileleri ile birlikte yaşayan öğrencilere göre kendini yadsıma düzeylerinin daha yüksek; Akrabaları ile birlikte yaşayan öğrencilerin ise, aileleri ile birlikte yaşamakta olanlara göre kendini yadsıma düzeyleri yüksek olduğu belirlenmiştir. Aileleri ile birlikte yaşayan öğrencilerin suçluluk-utanç genel ve utanç düzeyleri, arkadaşları ile ve yalnız yaşayan öğrencilerden, akrabaları ile birlikte yaşayan öğrencilerin ise yalnız ve arkadaşları ile birlikte yaşayan öğrencilerden suçluluk-utanç geneli ve utanç düzeyleri daha yüksek bulunmuştur. Ayrıca akrabaları ile birlikte yaşayan katılımcıların kendini sabotaj eğilimlerinin aileleri ile birlikte, yalnız ve arkadaşları ile birlikte yaşayan öğrencilerin kendini sabotaj eğilimlerinden yüksek olduğu bulunmuştur. Literatürde bu çalışmadaki kadar kapsamlı bir şekilde üniversite öğrencilerinin ailesiyle, yalnız ya da arkadaşlarıyla yaşaması durumunda suçluluk, utanç, yetersizlik ve kendini sabotaj eğilimlerini inceleyen bir çalışma saptanmamıştır. Bu çalışmada öğrencilerin birlikte kaldıkları kişilerin yetersizlik, suçluluk ve utanç duyguları ile kendini sabotaj arasında anlamlı etkiye sahip olduğu görülmektedir.

Yetersizlik Duygusu Ölçeği, Suçluluk-Utanç Ölçeği ve Kendini Sabotaj Ölçeği puanlarına bakıldığında; katılımcıların ailesinin aylık geliri ile suçluluk ve utanç duyguları arasında anlamlı bir fark bulunmazken; Yetersizlik duygusu alt boyutu olan cesaretin kırılması ve kendini Sabotaj eğilimleri arasında anlamlı bir farklılık olduğu saptanmıştır. Ailesinin geliri 3000 TL ve altında olan öğrencilerin Cesaretin kırılması düzeylerinin, aile geliri 3000-4000 TL arası ve 5000 TL'den fazla olan öğrencilere göre daha yüksek olduğu; ailesinin gelirinin 3000 TL ve altında olan öğrencilerin Kendini Sabotaj

eğilimlerinin, aile geliri 3000-4000 TL arası ve 5000 TL'den yüksek olan katılımcıların eğilimlerinden yüksek olduğu belirlenmiştir. Bulgular literatür ile dolaylı olarak benzerlik göstermektedir. Kourt (2011), çalışmasında gelir düzeyleri düşük olması öğrencilerin cesareti kıldığını belirtmiştir. Benzer olarak Yaşa (2012) maddi yetersizlikle ortaya çıkan ailenin daha tutumlu ve kısıtlandırıcı davranışları sebebiyle öğrencilerin daha içine kapanık olduğunu ifade etmiştir. Bu durumda öğrencilerin cesaretinin kırılmasına neden olabileceği belirtilmiştir. Bu çalışmada da aile gelir düzeyi düşük olan öğrencilerin diğerlerine göre kendini sabotaj düzeylerinin daha yüksek çıkmıştır. Bunun sebebi olarak öğrencilerin maddi yetersizliği performans engelleyici bir etmen olarak görmüş olabilecekleri ve bu nedenle de kendini sabotaj eğilimlerinin daha yüksek bulunduğu düşünülmektedir. Literatürde Çingöz (2015) ve Anlı (2011) yapmış oldukları çalışmalarda kendini sabotaj ile gelir düzeyi arasında anlamlı sonuç elde etmemişlerdir. Bu anlamda çalışmada literatür ile ters bulgu elde edilmiştir.

Son olarak öğrencilerin yetersizlik duygusu, suçluluk ve utanç duyguları ve kendini sabotaj eylemleri arasındaki ilişkiye bakıldığında yetersizlik duyguları ve cesaretin kırılması düzeyleri ile suçluluk düzeyleri arasında olumsuz, utanç düzeyi ve kendini sabotaj düzeyleri arasında olumlu ve anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Yani yetersizlik duygusu ve cesaret kırılma düzeyleri arttıkça suçluluk duygusu azalmakta; utanç duygusu ve kendini sabotaj artmaktadır. Bu sonuca göre kendini yetersiz gören ve cesaretsiz olan öğrencilerin yetersiz performans sonucu doğan başarısızlıktan utanabilecekleri bunda kendini sabotaj eğilimini arttırabileceği düşünülmektedir. Öğrencilerin kendi değerini yadsıma düzeyleri ile suçluluk-utanç geneli ve suçluluk düzeyleri arasında olumsuz, kendini sabotaj ölçeği düzeyleri arasında ise olumlu ve anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Yani öğrencilerde kendi değerini yadsıma arttıkça suçluluk ve utanç duygusu azalmaktadır, kendini sabotaj ise artmaktadır. Bu sonuca göre kendini değersiz hissetmeye bağlı olarak öğrenciler suçluluk ve utanç duygularını bastırıyor olabilirler. Performans ortamında yetersiz bir sonuç alma kendilerini daha değersiz hissetmelerine bu durum da kendini sabotajı getiriyor olabilir. Öğrencilerin yararsız üstünlük çabası düzeyleri ile suçluluk-utanç genelinden

ve utanç düzeyleri ve kendini sabotaj düzeyleri arasında olumlu anlamlı ilişki saptanmıştır. Öğrencilerin bu veriler sonucunda yararsız üstünlük çabası arttıkça suçluluk-utanç genel düzeyi, utanç duygusu ve kendini sabotaj artmaktadır. Bu bulgu öğrencilerin kendini gerçekleştirme, kanıtlama ve üstünlük çabasına girerken içten içe arkadaşlarıyla rakabet yarattıklarından suçluluk ve utanç duygusunu da hissedebilecekleri ve benliklerini korumak için kendini sabotajı kullanmayı tercih ettikleri şeklinde yorumlanabilir. Öğrencilerin suçluluk-utanç genel düzeyi ve alt boyutu olan utanç düzeyi ile kendini sabotaj arasında olumlu anlamlı ilişki saptanmıştır. Bu bulguya göre öğrencilerin suçluluk ve utanç genel düzeyleri ve utanç duyguları arttıkça kendini sabotajda artmaktadır. Elliot ve Thrash'a (2004) göre insanlar hata yapma korkusuyla negatif düşünceler oluşturarak muhtemel başarısızlıklarından dolayı yaşanabilecek utanç duygusundan benliklerini korumak için kendini sabotajı kullanabilirler. Çalışma bulgusuna göre öğrencilerin suçluluk ve utanç duygusundan kaynaklı benliklerini korumak için sıkça kendini sabotajı kullanılabilecekleri şeklinde yorumlanabilir.

Üniversite öğrencilerinin kendini sabotaj puanlarının yetersizlik, suçluluk ve utanç duygusu değişkenleri tarafından açıklanabilirliğine dair yapılan regresyon analizi sonucunda; Yetersizlik Duygusu Ölçeğinde bulunan cesaretin kırılması ve Suçluluk-Utanç Ölçeğinde yer alan utanç alt boyutundan aldıkları puanların Kendini Sabotaj Ölçeği puanlarını istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ve pozitif yönde yordadığı belirlenmiştir. Bu bulguya göre öğrencilerde cesaretin kırılması ve utanç duygusu arttıkça kendini sabotajında arttığı görülmektedir. Çalışma bulgusuna göre daha önce başarısızlık deneyimlemiş olup cesareti kırılan ve sosyal algı kaygısından dolayı utanç duygusu yaşayan öğrencilerin öz değerlerini korumak amaçlı daha çok kendini sabote edebilecekleri söylenebilir. Literatürde yetersizlik, suçluluk -utanç duyguları ve alt boyutları ile kendini sabotaj eğilimlerini birlikte alan yerli ya da yabancı bir çalışma bulunmamakta, bu bağlamda çalışma literatüre katkıda bulunmaktadır.

6. BÖLÜM

SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. Sonuç

Araştırmanın sonuçları şu şekildedir:

- Erkek öğrencilerin kendi değerini yadsıma puanlarının kadınlarından yüksek olduğu belirlenmiştir. Kadın öğrencilerin ise suçluluk ve utanç düzeyleri erkek katılımcılardan daha yüksek düzeyde bulunmuştur.
- 20 yaş ve altında olan öğrencilerin 23-24 yaşında olan öğrencilere göre cesaretin kırılması, yararsız üstünlük çabası ve yetersizlik duygusu düzeyleri daha yüksek bulunmuştur. 20 yaş ve altında olan katılımcıların suçluluk düzeyleri 23-24 yaşında olan öğrencilere göre daha fazla bulunmuştur.
- Mühendislik fakültesinde okumakta olan öğrencilerin suçluluk düzeyleri eğitim fakültesinde okumakta olan öğrencilerden daha yüksek düzeyde bulunmuştur. Eğitim fakültesinde okuyan katılımcıların ise mühendislik fakültesinde okuyan katılımcılara göre kendini sabotaj düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucu elde edilmiştir.
- İkinci sınıfa devam eden öğrencilerin cesaretin kırılması, yararsız üstünlük çabası ve yetersizlik duygusu düzeyleri, dördüncü sınıfa devam eden öğrencilerden daha yüksek bulunmuştur.
- Öğrencilerin anne eğitim düzeyleri ve baba eğitim düzeyleri ile yetersizlik, suçluluk, utanç duyguları ve kendini sabotaj eğilimleri arasında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır.

- Anne babası birlikte olan öğrencilerin utanç düzeyleri anne babası ayrı olanlardan daha yüksektir sonucu elde edilmiştir.
- Öğrencilerin kardeş sayıları ile yetersizlik, suçluluk, utanç duyguları ve kendini sabotaj eğilimleri arasında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır.
- Yalnız yaşamakta olan öğrencilerin aileleri ile birlikte yaşayan öğrencilere göre; Akrabaları ile birlikte yaşayan öğrencilerin ise, aileleri ile birlikte yaşamakta olanlara göre kendini yadsıma düzeyleri yüksek olduğu belirlenmiştir. Aileleri ile birlikte yaşayan öğrencilerin arkadaşları ile ve yalnız yaşayan öğrencilerden, akrabaları ile birlikte yaşayan öğrencilerin ise yalnız ve arkadaşları ile birlikte yaşayan öğrencilerden suçluluk-utanç geneli ve utanç düzeyleri daha yüksek bulunmuştur. Akrabaları ile birlikte yaşayan katılımcıların kendini Sabotaj eğilimlerinin aileleri ile birlikte, yalnız ve arkadaşları ile birlikte yaşayan öğrencilerin kendini sabotaj eğilimlerinden yüksek olduğu bulunmuştur.
- Ailesinin geliri 3000 TL ve altında olan öğrencilerin Cesaretin kırılması düzeylerinin, aile geliri 3000-4000 TL arası ve 5000 TL'den fazla olan öğrencilere göre daha yüksek olduğu; ailesinin gelirinin 3000 TL ve altında olan öğrencilerin Kendini Sabotaj eğilimlerinin, aile geliri 3000-4000 TL arası ve 5000 TL'den yüksek olan katılımcıların eğilimlerinden yüksek olduğu sonucu elde edilmiştir.
- Yetersizlik duygusu ve cesaret kırılma düzeyleri arttıkça suçluluk duygusu azaldığı; utanç duygusu ve kendini sabotajın ise arttığı elde edilmiştir. Öğrencilerde kendi değerini yadsıma arttıkça suçluluk ve utanç duygusu azaldığı; kendini sabotajın ise arttığı elde edilmiştir. Öğrencilerin yararsız üstünlük çabası arttıkça suçluluk-utanç genel düzeyi ve utanç duygusu ve kendini sabotajın arttığı elde edilmiştir. Öğrencilerin utanç düzeyleri arttıkça kendini sabotajın da arttığı sonucu elde edilmiştir.
- Yetersizlik Duygusu Ölçeğinde bulunan cesaretin kırılması duygusu ile Suçluluk-Utanç Ölçeğinde yer alan utanç alt boyutu puanlarının Kendini Sabotaj Ölçeği puanlarını istatistiksel olarak anlamlı düzeyde

ve pozitif yönde yordadığı belirlenmiştir. Öğrencilerde cesaretin kırılması ve utanç duygusu arttıkça kendini sabotajında arttacağı sonucu elde edilmiştir.

6.2. Öneriler

Üniversite öğrencilerinin yetersizlik, suçluluk ve utanç gibi duygularının yönetilebilir bir seviyede tutulması doğru olabilir. Bu nedenle öğrencilerinin ruhsal farkındalık edinebileceği ve kendilerini tanıyabileceği projeler, eğitimler düzenlenebilir.

Psikolojik danışman ve psikologların kendini sabotaj stratejilerinin azaltılmasıyla ilgili danışanlarına yetersizlik, suçluluk, utanç, kaygı, korku, üzüntü gibi duygularla baş edebilme becerisi kazandırabilirler. Bu bağlamda duygu odaklı terapi teknikleri kullanılabilir.

Literatüre bakıldığında hem yerli hem de yabancı çalışmalar arasında bu değişkenlerin hepsini bir arada değerlendiren herhangi bir çalışma bulunmamakta; değişkenleri tek tek ele alan araştırmalarda ise alt boyutlar ise demografik değişkenleri ayrı ayrı değerlendirme yapılmamaktadır. Bu bağlamda bu değişkenlerin her birini ayrı ayrı inceleyen ve alt boyutlarını sosyodemografik değişkenlere göre değerlendiren ve yetersizlik, utanç ve suçluluk ile kendini sabotaj eğilimini bir arada inceleyen çalışmaların yapılması önerilmektedir.

Araştırma sonucunda ele alınan konunun daha farklı ve geniş örneklem grupları üzerinde de gerçekleştirilmesi genellenebilir sonuçlar elde edilmesine fayda sağlayabilir. Araştırma Yakın Doğu Üniversitesi'nde eğitim ve mühendislik fakültesinde öğrenim gören toplamda 511 öğrenci ile sınırlıdır. Farklı üniversitelerde farklı fakülteler dahil edilerek çalışma yapılabilir.

Ayrıca gelecek araştırmalar için araştırmacılara yetersizlik, suçluluk ve utanç ile kendini sabotaj eğilimlerinin üniversite öğrencilerinde diğer mükemmeliyetçilik, akademik erteleme ve öz saygı gibi üniversite öğrencilerinde önemli olan değişkenlerle ilişkisini inceleyen çalışmaların yapılması da önerilmektedir.

KAYNAKÇA

- Abacı, R. ve Akın, A. (2011). *Kendini Sabotaj*. Ankara: Pegem Akademi Yayınları.
- Adler, A. (1996). The structure of neurosis. *Individual Psycholog*, 52(4), 351-362.
- Adler, A. (2004). *Yaşamın anlam ve amacı*. Kamuran Şipal (Çev.) Ankara: Say Yayınları.
- Adler, A. (2008). *Nevroz sorunları*. Ali Kılıçoğlu (Çev.). Ankara: Say Yayınları.
- Adler, A. (2009a). *Bireysel Psikoloji*. Ali Kılıçoğlu (Çev.). Ankara: Say Yayınları.
- Adler, A. (2009b). Etiology and therapy of neuroses. *Journal of Individual Psychology*, 65(2), 103-109.
- Akbağ, M. ve Erden-İmamoğlu, S. (2010). Cinsiyet ve Bağlanma Stillerinin Utanç, Suçluluk ve Yalnızlık Duygularını Yordama Gücünün Araştırılması. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 10(2), 651– 682.
- Akdoğan, A. (2012). Adleryen Yaklaşım Dayalı Grupla Psikolojik Danışmanın Üniversite Öğrencilerinin Yetersizlik Duygusu ve Psikolojik Belirti Düzeylerine Etkisi. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Akın, A., Abacı, A. ve Akın, U. (2011). Self-handicapping: A Conceptual Analysis. *International Online Journal of Educational Sciences*, 3(3), 1155-1168.
- Akın, A. (2012). Kendini Sabotaj Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 37(164).
- Alter, A. L. ve Forgas, J. P. (2007). On being happy but fearing failure: The effects of mood on self-handicapping strategies. *Journal of Experimental Social Psychology*, 43(6), 947-954.

- Anlı, G. (2011). *Kendini Sabotaj ile Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Anlı, G., Akın, A., Şar, A.H. ve Eker, H. (2015). Kendini Sabotaj İle Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(54), 160-172.
- Aydoğan, A. (2015). *Kusursuzluk Çabası ve Yetersizlik Duygusu/ Adler Psikolojisi Üzerine Düşünceler, Yorumlar, Eleştiriler*. İstanbul: Say Yayınları.
- Bacanlı, H. ve Tarhan, S. (2015). Sürekli Umut Ölçeği'nin Türkçe'ye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 1-14.
- Bagozzi, R. P., Sekerka, L. E. ve Sguera, F. (2018). Understanding the consequences of pride and shame: How self-evaluations guide moral decision making in business. *Journal of Business Research*, 84, 271-284.
- Baumeister, R. E., Tice, D. M. ve Hutton, D. G. (1989). Self-Presentational Motivations and Personality Differences in Self-Esteem. *Journal of Personality*, 57 (3), 547-579.
- 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.
- Baumeister, R. F., Stillwell, A. M. ve Heatherton, T. F. (1994). Guilt: An interpersonal approach. *Psychological Bulletin*, 115 (2), 243–267.
- Bear, G. G., Uribe-Zarain, X., Manning, M. A. ve Shiomi, K. (2009). Shame, guilt, blaming, and anger: Differences between children in Japan and the US. *Motivation and Emotion*, 33, 229–238.
- Beck, A.T. (2015). *Bilişsel Terapi ve Duygusal Bozukluklar*. Veysel Öztürk ve Aysun Türkcan (Çev.). İstanbul: Litera Yayıncılık.
- 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.

- Bingöl, T. Y. (2017). Çerkez Toplumu Etiğinin Adler Yaklaşımının Temel Kavramları ile İncelenmesi. *FSM İlmî Araştırmalar İnsan ve Toplum Bilimleri Dergisi*, (9), 73-95.
- Brown, C. M., Park, S. M. ve Folger, S. F. (2012). Growth motivation as a moderator of behavioral self-handicapping in women. *Journal of Social Psychology*, 152(2), 136-146.
- Büyükgöze, H., ve Gün, F. (2015). Araştırma Görevlilerinin Kendini Sabotaj Eğilimlerinin İncelenmesi. *Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 8(2), 689-704.
- Carveth, D. L. (2015). The immoral superego: Conscience as the fourth element in the structural theory of the mind. *Canadian Journal of Psychoanalysis*, 23(1), 206-223.
- Çingöz, B. (2015). *Üniversite Öğrencilerinin Kendini Sabotaj Düzeyleri İle Spor ve Farklı Değişkenler Arasındaki İlişkinin Araştırılması*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ağrı.
- Cirhinlioğlu, F.G. ve Güvenç, G. (2011). Utanç Eğilimi, Suçluluk Eğilimi ve Psikopatoloji. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 8(1), 248-266.
- Combs, D. J. Y., Campbell, G., Jackson, M. ve Smith, R. H. (2010). Exploring the consequences of humiliating a moral transgressor. *Basic and Applied Social Psychology*, 32, 128–143.
- Conlon, E.G, Zimmer-Gembeck M.J., Creed, P.A. ve Tucker M. (2006). Family history, self-perceptions, attitudes and cognitive abilities are associated with early adolescent reading skills. *J Res Read*, 29(1),11-32.
- Corey, G. (1996). *Theory and Practice of counseling and psychotherapy*. Pasific Grove California: Brooks/cole Publishing Company.
- Corey, G. (2008). *Psikolojik Danışma Kuram ve Uygulamaları*. Tuncay Ergene (Çev.). Ankara: Mentis.
- Cowan, S. E. ve Ferrari, J. R. (2002). “Am I For Real?” Predicting Impostor Tedencies From Self-Handicapping and Affective Components. *Social Behavior and Personality*, 30(2), 119-126.

- Crystal, D. S., Parrott, W. G., Okazaki, Y. ve Watanabe, H. (2001). Examining relations between shame and personality among university students in the United States and Japan: A developmental perspective. *International Journal of Behavioral Development*, 25(2), 113-12.
- Darwin, C. (2001). *İnsan ve Hayvanlarda Beden Dili*. Orhan Tuncay (Çev.). İstanbul: Gün Yayıncılık.
- De Hooge, I. E., Zeelenberg, M. ve Breugelmans, S. M. (2007). Moral sentiments and cooperation: Differential influences of shame and guilt. *Cognition and Emotion*, 21(5), 1025–1042.
- De Hooge, I. E., Breugelmans, S. M., Wagemans, F. M. ve Zeelenberg, M. (2018). The social side of shame: approach versus withdrawal. *Cognition and Emotion*, 1-7.
- Demir, S. (2017). *Üniversite Öğrencilerinin Bağlanma Stilleri İle Kaygı Düzeyleri Ve Yetersizlik Duyguları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Deppe, R. K. ve Harackiewicz, J. M. (1996). Self-Handicapping and Intrinsic Motivation: Buffering Intrinsic Motivation From The Threat of Failure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(4), 868-876.
- Dinçer, D. (2014). Üniversite Öğrencilerinin Utanç Kavramlarının İncelenmesi. *Journal of International Social Research*, 7(29), 295-310.
- Dinçer, M.K. (2015). *İletişimin Kalbi: Sözsüz İletişim Becerileri*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Ekman, P. (2012). *Yalan Söylediğimi Nasıl Anladın? Yüz İfadelerinden Duyguları ve Düşünceleri Okumak*. Erdem İlgi Akter (Çev.). İstanbul: Okuyan Us.
- Ekşi, H., Sevim, E. ve Kurt, B. (2016). Psikolojik Doğum Sırası İle Yetersizlik Duygusunun Yetişkin Bağlanma Stillerini Yordama Düzeyinin İncelenmesi. *İlköğretim Online*, 15(3).

- Elliot, A. J. ve Church, M. A. (2003). A motivational analysis of defensive pessimism and self-handicapping. *Journal of Personality*, 71(3), 369-396.
- Elliott, A. J. (2015). *Psychoanalytic theory: An introduction*. Macmillan International Higher Education.
- Elliot, A. J. ve Thrash, T. M. (2004). The Intergenerational Transmission Of Fear Of Failure. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30(8), 957-971.
- Elmas, P. ve Akfırat, S. (2015). Mazeret bulma eğilimi ile özsaygı arasındaki ilişkinin incelenmesi: mazeret bulma eğilimi başarısızlık durumunda özsaygıyı korur mu? Başlangıçtaki özsaygı düzeyinin rolü. *Psikoloji Çalışmaları Dergisi*, 34(2), 17-34.
- Erden S, ve Akbag M. (2015). How Do Personality Traits Effect Shame and Guilt?: An Evaluation of the Turkish Culture. *Eurasian Journal of Educational Research*, 58, 113-132.
- Ergün Başak, B. ve Ceyhan, E. (2011). Psikolojik danışma ilişkisinde Adler yaklaşımına göre cesaretlendirme. *Turkish Psychological Counseling & Guidance Journal*, 4(35), 92-101.
- Ergüner Tekinalp, B. (2016). Adleryan kuramın pozitif psikoloji bağlamında değerlendirilmesi. *The Journal of Happiness and Well-Being*, 4(1), 34-49.
- 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.
- Ferrari, J. R. ve Tice, D. M. (2000). Procrastination as a Self-Handicap for Men and Women: A Task-Avoidance Strategy in A Laboratory Setting. *Journal of Research in Personality*, 34(1), 73-83.
- Findler, L., Jacoby, A. K. ve Gabis, L. (2016). Subjective happiness among mothers of children with disabilities: The role of stress, attachment,

- guilt and social support. *Research in Developmental Disabilities*, 55, 44-54.
- Fleming, S. D. (2007). *Perception of Ability, Trait Affectivity, and Self-Handicapping Behavior in Adolescents*. Yayınlanmamış doktora tezi. Retrived from ProQuest Dissertations and Thesis Database.
- Forgas, J. P. (1994). Sad and guilty? Affective influences on explanations of conflict episodes. *Journal of Personality and Social Psychology*. 66(1), 56–68.
- Geçtan, E. (1997), *İnsan Olmak*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Geçtan, E. (2000). *Psikanaliz ve Sonrası*. İstanbul: Remzi Kitabevi
- Gevrekci, A. Ö. ve Çırakoğlu, O. C. (2017). Suçluluk ve Utanç Duyguları Üzerine Kavramsal, Nöropsikolojik ve Psikopatolojik Bir Derleme. *Türk Psikoloji Yazıları*, 20(40), 89-105.
- Gilbert, P. (1997). The evolution of social attractiveness and its role in shame, humiliation, guilt and therapy. *British Journal of Medical Psychology*, 70(2), 113-147.
- Gilbert, P. (2004). Evolution, attractiveness, and the emergence of shame and guilt in a self-aware mind: A reflection on Tracy and Robins. *Psychological Inquiry*, 15(2), 132–135.
- Goldfried, M. R. (1963). Feelings of inferiority and the depreciation of others: A research review and theoretical reformulation. *Journal of Individual Psychology*, 19(1), 27-48.
- Gündoğdu, R. (2013). Investigation of Self-Handicapping Tendencies of Teacher Candidates According to Demographic Variables by Controlling Self-Esteem Scores. *Electronic Turkish Studies*, 8(3).
- Güneş, A. (2013). *Doğal Ebeveynlik*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Hendrix, K. S. ve Hirt, E. R. (2009). Stressed Out Over Possible Failure: The Role of Regulatory Fit on Claimed Self-Handicapping. *Journal of Experimental Social Psychology*, 45, 51-59.
- Hirt, E. R., McCrea, S. M. ve Kimble, C. E. (2000). Public Self-Focus and Sex Differences in Behavioral Self-Handicapping: Does Increasing Self-

- Threat Still Make It “Just A Man’s Game?”. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26(9), 1131-1141.
- Izard, Carroll E. (1991). *The Psychology of Emotions*. New York: Plenum Press.
- Karasar, N. (2016). *Bilimsel Araştırma Yöntemi: Kavramlar İlkeler Teknikler*. Ankara: NOBEL Akademik Yayıncılık.
- Kass, J. (2002). *The Relationship of Self-Handicapping and Self-Esteem, to The Symptom Reporting Behavior of Primary Care Patients*. Yayınlanmamış doktora tezi. Retrieved from ProQuest Dissertations and Thesis Database.
- Keltner, D. ve Buswell, B. N. (1996). Evidence for the distinctness of embarrassment, shame, and guilt: A study of recalled antecedents and facial expressions of emotion. *Cognition & Emotion*, 10(2), 155–172.
- Kemeny, M. E., Gruenewald, T. L. ve Dickerson, S. S. (2004). Shame as the emotional response to threat to the social self: Implications for behavior, physiology, and health. *Psychological Inquiry*, 15(2), 153–160.
- Kinnon, M. C. Ve Murray, C. B. (2007). A Profile of College Self-Handicapper. *UCR Undergraduate Research Journal*, 1, 13-17.
- Kourt, R. (2011). *18-24 Yaş Arası Üniversite Öğrencilerinde Çocukluk Çağı Travmaları'nın Dissosiyatif Yaşantılar Ve Suçluluk-Utanç Duyguları İle İlişkisinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Levine, M. (1999). *Self-Handicapping, Other-Mitigation, and The Narcissistic Personality*. Yayınlanmamış doktora tezi. Retrieved from ProQuest Dissertations and Thesis Database.
- Martin, A.J., Nejad, H., Colmar, S., Liem, G.A.D. ve Collie, R.J. (2015). The role of adaptability in promoting control and reducing failure Dynamics: a mediation model. *Learn Individ Differ*, 38, 36-40.
- Martin, A. J., Marsh, H., Williamson, A. ve Debus, R. L. (2003). Self-Handicapping, Defensive Pessimism and Goal Orientation: A

- Qualitative Study of University Students. *Journal of Educational Psychology*, 95(3), 617-628.
- McCrea S.M. ve Hirt E.R. (2001). The Role of Ability judgments in self-handicapping. *Pers Soc Psychol Bull*, 27(10),1378-1389.
- McCrea, S. M., Hirt, E. R. ve Milner, B. J. (2007). She works hard for the money: Valuing effort underlies gender differences in behavioral self-handicapping. *Journal of Experimental Social Psychology*, 44(2), 292-311.
- Mosak, H. H (1989). *Adlerian psychotherapy*. USA: F.E. Peacock Publishers.
- Mosak, H. H. (2000). *Adlerian psychotherapy*. Itasca, IL: Peacock.
- Mosak, H. H. ve Schneider, S. (1977). Masculine protest, penis envy, woman's liberation and sexual equality. *Journal Of Individual Psychology*, 33(2), 193-202.
- Özçetin Y.S.Ü, ve Hiçdurmaz D. (2016). Kendini Sabote Etme ve Ruh Sağlığı Üzerine Etkisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 8(2), 145-154.
- Özer M. (2011). *Suçluluk-Utanç, Bağlanma, Algılanan Ebeveynlik (Anne) Tarzı ve Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkiler*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Kara Harp Okulu, Savunma Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Özlü, G (2017). *Üniversite Öğrencilerinde Kendini Sabotajın Yordayıcısı Olarak Cinsiyet, Yaş, ve Farklı Mükemmeliyetçilik Boyutları*. Yayımlanmamış Yüksek lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Samsun.
- Öztürk, Ö. (2005). *İstanbul H Tipi Cezaevinde Kalan Ergenlerde Suçluluk – Utanç Duygusunun Değerlendirilmesi*. Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi, Karaelmas Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Zonguldak.
- Prapavessis, H. ve Grove, J. R. (1998). Self-Handicapping and Self-Esteem. *Journal of Applied Sport Psychology*, 10(2), 175-184.
- 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, 727-737.

- Rhodewalt, F. ve Hill, S. K. (1995). Self-Handicapping in The Classroom: The Effects of Claimed Self-Handicaps on Responses to Academic Failure. *Basic and Applied Social Psychology*, 14(4), 397-416.
- Rhodewalt, F. ve Davison, J. (1986). Self-Handicapping and Subsequent Performance: Role of Outcome Valence and Attributional Certainty. *Basic anca Applied Social Psychology*, 7(4), 307-323.
- Sahin, N.H. ve Sahin, N. (1992). Adolescent Guilt, Shame and Depression in Relation to Sociotropy and Autonomy, *Paper presented at the World Congress of Cognitive Therapy*, 17-23.
- Sahranç, Ü. (2011). An Investigation of The Relationships Between Self-Handicapping and Depression, Anxiety and Stress. *International Online Journal of Educational Sciences*, 3(2), 526-540.
- Sansone RA, Wiederman MW ve McLean JS. (2008). The relationship between childhood trauma and medically self-sabotaging behaviors among psychiatric inpatients. *Int J Psychiatry Med*, 38,469-479.
- Sarıçalı M. (2014). *Psikolojik Danışman Adaylarının Kendini Engelleme Algılarının Özgünlük Düzeyleri ve Aldıkları Süpervizyon Açısından İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Sarıçam, H., Akın, A., Akın, Ü. ve Çardak, M. (2013). Algılanan Sosyal Yetkinlik Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 6(3), 591-600.
- Sheikh, S. ve Janoff-Bulman, R. (2010). The “shoulds” and “should nots” of moral emotions: A self-regulatory perspective on shame and guilt. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 36(2), 213–224.
- Sıgır, Ü., Tabak, A. ve Sağır, A. (2010). Çalışanlarda Suçluluk Ve Utanç Duygusunun Cinsiyet-Yaş Durumuna Göre Mukayesesi ve Örgütlerde Utanç Yönetiminin Kullanılması. *C.Ü. İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 11(1), 71-84.

- Smederevac, S., Novovic, Z., Milin, P., Janicic, B., Pajic, D. ve Biro, M. (2003). Tendency to self-handicapping in the situation of expected failure. *Psihologija*, 36(1-2), 39-58.
- Smith, R. H., Webster, J. M., Parrott, W. G. ve Eyre, H. L. (2002). The role of public exposure in moral and nonmoral shame and guilt. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83(1), 138–159.
- Snyder, C. R. ve Smith, T. W. (1982). *Symptoms as Self-Handicapping Strategies: The Virtues of Old Wine in a New Bottle*. New York: Oxford University Press.
- Steel, P. (2007). The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65-94.
- Söylemez, S., Koyuncu, M. ve Amado, S. (2018). Utanç ve Suçluluk Duygularının Bilişsel Psikoloji Kapsamında Değerlendirilmesi. *Psikoloji Çalışmaları Dergisi*, 38(2), 259-288.
- Söyleyen, N. H. (2018). *Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Kaygının Kendini Sabotaj Ve Erteleme Davranışı İle İlişkisi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Stuewig, J., Tangney, J. P., Heigel, C., Harty, L. ve McCloskey, L. (2010). Shaming, blaming, and maiming: Functional links among the moral emotions, externalization of blame, and aggression. *Journal of Research in Personality*, 44(1), 91–102.
- Tangney, J.P. (1995). "Shame and Guilt in Interpersonal Relationships. İçinde J. P. Tangney, ve K. W. Fischer", *Self-Conscious Emotions: The Psychology of Shame, Guilt, Embarrassment, and Pride*, ed. June Price Tangney ve Kurt W. Fischer, New York: Guilford Press.
- Tangney, J. P. ve Dearing, R. L. (2002). *Shame and guilt*. New York: Guilford Press.
- Tangney, J. P. (2003). *Self-relevant emotions*. New York: Guilford Press.
- Tangney, J. P., Stuewig, J. ve Mashek, D. J. (2007). Moral emotions and moral behavior. *Annual Review of Psychology*, 58, 345–372.

- Tangney, J. P., Stuewig, J., ve Martinez, A. G. (2014). Two faces of shame: The roles of shame and guilt in predicting recidivism. *Psychological Science*, 25(3), 799-805.
- Taş, R. (2017). *Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişkilerinde Kişilerarası Yetkinlik Düzeylerinin Kendini Sabotaj Eğilimine Olan Etkisinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Erciyes Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kayseri.
- Thomas, C. R. ve Gadbois, S. A. (2007). Academic Self-Handicapping: The Role of Self-Concept Clarity and Students' Learning Strategies. *British Journal of Educational Psychology*, 77, 101-119.
- Thompson, T. ve Richardson, A. (2001). Self-Handicapping Status, Claimed Self-Handicaps and Reduced Practice Effort Following Success and Failure Feedback. *British Journal of Educational Psychology*, 71, 151-170.
- 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.
- Topal S, Yalnızoğlu Çaka S, ve Cinar N. (2018). Determination of the Relationship Between Self-Handicapping and Burnout of Nursing Students. *Cukurova University Faculty of Education Journal*, 47(1).
- Türkçapar, H. (2013). *Klinik Uygulamada Bilişsel Davranışçı Terapi Depresyon*. Ankara: HYB Basım Yayın.
- Urdan, T. (2004). Predictors of Academic Self-Handicapping and Achievement Examining Achievement Goals, Classroom Goal Structures and Culture. *Journal of Educational Psychology*, 96(2), 251-264.
- Üzbe, N., ve Bacanlı, H. (2013). Başarı Hedef Yönelimi, Benlik Saygısı Ve Akademik Başarının Kendini Engellemeyi Yordamadaki Rolü. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 13(1), 33-50.
- Watts, R. E. (2012). On the origin of the striving for superiority and of social interest. J. Carlson, M. P. Maniaci, (Ed.). *Alfred Adler Revisited*. İçinde (41-56). New York, NY: Routledge/Taylor ve Francis Group.

- Wolf, S. T., Cohen, T. R., Panter, A. T. ve Insko, C. A. (2010). Shame proneness and guilt proneness: Toward the further understanding of reactions to public and private transgressions. *Self and Identity*, 9, 337–362.
- Want, J. ve Kleitman, S. (2006). Imposter phenomenon and self-handicapping: Links with parenting styles and self-confidence. *Personality and Individual Differences*, 40, 961-971.
- Yalnız, A. (2014). *Algılanan Anne-Baba Tutumları, Kendini Sabotaj ve Öz-yeterlik Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü ,Sakarya.
- Yaşa, Z. (2012). *Üniversite Öğrencilerinde Ana Baba Tutumlarının Suçluluk Ve Utanç Duyguları Üzerine Etkisi*. Uzmanlık Tezi, Celal Bayar Üniversitesi Tıp Fakültesi, Psikiyatri Anabilim Dalı, Manisa.
- Yavuzer, Y. (2015). Investigating the relationship between self-handicapping tendencies, self-esteem and cognitive distortions. *Educational Sciences: Theory ve Practice*, 879-890. doi:10.12738/estp.2015.4.2434.
- Zafer, M. (2016). *İtfaiye çalışanlarında psikolojik dayanıklılık ve kendini sabotaj düzeylerinin incelenmesi: İstanbul itfaiyesi örneği*, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Nişantaşı Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

EKLER

Ek-1. BİLGİLENDİRME FORMU

Değerli Katılımcı,

Sizi Yakın Doğu Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans tezi kapsamında yürütmekte olduğum ‘Üniversite Öğrencilerinin Yetersizlik, Suçluluk ve Utanç Duygularının Kendini Sabotaj Eğilimine Etkisinin İncelenmesi’ başlıklı araştırmama davet ediyorum. Bu araştırmaya katılıp katılmama kararını vermeden önce, araştırmanın neden ve nasıl yapılacağını bilmeniz gerekmektedir. Bu nedenle bu formun okunup anlaşılması büyük önem taşımaktadır. Eğer anlayamadığınız ve sizin için açık olmayan şeyler varsa, ya da daha fazla bilgi isterseniz aşağıda yer alan irtibat bilgilerinden tarafıma ulaşabilirsiniz.

Araştırma gönüllü olan katılımcılar ile yürütülecektir. Araştırmacı tarafından size 3 farklı ölçek ve 1 adet bilgi formu sunulup cevaplandırmanız istenecektir. Bu ölçekler araştırma için veri sağlayacaktır.

Bu çalışmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Çalışmaya katılmama veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmadan çıkma hakkında sahipsizsiniz. Anketdeki sorulara verilecek cevaplar sadece bilimsel çalışma olarak kullanılacak olup kişisel bilgileriniz araştırma kapsamında gizli tutulacaktır.

Göstermiş olduğunuz ilgi için teşekkür ederim. Çalışma hakkında sorunuz varsa ve daha fazla bilgi almak isterseniz aşağıdaki iletişim bilgilerinden bana ulaşabilirsiniz.

Nisa Nur Öztürk

Yakın Doğu Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans

Tel : 0548 899 19 19

E-mail: nisanur.94@hotmail.com

EK-2. AYDINLATILMIŞ ONAM FORMU

Yukarıda yer alan ve araştırmadan önce katılımcıya/gönüllüye verilmesi gereken bilgileri okudum ve katılmam istenen çalışmanın kapsamını ve amacını, gönüllü olarak üzerime düşen sorumlulukları tamamen anladım. Çalışma hakkında yazılı ve sözlü açıklama aşağıda adı belirtilen araştırmacı tarafından yapıldı, soru sorma ve tartışma imkanı buldum ve tatmin edici yanıtlar aldım. Bana, çalışmanın muhtemel riskleri ve faydaları sözlü olarak da anlatıldı. Bu çalışmayı istediğim zaman ve herhangi bir neden belirtmek zorunda kalmadan bırakabileceğimi ve bıraktığım takdirde herhangi bir olumsuzluk ile karşılaşmayacağımı anladım.

Bu koşullarda söz konusu araştırmaya kendi isteğimle, hiçbir baskı ve zorlama olmaksızın katılmayı:

Kabul ediyorum ()

Kabul etmiyorum ()

Ek-3. KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Cinsiyet: () Kadın () Erkek

Yaş.....

Fakülte/Bölüm.....

Kaçıncı sınıftasınız?.....

Anne eğitim düzeyi

- () Okur-yazar değil
- () İlköğretim (İlkokul/Ortaokul)
- () Lise
- () Önlisans
- () Lisans ve üstü

Baba eğitim düzeyi

- () Okur-yazar değil
- () İlköğretim (İlkokul/Ortaokul)
- () Lise
- () Önlisans
- () Lisans ve üstü

Anne-Baba Durumu: () Birlikte () Boşanmış

Kardeş Sayısı

- () Kardeşim yok
- () 1
- () 2
- () 3
- () 4 ve üzeri

Nerede kalıyorsunuz?

- () Ailemle
- () Yalnız
- () Arkadaşlarımla
- () Akrabamda
- () Diğer (lütfen belirtiniz) _____

Aylık Aile Ekonomik Durumu

- () 1000-2000
- () 2000-3000
- () 3000-4000
- () 5000 ve üzeri

Ek-4. YETERSİZLİK DUYGUSU ÖLÇEĞİ

(Örnek 3 soru)

Açıklama: Aşağıda bireylerin çeşitli durumlarda yaşadıkları duygu, düşünce ve davranış biçimlerini içeren ifadeler bulunmaktadır. Bu ifadeleri dikkatle okuyup, ifadedeki durumu ne sıklıkla yaşadığınızı, ifadenin karşısındaki “**Her Zaman**” “**Sık Sık**” “**Ara Sıra**” “**Nadiren**” “**Hiçbir Zaman**” seçeneklerinden birinin altındaki parantezin içine (X) işareti koyarak belirtiniz. Örneğin 1. maddedeki durumu sık sık yaşadığınızı düşünüyorsanız maddenin karşısındaki “Sık Sık” sütununun altındaki parantezin içine (X) işareti koyunuz.

İşaretlemeyi yaparken; olmayı istediğiniz veya doğru olduğuna inandığınız ideal durumları değil, GENEL yaşam biçiminizi dikkate alınız.

Lütfen her madde için sadece bir seçenek işaretleyiniz ve hiçbir maddeyi boş bırakmayınız.

	Her Zaman	Sık Sık	Ara Sıra	Nadiren	Hiçbir Zaman
1. Bir işe girmek için birilerinin beni cesaretlendirmesi gerekir.	()	()	()	()	()
2. İnsanlara sıkıcı geldiğimi düşünürüm.	()	()	()	()	()
3. Sevdiklerimin mutsuzluğundan kendimi sorumlu tutarım.	()	()	()	()	()

Ek-5. SUÇLULUK VE UTANÇ ÖLÇEĞİ

(Örnek 3 soru)

Bu ölçeğin amacı bazı duyguların hangi durumlarda ne derece yoğun yaşandığını belirlemektir. Aşağıda bazı olaylar verilmiştir. Bu olaylar sizin başınızdan geçmiş olsaydı, ne kadar rahatsızlık duyardınız. Lütfen her durumu dikkatle okuyup öyle bir durumda ne kadar rahatsızlık duyacağınızı maddelerin yanındaki sayılara (X) işareti koyarak belirleyiniz.

1. Hiç rahatsızlık duymazdım.
2. Biraz rahatsızlık duyardım.
3. Oldukça rahatsızlık duyardım.
4. Epey rahatsızlık duyardım.
5. Çok rahatsızlık duyardım.

		Hiç	Biraz	Oldukça	Epey	Çok
1	Bir tartışma sırasında büyük bir hararetle savunduğunuz bir fikrin yanlış olduğunu öğrenmek.	1	2	3	4	5
2	Evinizin çok dağınık olduğu bir sırada beklenmeyen bazı misafirlerin gelmesi.	1	2	3	4	5
3	Birinin size verdiği bir sırrı istemeyerek başkalarına açıklamak.	1	2	3	4	5

Ek-6. KENDİNİ SABOTAJ ÖLÇEĞİ

(Örnek 3 soru)

Bu anketlerden elde edilen sonuçlar bilimsel bir çalışmada kullanılacaktır. Sizden istenilen bu ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirmeniz ve sizin için en uygun seçeneğin karşısına çarpı (X) işareti koymanızdır.

Her sorunun karşısında bulunan; (1) hiç katılmıyorum (2) katılmıyorum (3) kısmen katılmıyorum (4) kısmen katılıyorum (5) katılıyorum ve (6) tamamen katılıyorum anlamına gelmektedir.

Lütfen her ifadeye mutlaka TEK yanıt veriniz ve kesinlikle BOŞ bırakmayınız.

En uygun yanıtları vereceğinizi ümit eder katkılarınız için teşekkür ederim.

1	Yanlış bir şey yaptığımda ilk tepkim içinde bulunduğum şartları suçlamaktır.	1	2	3	4	5	6
2	İşlerimi son ana kadar ertelerim.	1	2	3	4	5	6
3	*Bir sınava gireceğim zaman önceden iyi bir şekilde hazırlanırım.	1	2	3	4	5	6

EK-7. ÖLÇEK İZİN BELGELERİ

Yetersizlik Duygusu Ölçeği İzni

Ynt: Yetersizlik Duygusu Ölçeği İzni

RA Ramazan AKDOĞAN <rakdogan@anadolu.edu.tr>
12.10 (Cum), 10:24
Siz

Gelen Kutusu

12.10.2018 10:26 tarihinde yanıt veriniz.

YDÖ YAZARLAR İÇİN.doc
81 KB

1 ek (81 KB) tümünü göster İndir OneDrive - Kişisel konumuna kaydet

Merhaba, ekte ölçeği gönderiyorum, kolaylıklar dilerim...

Gönderen: Nisa Nur ÖZTÜRK <nisanur.94@hotmail.com>
Gönderildi: 12 Ekim 2018 Cuma 09:49:43
Kime: Ramazan AKDOĞAN
Konu: [SUSPECTED SERVER] Yetersizlik Duygusu Ölçeği İzni

Sayın Ramazan AKDOĞAN,

Suçluluk ve Utanç Ölçeği İzni

Re: Suçluluk-Utanç Ölçeği İzni

HA Handan Deniz Ayalp <hdenizayalp@gmail.com>
11.11.2018 Paz 21:51
Siz

Suçluluk Utanç Ölçeği 2010.pdf
103 KB

Suçluluk Utanç Ölçeği Puanla...
66 KB

Adolescent guilt, shame and d...
221 KB

3 ek (390 KB) Tümünü indir Tümünü OneDrive'a kaydet

Aşağıda bulunan izin yazısı ile söz konusu ölçeğe ilişkin materyaller, Prof. Dr. Nesrin Hisli Şahin tarafından gönderilmektedir.

Sayın Öztürk,

Suçluluk-Utanç Ölçeği'ni araştırma amaçlı olarak kullanmanızda benim açımdan bir sakınca bulunmamaktadır. Ancak sizden önemli ricam, Ölçeğin başka kopyalarını değil, size gönderdiğim kopyasını, puanlama formunu ve ölçeğin altında belirtilen kaynakları da kullanmanız ve gerekli referansı da çalışmanızda belirtmenizdir. Çalışmanızda başarılar dilerim.

Nesrin Hisli Şahin <nesrinhislishahin@gmail.com>, 23 Eki 2018 Sal, 02:34 tarihinde şunu yazdı:

----- Forwarded message -----
From: Nisa Nur ÖZTÜRK <nisanur.94@hotmail.com>
Date: 10 Eki 2018 Çar, 11:23
Subject: Suçluluk-Utanç Ölçeği İzni
To: nesrinhislishahin@gmail.com <nesrinhislishahin@gmail.com>

Kendini Sabotaj Ölçeği İzni

Ynt: Yetersizlik Duygusu Olcegi Izni - Avast Secure Browser
https://outlook.live.com/owa/projection.aspx

Yanıtla | Sil | Gereksiz | ...

Ynt: Yetersizlik Duygusu Olcegi Izni

 Ramazan AKDOĞAN <rakdogan@anadolu.edu.tr>
12.10 (Cum), 10:24
Siz

Gelen Kutusu

12.10.2018 10:26 tarihinde yanıt verdiniz.

 YDÖ YAZARLAR İÇİN.doc
81 KB

1 ekin (81 KB) tümünü göster İndir OneDrive - Kişisel konumuna kaydet

Merhaba, ekte ölçeği gönderiyorum, kolaylılar dilerim...

Gönderen: Nisa Nur ÖZTÜRK <nisanur.94@hotmail.com>
Gönderildi: 12 Ekim 2018 Cuma 09:49:43
Kime: Ramazan AKDOĞAN
Konu: [SUSPECTED SERVER] Yetersizlik Duygusu Olcegi Izni

Sayın Ramazan AKDOĞAN,

ÖZGEÇMİŞ

Nisa Nur Öztürk 1994 yılında Giresun'da dünyaya gelmiştir. 2017 yılında Girne Amerikan Üniversitesi'nde Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik bölümünden 3,5 yıllık bir süreçte mezun olmuştur. Psikoterapi ve psikoloji alanlarında birçok eğitim ve sertifikaya sahiptir. Son olarak 2019 yılında Yakın Doğu Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans programını tamamlamıştır.

İNTİHAL RAPORU

TEZ

ORJİNALLİK RAPORU

%8	%6	%3	%10
BENZERLİK ENDEKSİ	İNTERNET KAYNAKLARI	YAYINLAR	ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ

BİRİNCİL KAYNAKLAR

1	Submitted to Erciyes Üniversitesi Öğrenci Ödevi	%1
2	Submitted to Cyprus International University Öğrenci Ödevi	%1
3	docs.neu.edu.tr İnternet Kaynağı	%1
4	Submitted to Beykent Üniversitesi Öğrenci Ödevi	%1
5	public.cumhuriyet.edu.tr İnternet Kaynağı	%1
6	Submitted to Akdeniz Karpaz Üniversitesi Öğrenci Ödevi	%1
7	Submitted to Ege Üniversitesi Öğrenci Ödevi	%1
8	dosyasb.saglik.gov.tr İnternet Kaynağı	%1

ETİK KURUL ONAYI



30.11.2018

Sayın Nisa Nur Öztürk

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na yapmış olduğunuz YDÜ/SB/2018/299 proje numaralı ve **“Üniversite Öğrencilerinin Yetersizlik, Suçluluk ve Utanç Duygularının Kendini Sabotaj Eğilimine Etkisinin İncelenmesi”** başlıklı proje önerisi kurulumuzca değerlendirilmiş olup, etik olarak uygun bulunmuştur. Bu yazı ile birlikte, başvuru formunuzda belirttiğiniz bilgilerin dışına çıkmamak suretiyle araştırmaya başlayabilirsiniz.

Doçent Doktor Direnç Kanol

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu Raportörü

Not: Eğer bir kuruma resmi bir kabul yazısı sunmak istiyorsanız, Yakın Doğu Üniversitesi Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na bu yazı ile başvurup, kurulun başkanının imzasını taşıyan resmi bir yazı temin edebilirsiniz.