

Üniversite Öğrencilerinde Benlik Saygısı ile Kendini Sabotaj Arasındaki İlişkide Öz Şefkatın Aracı Rolü

Işıl Tekin^{*1} ve Deniz Kul²

Öz

Bu çalışmanın amacı, benlik saygısı ile kendini sabotaj arasındaki ilişkide öz şefkatın aracı rolünü incelemektir. Ayrıca çalışma değişkenlerinin cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Araştırma, farklı üniversitelerde öğrenim gören 344 (270 kadın, 73 erkek, 1 diğer) öğrenci ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın verileri Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, Kendini Sabotaj Ölçeği, Öz-Duyarlık Ölçeği ve kişisel bilgi formu aracılığıyla toplanmıştır. Araştırma sonucunda üniversite öğrencilerinin kendini sabotaj düzeyleri ile öz şefkat ve benlik saygısı düzeyleri arasında negatif yönlü, öz şefkat düzeyleri ile benlik saygısı düzeyleri arasında pozitif yönlü ve istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde ilişki olduğu saptanmıştır. Gerçekleştirilen aracılık analizi sonuçlarına göre benlik saygısı ile kendini sabotaj arasındaki ilişkide öz şefkatın kısmi aracı rolü olduğu bulunmuştur. Bu araştırmanın sonuçlarından hareketle, başarısızlık durumlarında benlik kavramlarına gelebilecek olumsuz yorumlardan kaçınmak için olası başarısızlıklarını açıklayabilmek amacıyla kendilerine zarar verecek stratejilere ihtiyaç duymamaları, diğer bir ifadeyle kendilerini sabote etmemeleri için bireylerin benlik saygılarını ve öz şefkat düzeylerini artırmanın önem taşıdığı söylenebilir.

Anahtar Sözcükler

Öz şefkat
Benlik saygısı
Kendini sabotaj

Makale Hakkında

Gönderim Tarihi
24 Haziran 2022
Kabul Tarihi
02 Ocak 2023
Makale Türü
Araştırma Makalesi

The Mediating Role of Self-Compassion in the Relationship Between Self-Esteem and Self-Handicapping among University Students

Abstract

The purpose of this study is to investigate the mediating role of self-compassion in the relationship between self-esteem and self-handicapping. In addition, it was examined whether the study variables differed according to gender. This study was conducted with 344 (270 females, 73 males, and 1 non-binary) undergraduate students from different universities. The Rosenberg Self-Esteem Scale, the Self-Handicapping Scale, the Self-Compassion Scale, and the personal information form were used for collecting data. The analysis revealed that self-handicapping negatively correlated with self-compassion and self-esteem, while self-compassion positively correlated with self-esteem. In accordance with the results of the mediation analysis, it was found that self-compassion had a partial mediating role between self-esteem and self-handicapping. Based on the results of this research, it is critical for individuals to increase their self-esteem and self-compassion levels so that they do not need strategies that will harm them to avoid negative comments on their self-concepts in case of failure, in other words, they do not self-handicap.

Keywords


Self-compassion
Self-esteem
Self-handicapping


Article Info

Received
June 24, 2022
Accepted
January 02, 2023
Article Type
Research Paper

Atf: Tekin, I. ve Kul, D. (2023). Üniversite öğrencilerinde benlik saygısı ile kendini sabotaj arasındaki ilişkide öz şefkatın aracı rolü. *Ege Eğitim Dergisi*, 24(1), 75-89. <https://doi.org/10.12984/egcedf.1135124>

* Sorumlu Yazar / Corresponding Author

¹  İstanbul Medeniyet Üniversitesi, Eğitim Bilimleri, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, Türkiye, isil.tekin@medeniyet.edu.tr

²  İstanbul Medeniyet Üniversitesi, Eğitim Bilimleri, Türkiye, denizkul322@gmail.com



Extended Abstract

Introduction

Individuals encounter various evaluation situations throughout their lives, and these situations sometimes involve experiences that threaten their self-esteem (SE). These threatening experiences usually occur with the fear of failing in situations that require success, such as an important exam (Schwinger, Wirthwein, Lemmer, & Steinmayr, 2014). Increasing competition in today's life conditions and especially in academic environments increases the possibility of individuals encountering failure experiences. These experiences and maintaining their SE are so important for individuals that they may exhibit some behaviors that serve as an explanation for their possible failures, in other words, they may use self-handicapping (SH) strategies, so that their self-concept is not weakened. High SE means that the individuals have respect to themselves and positive self-evaluation. Individuals take evaluations of others as a reference while making these self-evaluations (Neff & Vonk, 2009). When it comes to evaluating oneself with an internal reference frame and accepting themselves with the strengths and deficiencies they have, the concept we come across is self-compassion (Barutçu Yıldırım & Demir, 2017). Self-compassion (SC) is the ability of an individual to direct compassion within himself (Germer & Neff, 2013). In addition to being sensitive to the pain that the individual feels, it also includes the ability to understand his own failures, mistakes, and inadequacies without judgment (Neff, 2003a). Such an understanding helps the individual to see life events that include failure as a natural part of human experiences, but it also protects the individual from judging himself as a result of these experiences and attributing failure to his own inadequacy (Neff, 2003a). Based on this, it can be hypothesized that individuals with high SC levels can accept both success and failure and will not turn to strategies that may self-handicap to protect their self-esteem in case of possible failure. With this issue in mind, the aim of this study is to examine the possible mediating role of SC in the relationship between SE and SH. Before testing for mediation analyses it was examined whether the study variables differed according to gender.

Method

The study was designed to be a correlational study since it aimed to explore the direct and indirect relationships between SE, SC, and SH variables without being manipulated. Convenience sampling was used for collecting the data. The study conducted with 344 university students (270 female (78.5%), 73 male (21.2%), and 1 non-binary (0.3%)) with the mean age of 21.75 (min = 18, max = 48, and $SD = 3.37$). Participants completed the personal information form, the Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES) (Çuhadaroğlu, 1986; Rosenberg, 1965), the Self-Compassion Scale (Akın, Akın, & Abacı, 2007; Neff, 2003b), and the Self-Handicapping Scale (Akın, 2012; Jones & Rhodewalt, 1982). SPSS 25.0 and the AMOS 24.0 programs were used to analyze the data. Descriptive statistics were examined, and the assumptions of the analysis were checked before the main analysis. Pearson correlation analysis was preferred to see the relationships between the mentioned variables and mediation analysis was used to examine the indirect relationships between the variables. Additionally, independent groups *t* test was used to examine whether the study variables differed according to gender. The significance of the mediation test was analyzed using the bootstrapping method, and confidence intervals were evaluated since they revealed reliable results (Rucker, Preacher, Tormala, & Petty, 2011). The fact that the lower and upper limits of the confidence interval coefficients did not contain zero was accepted as the criterion of statistical significance.

Findings

The analysis revealed significant negative relationships between SH and SC ($r = -0.620, p < 0.01$). A statistically significant and positive relationship ($r = 0.480, p < 0.01$) was found between the participants' SH levels and the scores obtained from the RSES. It was determined that there was a statistically significant and negative relationship ($r = -0.541, p < 0.01$) between the participants' self-compassion levels and the scores obtained from the RSES. High scores on the RSES indicate low self-esteem. That is to say, the lower the score, the higher the SE. Considering this, it can be said that the relationship between SH and SE was negative, while the relationship between SC and SE was positive. Considering gender, it was found that study variables did not differ according to gender. Three separate regression analyzes were performed with the study variables. The results of the first regression analysis indicated that SC was a significant predictor of SH ($F = 215.49, p < .001$) and explained 38% of the variance in SH ($R = 62, R^2 = 38, p < .001$). The second regression analysis demonstrated that SE was a significant predictor of SC ($F = 142.68, p < .001$) and explained 29% of the variance in SC ($R = 54, R^2 = 29, p < .001$). Finally, according to the third regression analysis results, SE was found as a significant predictor of SH ($F = 103.53, p < .001$), and explained 23% of the variance in this variable ($R = 48, R^2 = 23, p < .001$). When SC was included as a mediator variable in the model, the effect of SE on SH decreased, although it remained significant ($\beta = .21, p < .001$). Results imply that self-compassion has an indirect effect and a partial mediator role in the relationship between SE and SH. When examining the significance of the partial mediating role of SC in the relationship between SE and SH, the lower and upper limits within the 95% confidence interval indicates that the mediating role of SC is significant (95% CI [.215, .349]). When evaluating all these results, it should be considered that low scores on the RSES indicate a high self-esteem level.

Discussion and Conclusion

To move beyond the prior research and to achieve a more accurate picture of their associations, we aimed to examine the possible mediating role of SC in the relationship between SE and SH, and the results revealed a significant partial mediating role. Accordingly, SE predicts SH both directly and indirectly through SC. In other words, the increase in SE can explain the increase in the SC levels of the participants and indirectly the decrease in the tendency of SH. Individuals handicap themselves to avoid the experiences of making mistakes and failing, and thus to protect their self-esteem. As they attribute their mistakes and failures to their own inadequacies, they look for external reasons to hide their inadequacies. However, approaching oneself with a compassionate attitude prevents one from judging oneself as a result of unsuccessful experiences or a possibility of failure. Based on the findings of this research, it can be said that it is important to increase their SE and SC levels so that individuals do not need to use such harmful strategies to escape from the possibility of a perception of failure.

When the findings related to demographic variables are examined, our results align with previous findings in which SE, SC, and SH levels do not differ according to gender (Doğan, Totan, & Sapmaz, 2009; Kamuk, Evli, & Tecimer, 2018; Zuckerman & Tsai, 2005). A possible explanation for the indifferences according to gender may be the diminishing gap in performance expected from men and women in today's academic settings.

It may be suggested that practitioners working on SH recognize the mediating role of SC and integrate SC into their intervention plans while working with clients on SH tendencies. As a second suggestion to educators is that they should integrate skills and training programs that strengthen SC and SE into their education programs. In this context, studies should be conducted in universities to increase SC and SE. Individual and/or group psychological counseling or psycho-education services can be provided to the individuals who have difficulties in this regard so that they realize that fear of making mistakes is a feeling shared by all humanity.

The participants of the study are university students. Future studies with different sample groups will contribute to the field by increasing the generalizability of the results. It seems an interesting option for future studies to examine how women and men are evaluated and to investigate this evaluation when they self-handicap, considering the interaction of SC with gender. Finally, this study is of a correlational nature and the data were collected cross-sectionally. Therefore, it will be useful for researchers to examine these variables in various contexts, with larger samples and according to different research designs in the future.

Giriş

Bireyler hayatları boyunca çeşitli değerlendirilme durumlarıyla karşılaşır ve bu durumlar zaman zaman benlik saygılarını tehdit edici deneyimler içerir. Bu tehdit edici deneyimler genellikle önemli bir sınav gibi başarılı olmayı gerektiren durumlarda başarısız olma korkusuyla ortaya çıkar (Schwinger, Wirthwein, Lemmer ve Steinmayr, 2014). Günümüz hayat koşullarında ve özellikle akademik ortamlarda artan rekabet, bireylerin başarısız olma deneyimleriyle karşılaşma olasılığını artırmaktadır. Bu deneyimler ve benlik saygısını korumak bireyler için o kadar önemlidir ki benlik kavramlarının sarsılmaması amacıyla başarısızlıklarını açıklama işlevi gören bazı davranışlar sergileyebilirler.

Benlik kavramı bir kişinin kendine tuttuğu aynada gördüklerinin tümüdür. Benlik saygısı ise kişinin bu aynada gördükleri karşısındaki duygu ve düşünceleridir. Benlik saygısı kişinin kim olduğuna dair yaptığı değerlendirme sonucundan memnun olup olmaması anlamına gelir (Efiltili ve Çıkılı, 2017). Diğer bir ifadeyle benlik saygısı “*kişinin kendine ilişkin olumlu veya olumsuz tutumudur*” (Rosenberg, Schooler, Schoenbach ve Rosenberg, 1995, s. 141). Kişinin kim olduğuna ilişkin algısı olumlu ise yüksek, olumsuz ise düşük benlik saygısından söz etmek mümkündür (Rosenberg, 1965). Benlik saygısının yüksek olması kişinin kendine saygı duyması ve kendine yönelik değerlendirmesinin olumlu olması anlamına gelir. Benlik saygısında kişi bu öz değerlendirmeleri yaparken başkalarının değerlendirmelerini referans alır (Neff ve Vonk, 2009). Kişinin kendini içsel bir referans çerçevesiyle değerlendirmesi ve kendini güçlü ve eksik yanlarıyla birlikte kabul etmesi söz konusu olduğunda karşımıza çıkan kavram ise öz şefkat kavramıdır (Barutçu Yıldırım ve Demir, 2017).

İnsanların pek çoğu kendileri için önemli olan kişiler zorlu deneyimler geçirdikleri sırada onlara karşı anlayışlı ve nazik davranır. Ancak bu anlayış ve merhameti kendilerine gösterme konusunda, her zaman diğer insanlara oldukları kadar cömert olmayabilirler. Bu merhameti ve anlayışı, kişinin kendine karşı ne derece gösterebildiği öz şefkat kavramı ile ilişkilidir. Öz şefkat, bilgece yaşamının yollarını ararken şefkati, bilgeliği, anlayış ve sevgiyi temel alan Budist felsefenin temel kavramlarından biridir (Wallace ve Shapiro, 2006). Neff (2003a) öz şefkati, “*bireyin kendi acısına karşı açık olması ve ondan duygusal olarak etkilenmesi, ondan kaçınmaması ve onunla olan bağlantısını koparmaması; kendi acısını yatıştırma isteği üretmesi ve kendisini şefkatle iyileştirmesi*” (s. 87) şeklinde tanımlamaktadır. Öz şefkat, bireyin merhameti kendi içine yöneltebilmesidir (Germer ve Neff, 2013). Bireyin hissettiği acıya karşı duyarlı olmasının yanı sıra, kendi başarısızlıklarını, hatalarını ve yetersizliklerini yargılayıcı olmaksızın anlayabilmesini de içerir (Neff, 2003a). Böyle bir anlayış, kişinin başarısızlık içeren yaşam olaylarını insan deneyimlerinin doğal bir parçası olarak görebilmesine yardımcı olmakla birlikte, kişiyi bu deneyimleri sonucunda kendini yargılamaktan ve başarısızlığı kendi yetersizliğine atfetmesinden korur (Neff, 2003a). Dolayısıyla öz şefkat bireylerin benlik saygılarını koruma ve güçlendirmelerinde rol oynayan bir öz-düzenleme stratejisi olarak ele alınmaktadır. Öz şefkat, kişinin negatif yaşam olaylarını kendisine karşı nazik, anlayışlı ve ilgili davranarak karşılamasıyla ilgili bir kavramdır (Petersen, 2014).

Neff (2003a), öz şefkati oluşturan üç bileşen tanımlamıştır: öz-sevecenlik (self-kindness), paylaşımların bilincinde olma (common humanity) ve farkındalık (mindfulness). Öz-sevecenlik kendine sert eleştiriler ve yargılamalar yöneltmek yerine, kendine karşı nazik ve anlayışlı davranmaktır (Barnard ve Curry, 2011). Kişinin yetersizliklerine ve hatalarına karşı anlayışlı olmasının yanı sıra, iç konuşmalarının yumuşak ve destekleyici olmasını içeren bir kavramdır (Neff, 2011). Paylaşımların bilincinde olma, Budist felsefenin tüm insanların birbiriyle bağlı olduğu inancına dayanır (Barnard ve Curry, 2011). Bu inanca göre özellikle acı içeren deneyimlerimizde, kendini o acıyı yaşayan tek kişi olarak görmek bir yanılsamadır ve bu tür bir yanılsama acıyı, yenilgiyi kişinin tek başına yaşadığına inanıp utanç duymasına ve geri çekilerek kendini izole etmesine yol açabilir. Oysa acı duymanın ve başarısız olmanın tüm insanlara ait bir özellik olduğunun bilincinde olmak ve kendini o insanlığın bir parçası olarak kabul edebilmek, diğerlerinden kopuk hissetmenin önüne geçer (Barnard ve Curry, 2011). Farkındalık, dengeli bir biçimde içinde bulunulan anı deneyimlemektir (Neff, 2011), kişinin kendini veya kendine ait duyguları şu anda oldukları haliyle kabul etmesini içerir (Barnard ve Curry, 2011). Buradan hareketle öz şefkat düzeyi yüksek bireylerin başarıyı da başarısızlığı da kabul edebilecekleri ve olası başarısızlık ihtimalinde benlik saygılarını koruyabilme amacıyla kendilerini sabote edebilecek stratejilere yönelmeyecekleri düşünülebilir.

Kendini sabotaj kavramı ilk kez Berglas ve Jones (1978) tarafından “*bireye başarısızlığı dışsallaştırma, başarıyı ise içselleştirme olanağı sağlayan bir eylem veya performans ortamının birey tarafından seçilmesi*” (s. 406) olarak tanımlanmıştır. Kendini sabotaj, başarısızlığın kendi yetenek eksikliğine atfedilmesini engellemek ve benlik saygısını koruyabilme amacıyla kişinin olası başarısızlığıyla ilgili bilinçli olarak ikna edici nedensel açıklamalar veya engeller öne sürmesidir (Shepperd ve Arkin, 1989). Birey gerçek davranışsal engeller oluşturabileceği gibi, bir engelin var olduğunu iddia ederek hayali engeller de öne sürebilir (Leary ve Shepperd, 1986). Öne sürülen gerçek veya hayali engellerin işlevi, kişiye başarısızlığı dışsallaştırma ve başarıyı içselleştirme olanağı sağlamaktır (Akın, 2012). Jones ve Berglas (1978) kendini sabotaj kavramını, Kelley’nin indirgeme ve arttırma prensiplerine dayandırmıştır. Bu prensiplerle açıklanacak olursa başarısızlık durumunda indirgeme prensibi aktifleşir ve başarısızlığın nedeni seçilen engellere yüklenerek dışsallaştırılır. Diğer taraftan engellere rağmen başarı sağlandığında ise arttırma prensibi aktifleşir ve başarının nedeni kişinin yeteneğine atfedilerek içselleştirilir

(Berglas ve Jones, 1978; Jones ve Berglas, 1978). Bu sayede, kendini sabotaj stratejileri, kişinin başarısızlık içeren deneyimlerini açıklamada kendi becerilerinin yeterli olmayışına atıf yapmasına engel olmaktadır (Alaoğlu, 2020). Kişi başarısızlığını dışsallaştıran ve başarısını içselleştiren tercihler yaparak benlik saygısını korumaya çalışır (Berglas ve Jones, 1978). Kişinin göstereceği performans sonucunda başarısız olacağına dair bir öngörüsü varsa, başarılı olma ihtimalini azaltacak yapay engeller oluşturur. Oluşturulan engeller kişiye, öngördüğü şekilde başarısız olduğu zamanlarda bu başarısızlığın sebebini dışsal nedenlere atfetme olanağı verir. Eğer performansı sonucunda başarılı olursa önüne çıkan engellere rağmen başarılı olabildiğini düşünerek benlik saygısını korur. Her iki durumda da kendini sabote etme davranışı, bireyin benlik saygısını koruma amacına hizmet eder. Kısa vadede kişinin benlik saygısını korumasına yardımcı olurken uzun vadede ruh sağlığını olumsuz etkileyebilir (Üzar Özçetin ve Hiçdurmaz, 2016).

Bireyler, sergileyecekleri performansın sonucu belirsiz olduğunda ya da sonuca ilişkin beklentileri olumsuz olduğunda kendilerini sabote ederler. Kendini sabote etme davranışları, birey henüz kendisinden beklenen performansı sergilemeden önce gerçekleştirilen, önleyici girişimlerdir. Bireyler kendilerini sabote ederek başarısızlığı önlemeyi amaçlar gibi görünseler de aslında bu davranışlar başarılı olma ihtimallerinin önüne geçmektedir. Kendini sabote edici davranışlar bireyin başarısız olmasını engellemez, en iyi ihtimalle kendisi veya başkaları tarafından başarısız olarak değerlendirilmesini engeller. Örneğin öğrenciler yeterince çalışmadıkları için düşük puan aldıkları şeklindeki bir açıklamayı, çok çalışmış olmalarına rağmen düşük almış olmaya tercih edebilirler. Çünkü yeterince hazırlanarak girilen bir sınavda başarısız olmak, kişinin yetenek eksikliğine atfedilebilir. Ancak başarısızlığı yeterince çalışmamış olmakla açıklamak, başarısızlığın nedenini dışarıda aramaya yönelir. Örneğin sonucunda düşük puan almayı beklediği bir sınava girecek olan öğrenci, sınava yeterince çalışmayarak kendini sabote edebilir. Yeterince çalışmadığı için sınavdan düşük puan almanın önüne geçemeyecektir ancak sınavdan aldığı düşük puanı, yeterince hazırlanmamış olmasıyla açıklayarak benlik saygısını koruyabilecektir. Sınavdan düşük puan alması halinde “*Yeterince çalışmadığım için düşük not aldım.*” şeklinde bir açıklama öne sürerek kazanç sağlayabilir. Kendini sabote edici davranışlar bireye başarısızlıkları hakkında makul açıklamalar sağlamanın yanı sıra başarılarını da *engellere* rağmen kazanılmış olarak sunma imkânı verir. Bu durumda birey yüksek puan alması halinde ise “*Hiç çalışmamama rağmen yüksek not aldım.*” şeklinde bir açıklama öne sürerek yine kazanç sağlayabilir. Kendini sabotaj kısa vadede bireyin benlik saygısını koruyabilse de sınavdan başarısız olmasının önüne geçememiş olacaktır. Hem başarısızlığını hem de başarılı oluşunu açıklayacak makul bir gerekçesi olması halinde, performans göstermesi gereken durumlarda bireyin ortaya koyacağı çaba azalır. Dolayısıyla benlik saygısını koruma amacıyla gerçekleştirilen bir davranış olsa da sonuç olarak bireyi başarısızlığa ve sorumluluk almamaya sürükleyen işlevsiz bir kendini koruma stratejisidir.

Alan yazında bu araştırmanın değişkenlerini konu edinen çalışmalar incelendiğinde değişkenler arasındaki doğrudan ilişkilerin incelendiği görülmektedir. Örneğin Akın ve Akın (2015) tarafından Türk üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen araştırmada elde edilen regresyon analizi sonuçları öz şefkatin kendini sabotajı yordadığını göstermektedir. Benzer şekilde Petersen’in (2014) çalışmasında da öz şefkat, kendini sabotajın anlamlı bir yordayıcısı olarak bulunmuştur. Elde edilen bulgular öz şefkat arttıkça kendini sabote etme stratejisinin kullanımına daha az ihtiyaç olduğu şeklinde yorumlanmıştır. Barutçu Yıldırım ve Demir (2020) kendini sabotajın yordayıcıları olarak erteleme ve sınav kaygısı değişkenlerinin yanı sıra benlik saygısı ve öz şefkati birlikte ele almış ve bu çalışmada da bu iki değişken, kendini sabotajın olumsuz yordayıcıları olarak bulunmuştur. Yakın tarihli bir başka çalışmada da Bae, Yoo ve Lee (2022) öncelikle benlik saygısı, benlik saygısı kararlılığı ve benlik değeri ile ilgili içselleştirilmiş utanç değişkenlerinin örtük sınıf analizi ile farklı sınıflara ayrılıp ayrılmayacağını incelemişlerdir. Araştırmacılar çalışmalarında sınıfları belirledikten sonra benlik saygısı ve içselleştirilmiş utanç temelli oluşturulan bu sınıflar arasında kendini sabotajın farklılaşp farklılaşmadığını incelemiştir. Analiz sonuçları kendini sabote etme davranışının benlik saygısı ve araştırmanın diğer değişkenine göre farklılaştığını göstermektedir. Benlik saygısı seviyesi düşük olup benlik saygısı kararlılığı ve içselleştirilmiş utanç düzeyi yüksek olan sınıfın kendini sabote düzeyi diğerlerinden yüksek bulunmuştur.

Öz şefkat de kendini sabotaj da bireylerin benlik saygıları ile ilişkili stratejilerdir (Berglas ve Jones, 1978; Neff, 2003a; Petersen, 2014). Her iki strateji de başarısız olma durumlarında ya da sosyal ilişkilerde yaşanan bozulmalarda kişinin benlik saygısını koruyucu bir mekanizma işlevi görür (Petersen, 2014). Kendini sabotaj eğilimi yüksek olan kişiler, başarısızlıklarını çeşitli bahanelerle kamufle etmeye ihtiyaç duyarlar. Petersen’e (2014) göre yüksek öz şefkatli kişiler ise başarısız oldukları durumları kabul etmeye daha eğilimlidirler. Dolayısıyla bu kişilerin benlik saygılarını korumak için hatalarını kamufle etmeye daha az ihtiyaç duyacakları söylenebilir.

Araştırmaya konu edinilen benlik saygısı, öz şefkat ve kendini sabotaj değişkenlerinin cinsiyet açısından farklılaşp farklılaşmaması alan yazında çeşitli çalışmalarda incelenmiştir. Örneğin Bleidorn ve diğerlerinin (2016) 985.937 kişinin katılımı ile gerçekleştirdikleri geniş ölçekli ve kültürler arası çalışmasında erkeklerin benlik saygısı kadınlardan daha yüksek bulunmuştur. Daha yakın tarihli çalışmalarda ise benlik saygısının cinsiyete göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır (örn., Avan ve Çakmak, 2020; Şahin ve Gacar, 2022). Öz şefkat açısından ise kadınların daha düşük öz şefkat düzeyine sahip olduğu bulunmuştur (Neff ve Vonk, 2009). Benzer şekilde, 88

farklı çalışmayı içeren bir meta-analiz, erkeklerin kadınlardan daha öz şefkatli olduğunu ortaya koymuştur (Yarnell ve diğ., 2015). Literatürdeki çalışmalar erkeklerin davranışsal kendini sabotajı kadınlardan daha fazla kullandığını ortaya koymaktadır (McCrea, Hirt, Hendrix, Milner ve Steele, 2008) fakat sözel kendi sabotaj için sonuçlar çelişkilidir (Barutçu Yıldırım, 2015; Çelik ve Atilla, 2019). Benlik saygısı ve kendini sabotaj arasındaki ilişki cinsiyet açısından incelendiğinde ise karşımıza az sayıda çalışma çıkmaktadır. Örneğin Harris ve Snyder (1986) çalışmalarında benlik saygısından emin olmayan erkeklerin, benlik saygısından emin olmayan kadınlardan daha fazla kendini sabote ettiğini bulmuştur. Özetle literatürdeki çelişkili sonuçlar bu değişkenlerin cinsiyet açısından incelenmesi gerekliliğini ortaya koymaktadır. Bu değişkenlerin cinsiyete göre farklılaşp farklılaşmadığına yönelik literatüre katkı sunmak amacıyla cinsiyet değişkeni de çalışmaya dahil edilmiştir. Ayrıca günümüzde rekabet içeren ortamlarda kadın ve erkek öğrencilerden beklenen performanslar birbirine yakın olmakla birlikte davranışlarındaki olası farklılıkların incelenmesinin önemli olduğu düşünülmektedir.

Mevcut Çalışma ve Öz Şefkatın Aracı Rolü

Hem öz şefkat hem de kendini sabotaj kişiye, olası başarısızlık durumlarında benlik saygısını koruma imkânı verir (Petersen, 2014). Diğer bir ifadeyle her ikisi de benlik saygısını koruma işlevine hizmet etmektedir. Öz şefkat kişinin kendine nasıl davrandığıyla ilişkili bir kavramken benlik saygısı kişinin kendini nasıl algıladığına ilişkin bir kavramdır. Kişi kendine yönelik olumsuz bir algıya sahipse kendini sabotaj stratejilerini bir kalkan olarak kullanmaya ihtiyaç duyabilir (Petersen, 2014). Ancak başarısızlığın da insan doğasının bir parçası olduğu şeklindeki bir kabul yani öz şefkat, kişiyi kendini olumsuz değerlendirmekten koruyabilir. Bireylerin hayatları boyunca zaman zaman başarısızlıkla ve acıyla karşılaşacakları gerçeği düşünüldüğünde, bu olumsuz deneyimlerle baş ederken işlevsel olan stratejiler kullanabilmelerinin önemi anlaşılmaktadır. Bireylerin acı ve yetersizlik içeren deneyimler karşısında benlik saygılarını koruma amacıyla nasıl stratejiler kullandıkları, bu olumsuz deneyimlerle sağlıklı bir biçimde baş edebilmeleri açısından önemlidir.

Günümüzde toplumun giderek rekabetçi bir yapıya bürünmesi ve *ortalama* olmanın yetersizlik olarak algılanmasıyla birlikte, bireylerin kendilerini oldukları şekilde kabul edebilmeleri zorlaşmaktadır. Bu durum insanlarda, başarılı oldukları sürece değerli oldukları hissi uyandırmaktadır. Bu his, başarısız oldukları durumlarda kendilerini yargılamalarına ve hatalarının üstünü örtmeye ihtiyaç duymalarına yol açabilmektedir. Diğer taraftan kişinin sıradan olduğunu düşündüğünde de değerli hissedebilmesi, kendisine karşı kabul edici ve sevecen bir tavır takınmasını gerektirir (Neff, 2011). Kişinin kendine karşı böyle bir tavır takınması, hatalarını kabul etmesini kolaylaştırır ve onları kamufle etme ihtiyacını azaltır (Petersen, 2014). Bu noktada bireyin, diğerlerine gösterdiği anlayış ve merhameti kendine de gösterebilmesi anlamına gelen öz şefkatın önemi ortaya çıkmaktadır. Öz şefkat kişinin bir hata yapması ya da başarısızlık ihtimaliyle karşılaşması halinde hatayı kamufle etmeye çalışması yerine, kişisel gelişim için motivasyon sağlamaktadır (Breines ve Chen, 2012).

Pandey, Tiwari, Parihar ve Rai (2021) benlik saygısının pozitif öz şefkati geliştirirken negatif öz şefkati azaltabileceğini belirtmiştir. Benlik saygısı düşük olan öğrenciler, kendilerine yönelik olumsuz bir algıya sahip oldukları için kendilerine şefkat göstermekte zorlanıyor olabilirler. Diğer taraftan benlik saygısı arttıkça bireyin kendine yönelik algısı daha olumlu olduğu için kendine karşı daha şefkatli olma ihtimali artabilir. Buradan hareketle benlik saygısını koruma amacıyla kendini sabote edici stratejilere daha az ihtiyaç duyulacağı tahmin edilmektedir. Benlik saygısının yüksek olması yani kendine ilişkin algının olumlu olması; kendini sert bir şekilde eleştirmek yerine hatalarına karşı anlayışlı olabilmeyi, hata yapmanın tüm insanlar için ortak olduğunu fark edebilmeyi ve kendini ilerideki bir başarısızlık durumuna hazırlamak yerine kendini o an olduğu haliyle kabul edebilmeyi diğer bir ifadeyle kendine karşı şefkatli davranabilmeyi sağlarken bu yolla kendini sabotajın kullanımını azaltabilir. Yukarıda bahsedilen araştırma bulgularından yola çıkarak mevcut çalışmada benlik saygısı düşük olan öğrencilerin öz şefkat düzeylerinin düşük olduğu ve bunun da yüksek düzeyde kendini sabote etme eğilimini yordadığı düşünülmektedir. Buradan hareketle bu çalışmanın amacı benlik saygısı ile kendini sabotaj arasındaki ilişkide öz şefkatın aracı bir rolünün olup olmadığını incelenmesidir. Ayrıca aracılık modeli test edilmeden önce araştırmanın sürekli değişkenleri olan benlik saygısı, öz şefkat ve kendini sabotajın cinsiyete göre farklılaşp farklılaşmadığının incelenmesi araştırmanın diğer bir amacını oluşturmaktadır.

Yöntem

Araştırmanın Deseni

Bu araştırma nicel desenlerden ilişkisel tarama desenine göre tasarlanmıştır. Çalışmada kendini sabotaj, öz şefkat ve benlik saygısı değişkenleri manipüle edilmeksizin aralarındaki doğrudan ve dolaylı ilişkilerin incelenmesi amaçlandığından ilişkisel tarama deseni kullanılmıştır. Bu kapsamda kendini sabotaj ile benlik saygısı arasındaki ilişkide öz şefkatın aracı rolü incelenmiştir. Bu tür çalışmalar değişkenler arasındaki ilişkinin diğer değişkenlerce açıklanabiliyor olabileceği fikrine dayanmaktadır (Baron ve Kenny, 1986).

Katılımcılar

Araştırmanın katılımcılarını farklı üniversitelerde öğrenim görmekte olan lisans öğrencileri oluşturmaktadır. Katılımcılar uygun örnekleme yöntemi ile çalışmaya dahil edilmiştir. Çalışmaya gönüllü bir şekilde katıldığını onaylayan ve veri toplama araçlarını eksiksiz tamamlayan 344 öğrenci çalışmaya dahil edilmiştir. 18 katılımcıya ait veri lisans öğrencisi olmadıkları için analiz dışı bırakılmıştır. Katılımcıların 270'i (%78.5) kadın, 73'ü (%21.2) erkektir ve bir katılımcı cinsiyetini belirtmemiştir (%0.3). Katılımcıların yaşları 18 ile 48 arasındadır ($\bar{X} = 21.75$ ve $SS = 3.37$). Katılımcılardan 115'i (%33.4) 20 ve altı, 198'i (%57.6) 21-23 yaş, 31'i (%9.0) 24 ve üstü yaş aralığındadır. Katılımcılardan 1'i (%0.3) hazırlık sınıfı, 50'si (%14.5) birinci sınıf, 121'i (%35.2) ikinci sınıf, 106'sı (%30.8) üçüncü sınıf ve 66'sı (%19.2) dördüncü sınıf öğrencisidir.

Veri Toplama Araçları

Bu çalışma kapsamında veri toplama araçları olarak kişisel bilgi formu, Kendini Sabotaj Ölçeği, Öz-Duyarlık Ölçeği ve Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu. Araştırmacılar tarafından hazırlanmış olan kişisel bilgi formunda, katılımcıların yaş, cinsiyet, üniversite, bölüm ve sınıf düzeyi değişkenlerine ilişkin bilgi toplanmıştır.

Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği. Rosenberg'in (1965) benlik saygısını ölçme amacıyla geliştirmiş olduğu ölçek, dilimize Çuhadaroğlu (1986) tarafından uyarlanmıştır. Toplam 10 maddesi bulunan Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Guttman türünde bir ölçektir. Ölçme aracından alınabilen en yüksek puan 6 olup düşük puanlar benlik saygısının yüksek olduğu anlamına gelmektedir. Türkçe uyarlama çalışmaları sırasında ölçme aracının geçerliliğine kanıt olması amacıyla klinik görüşmeler yapılmış ve bu görüşmelerde katılımcıların benlik saygıları, kendilerine ilişkin görüşlerine göre değerlendirilmiştir. Görüşmelerden ve benlik saygısı ölçeğinden elde edilen sonuçların arasındaki ilişkiler hesaplanmış ve .71 olarak bulunmuştur (Çuhadaroğlu, 1986). Ölçme aracının mevcut çalışma örneklemindeki Guttman güvenirlik kat sayıları .78 ile .92 arasında değişmektedir.

Öz-duyarlık Ölçeği. Neff'in (2003b) geliştirdiği ve Türkçe'ye uyarlamasını Akın, Akın ve Abacı'nın (2007) gerçekleştirdiği bu ölçek öz-duyarlığı ölçen 26 maddeden oluşmakta ve 5'li Likert şeklinde derecelendirilmektedir. 6 boyuttan oluşan ölçeğin boyutları öz-sevecenlik, öz-yargılama, paylaşımların bilincinde olma, izolasyon, bilinçlilik ve aşırı özdeşleşmedir. Alt boyutların iç tutarlılık katsayıları .72 ile .80 değişmektedir. Puanların yüksek olması ilgili özelliğin düzeyinin yüksek olduğunu ifade etmektedir (Akın ve diğ., 2007). Ölçme aracının geneli için mevcut çalışma örneklemindeki Cronbach alfa güvenirlik kat sayısı .95 olarak bulunmuştur. Mevcut çalışmadaki doğrulayıcı faktör analizi (DFA) bulguları, ölçme aracının tek faktörlü yapı için kabul edilebilir bir uyum gösterdiğini ortaya koymuştur ($\chi^2 (299) = 711.119$, GFI = .841, AGFI = .813 ve RMSEA = .06).

Kendini Sabotaj Ölçeği. Jones ve Rhodewalt'in (1982) geliştirdiği ve Türkçe uyarlamasını Akın'ın (2012) gerçekleştirdiği bu ölçek kendini sabotaj stratejilerini değerlendiren 25 maddeden oluşmaktadır. Ölçek, 6'lı Likert şeklinde derecelendirilmektedir. Ölçek maddeleri; çaba harcamama, erteleme ya da uykusuzluk gibi bir takım kendini sabotaj stratejilerini içermektedir. Toplam puanın 25 ile 150 arasında değiştiği ölçme aracında yüksek puanlar kendini sabotaj eğiliminin yüksek olduğuna işaret etmektedir. İç tutarlılık güvenirlik katsayısı .90 olan ölçme aracının, testin tekrarı yöntemiyle ölçülen güvenirlik katsayısı ise .94'tür (Akın, 2012). Ölçme aracının mevcut çalışma örneklemindeki Cronbach alfa değeri .75 olarak bulunmuştur. Mevcut çalışmadaki DFA bulguları, ise ölçme aracının kabul edilebilir bir uyum gösterdiğini ortaya koymuştur ($\chi^2 (275) = 524.327$, GFI = .878, AGFI = .855 ve RMSEA = .05).

Veri Toplama Süreci

Araştırmada kullanılan Kendini Sabotaj Ölçeği, Öz-Duyarlık Ölçeği ve Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği'nin kullanım hakları için araştırmacılar tarafından gerekli izinler alınmıştır. Veriler Haziran 2021'de Google formlar aracılığıyla çevrimiçi olarak toplanmıştır. Araştırmanın hedef grubu üniversite öğrencileri olduğu için araştırma formu sınıf gruplarında ve çevrimiçi öğrenme ortamlarında paylaşarak katılımcılar çalışmaya davet edilmiştir. Form 30 gün boyunca açık bırakılarak katılımcıların yanıtları alınmıştır. Araştırmanın amacı ile ilgili katılımcılara form aracılığı ile yazılı olarak bilgi verilmiş ve gönüllü olarak katıldıklarına dair onay alınmıştır. Çalışmanın katılımcılara zarar verecek herhangi bir içeriği olmadığı ve kimliklerini açık edecek herhangi bir veriye yer verilmeyeceği ayrıca çalışmadan istedikleri zaman ayrılacakları belirtilmiştir. Katılımcıların ölçme araçlarını doldurmaları yaklaşık olarak 10 dakika sürmüştür.

Veri Analizi

Veri analizinde SPSS 25.0 ve AMOS 24.0 yazılımları kullanılmıştır. 362 katılımcı formu doldurarak araştırmaya katılmıştır fakat 18 katılımcıya ait veri lisans öğrencisi olmadıkları için analiz dışı bırakılmıştır. Analize dahil edilen 344 katılımcının yanıtları arasında eksik veri bulunmamaktadır. Öncelikle betimsel istatistikler incelenmiş ve temel analizlerin varsayımları kontrol edilmiştir. Kayıp veriler, uç değerler, normallik, çoklu doğrusal bağlantı ve otokorelasyon varsayımları kontrol edilmiş ve ilgili bulgular aşağıda sunulmuştur. Analiz sürecinde

değişkenlerin arasındaki ilişkileri incelemek üzere Pearson korelasyon analizi ve değişkenler arasındaki dolaylı ilişkileri incelemek amacıyla da aracılık analizi kullanılmıştır. Aracı değişkenin rolü incelenirken hem değişkenler arasındaki doğrudan ilişkiler incelenmiş hem de aracı değişkenin varlığında yordayıcı ve yordanan değişken arasındaki dolaylı ilişki incelenmiştir. Aracılık testinin anlamlılığı güvenilir sonuçlar verdiği gerekçesiyle (Rucker, Preacher, Tormala ve Petty, 2011) bootstrap yöntemi ile incelenmiş ve güven aralıkları değerlendirilmiştir. Güven aralığı kat sayılarının alt ve üst limitlerinin sıfır değerini içermemesi anlamlılık ölçütü olarak kabul edilmiştir. Son olarak değişkenlerin cinsiyete göre farklılaşp farklılaşmadığını incelemek amacıyla bağımsız örneklem t testi kullanılmıştır.

Etik Konular

Araştırmaya başlamadan önce etik kurul onayı alınmıştır. Çalışmada 1975 Helsinki Bildirgesi'ne uygun olarak katılımcılardan bilgilendirilmiş onam alınmıştır. Ayrıca katılımcılara verilerin gizli ve anonim kalacağı ve analizlerin toplu olarak gerçekleştirileceği bilgisi yazılı olarak verilmiştir.

Bulgular

Üniversite öğrencilerinde benlik saygısı, öz şefkat ve kendini sabotaj düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek için gerçekleştirilen korelasyon analizi sonuçları ve ilgili değişkenlere ilişkin betimleyici istatistikler Tablo 1'de verilmiştir. Bulgular, öğrencilerin kendini sabote etme düzeyleri ile öz şefkat düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönlü ($r = -0.620, p < .01$) bir ilişki olduğunu göstermektedir. Katılımcıların kendini sabote etme düzeyleri ile Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeğinden alınan puan arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönlü ($r = 0.480, p < .01$) bir ilişki bulunmuştur. Katılımcıların öz şefkat düzeyleri ile Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeğinden alınan puanlar arasında istatistiksel açıdan anlamlı ve negatif yönlü ($r = -0.541, p < .01$) bir ilişki olduğu saptanmıştır. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeğinden alınan yüksek puanlar benlik saygısının düşük olduğunu ifade etmektedir. Diğer bir ifadeyle alınan puan düştükçe benlik saygısı artmaktadır. Bu durum göz önünde bulundurulduğunda kendini sabotaj ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin negatif, öz şefkat ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin pozitif yönlü olduğu söylenebilir.

Tablo 1

Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, Öz-duyarlık Ölçeği ve Kendini Sabotaj Ölçeği Puanları Arasındaki Korelasyon Analizi

Değişkenler	N	\bar{X}	SS	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)
(1) Kendini sabotaj	344	82.16	13.44	1							
(2) Benlik saygısı	344	2.44	1.97	.48***	1						
(3) Öz-duyarlık	344	81.73	19.66	-.62***	-.54***	1					
(4) Öz sevecenlik	344	16.26	4.4	-.42***	-.45***	.86***	1				
(5) Öz yargılama	344	15.39	5.04	-.62***	-.52***	.87***	.67***	1			
(6) Paylaşımların bilincinde olma	344	13.1	3.29	-.25***	-.36***	.70***	.68***	.44***	1		
(7) İzolasyon	344	11.40	4.04	-.61***	-.48***	.81***	.57***	.73***	.39***	1	
(8) Bilinçlilik	344	13.49	3.3	-.44***	-.39***	.81***	.76***	.57***	.63***	.50***	1
(9) Aşırı özdeşleşme	344	11.67	3.94	-.62***	-.40***	.82***	.55***	.71***	.41***	.72***	.58***

***: $p < .001$

Tablo 2 regresyon analizi sonuçlarını göstermektedir. Benlik saygısı, öz şefkat ve kendini sabotaj değişkenleri ile üç ayrı regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. İlk regresyon analizi sonuçlarına göre öz şefkat kendini sabotajın anlamlı bir yordayıcısıdır ($F = 210.26, p < .001$) ve kendini sabotajdaki varyansın %38'ini açıklamaktadır ($R = 62, R^2 = 38, p < .001$). İkinci regresyon analizi sonuçlarına göre benlik saygısı öz şefkatin anlamlı bir yordayıcısıdır ($F = 139.79, p < .001$) ve öz şefkateki varyansın %29'unu açıklamaktadır ($R = 54, R^2 = 29, p < .001$). Son olarak benlik saygısının kendini sabotajı yordayıcı gücünü değerlendirmek üzere gerçekleştirilen üçüncü regresyon analizine göre benlik saygısı sabotajın anlamlı bir yordayıcısıdır ($F = 101.79, p < .001$) ve benlik saygısı kendini sabotajdaki varyansın %23'ünü açıklamaktadır ($R = 48, R^2 = 23, p < .001$).

Tablo 2

Regresyon Analizleri

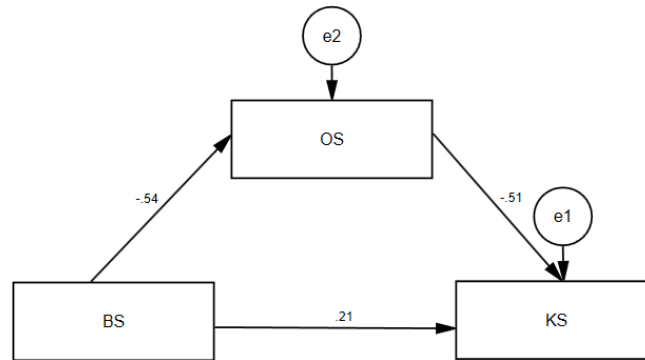
Değişkenler	B	SE_B	β	t	p	R	R^2	F
ÖŞ -> KS	-.42	.03	-.62	-14.5	.000	.62	.38	210.26***
BS -> ÖŞ	-.58	.46	-.54	-11.82	.000	.54	.29	139.79***
BS -> KS	3.27	.32	.48	10.09	.000	.48	.23	101.79***

***: $p < .001$ BS: Benlik saygısı, ÖŞ: Öz şefkat, KS: Kendini sabotaj

Araştırmanın sürekli değişkenlerinin cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediğini incelemek üzere fark testleri yapılmıştır. Kendini sabotaj, öz şefkat ve benlik saygısı puanlarının cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacıyla yapılan bağımsız gruplar *t* testi sonuçlarına göre, kadınlar ve erkekler arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p > .05$). Cinsiyet değişkeni üzerinden yapılan bu analizde, cinsiyetini belirtmeyen bir katılımcının verileri dahil edilmemiş ve bu analiz 343 katılımcıya ait verilerle gerçekleştirilmiştir.

Benlik saygısı ve kendini sabotaj arasındaki ilişkide öz şefkatin aracı rolü AMOS programı kullanılarak bootstrapping temelli test edilmiştir (Şekil 1). Analize geçilmeden önce varsayımlar incelenmiştir. Öncelikle analize dahil edilen 344 katılımcının yanıtları incelenmiş ve veri setinin kayıp veri içermediği belirlenmiştir. Sonrasında ikinci varsayıma geçilmiş, veri seti uç değerler açısından incelenmiştir. Uç değerlerin kontrolü için *z* puanları ve Mahalanobis Uzaklıkları incelenmiştir (Tabachnick ve Fidell, 2014). Tek değişkenli uç değerlerin kontrolü için hesaplanan *z* puanları ± 3 aralığında (min = -2.91, maks = 2.59) bulunduğu için veri setinde uç veri tespit edilmemiştir (Mertler ve Vannatta Reinhart, 2017). Çok değişkenli uç değerlerin kontrolü için Mahalanobis Uzaklıkları hesaplanmış ve anlamlılık derecesi $p < .001$ olarak alınmıştır (Mertler ve Vannatta Reinhart, 2017). Mahalanobis uzaklıklarının anlamlılığı ki-kare dağılımı ve iki serbestlik derecesi için SPSS aracılığıyla hesaplanmış ve tüm uzaklıklar $p \geq .001$ olarak bulunmuştur. Böylece analiz için uç değer olmaması varsayımının sağlandığı belirlenmiştir. Veri setinin dağılımının normalliğini incelemek amacıyla çarpıklık ve basıklık katsayıları hesaplanmıştır. Benlik saygısı, öz şefkat ve kendini sabotaj değişkenleri için çarpıklık (sırasıyla; .50, -.08 ve -.05) ve basıklık (sırasıyla; -1.01, -.64 ve -.27) katsayıları ± 1 aralığı civarında bulunduğu için verilerin normal dağılıma yakın bir dağılım gösterdiği kabul edilmiştir (Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2012). Ayrıca normallik ve doğrusallık varsayımlarının karşılanıp karşılanmadığı histogram ve saçılım grafiklerinden (Çokluk ve diğ., 2012; Tabachnick ve Fidell, 2014) yararlanılarak da incelenmiş ve dağılımların normalden ciddi oranda farklılaşmadığı kabul edilmiştir. Çoklu doğrusal bağlantı problemi araştırma değişkenleri arasında çok yüksek korelasyonların (örn., $r > .90$) olduğu durumda ortaya çıkmaktadır. Çoklu doğrusal bağlantı, değişkenlerin özgün katkılarının ayırt edilmesini zorlaştırdığı için yanlış yorumlara neden olabilir (Tabachnick ve Fidell, 2014). Çoklu bağlantı problemini değerlendirmek için öncelikle değişkenler arasındaki ilişkiler incelenmiştir (Tablo 1). Çoklu bağlantı varsayımı ayrıca varyans artış faktörü ve tolerans değeri ile kontrol edilmiştir. Varyans artış faktörü 10^7 'den küçük (1.41) ve tolerans değeri $.10^7$ 'den büyük (.71) olduğu için (Field, 2018; Menard, 1995) değişkenler arasında çoklu bağlantının olmadığı belirlenmiştir. Son olarak hataların birbirinden bağımsızlığı Durbin-Watson testi ile incelenmiştir. Test sonucu 2 civarında olursa otokorelasyonun olmadığı söylenebilir (Field, 2018). Mevcut çalışmada Durbin-Watson analizi sonucu 1.83 olarak bulunmuştur ve bu sonuca göre otokorelasyon olmadığı kabul edilmiştir.

Varsayımların test edilmesinin ardından değişkenler arasındaki ilişkiler incelendiğinde değişkenler arasındaki tüm yolların anlamlı olduğu bulunmuştur (Tablo 2). Benlik Saygısı Ölçeğinden alınan puanlar öz şefkati anlamlı bir şekilde ve negatif yönlü yordamaktadır ($\beta = -.54, p < .001$). Öz şefkat de kendini sabotajı anlamlı bir şekilde ve negatif yönlü yordamaktadır ($\beta = -.62, p < .001$). Rosenberg Benlik Saygısı ölçeğinden elde edilen benlik saygısı puanları kendini sabotajı aracı değişkenler doğrudan ve pozitif yönde yordamaktadır ($\beta = .48, p < .001$). Öz şefkat bu modele aracı olarak dahil edildiğinde benlik saygısının kendini sabotaj üzerindeki etkisi anlamlılığını sürdürmekle birlikte azalmaktadır ($\beta = .21, p < .001$). Bu sonuçlardan hareketle benlik saygısı ve kendini sabotaj arasındaki ilişkide öz şefkatin dolaylı etkisinin ve kısmi aracı rolünün olduğu söylenebilir. Benlik saygısı ile kendini sabotaj arasındaki ilişkide öz şefkatin kısmi aracı rolünün anlamlılığı incelenirken %95 güven aralığındaki alt ve üst sınırlar arasında sıfır (0) değerinin bulunmadığı görülmüştür. Bu bulgu öz şefkatin aracı rolünün anlamlı olduğunu ifade etmektedir (%95 GA [.210, .343]). Tüm bu sonuçlar değerlendirilirken Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği'nden alınan düşük puanların yüksek benlik saygısını ifade ettiği göz önünde bulundurulmalıdır.



Şekil 1. Benlik saygısı ve kendini sabotaj arasındaki ilişkide öz şefkatin aracı rolü

Sonuç ve Tartışma

Mevcut çalışmada, üniversite düzeyinde öğrenim gören öğrencilerin benlik saygısı, öz şefkat ve kendini sabotaj düzeyleri arasındaki doğrudan ve dolaylı ilişkiler incelenmiştir. Bulgular, araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin kendini sabotaj düzeyleri ile öz şefkat ve benlik saygısı düzeyleri arasında negatif yönlü, öz şefkat ve benlik saygısı düzeyleri arasında pozitif yönlü ve istatistiksel açıdan anlamlı ilişkiler olduğunu göstermektedir. Bulgular Kendini Sabotaj Ölçeğinden elde edilen puanlar ile Benlik Saygısı Ölçeğinden alınan puanlar arasında anlamlı, pozitif yönlü ve orta düzeyde korelasyon olduğunu göstermektedir. Benlik Saygısı Ölçeğinden alınmış olan yüksek puanlar, düşük benlik saygısına işaret etmektedir. Dolayısıyla araştırma sonuçlarına göre üniversite öğrencilerinin benlik saygısı düzeyleri ile kendini sabotaj eğilimleri arasında negatif yönlü ve istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde bir korelasyon olduğu belirlenmiştir. Literatürde yer alan, benlik saygısı ve kendini sabotaj arasında anlamlı düzeyde ve negatif yönlü ilişki olduğunu saptayan çalışmalar, bulgularımızı desteklemektedir (örn., Çelik ve Atilla, 2019; Feick ve Rhodewalt, 1997; Harris ve Snyder, 1986; TÜRESİN Tetik, Oral Ataç ve Köse, 2019; Warner ve Moore, 2004). Bununla birlikte, literatürde kendini sabotaj eğilimi ile benlik saygısı düzeyi arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğunu ortaya koyarak bulgularımızla çelişen bir çalışma mevcuttur. Tice ve Baumeister (1990) tarafından gerçekleştirilen bu çalışmada araştırmacılar bu durumu belirsizliğin kendini sabotajı ortaya çıkarmış olabileceği şeklinde yorumlamıştır. Ayrıca çalışmada bu durumun nedenini incelemek üzere gerçekleştirilen ikinci bir deneyde yüksek benlik saygısına sahip kişilerin, yalnızca pratik yapılan süre herkes tarafından bilindiğinde daha az pratik yaptığını göstermiştir. Bu durumun minimum hazırlık çabasına rağmen başarılı görünerek yüksek derecede yetenekli olarak görünme şeklinde bir benlik sunumu arzusundan kaynaklanıyor olabileceği yorumu yapılmıştır. Bu çalışma dışında literatürde yer alan ve yukarıda sunulmuş olan pek çok çalışmada benlik saygısı ile kendini sabotaj arasındaki negatif yönlü ilişkiye dair bulgu birbirleriyle ve mevcut çalışma ile tutarlıdır.

Araştırma bulgularından bir diğeri benlik saygısının, kendini sabotajın negatif yönlü anlamlı bir yordayıcısı olmasıdır. Literatürdeki teorik ve ampirik açıklamalarla uyumlu olan (örn., Harris ve Snyder, 1986; Pulford, Johnson ve Awaida, 2005) bu bulguya göre benlik saygısı düzeyi düşük olan öğrencilerin, kendini sabote etme eğilimlerinin daha yüksek ve benlik saygısı düzeyi yüksek olanlarda kendini sabote etme eğilimlerinin daha düşük olduğu söylenebilir. Mevcut çalışmalar bireyin kendi yeteneğinden emin olamayışı veya benlik saygısına yönelik bir tehdit algılamasının, kendini sabote edici davranışların temel motivasyonu olduğunu göstermektedir (Snyder ve Smith, 1982). Benlik saygısı düşük olan öğrenciler, kendilerine yönelik olumsuz bir algıya sahip oldukları için performans içeren deneyimlerde başarısız olmayı bekleyebilmektedir. Başarısız olacağına inanmak, başarısızlık durumunda benlik kavramına gelebilecek zararı ortadan kaldırmak için çeşitli bahanelerin ardına gizlenmeye sebep olabilmektedir. Kişi hâlihazırda düşük olan benlik saygısını koruyabilmek için, hatalarını dışsal nedenlere atfetmeye daha çok ihtiyaç duyabilir. Kendini sabotaj bir kişinin performans sergilemeden önce, kendi performansının sonucuna dair ne beklediğiyle ilişkilidir. Benlik saygısı yüksek ve kendine ilişkin algısı olumlu olan bir bireyin, herhangi bir değerlendirilme durumunda başarılı olacağına inanma ihtimali daha yüksektir. Dolayısıyla benlik saygısının yüksek olması, başarısızlığı kamufle etme ihtiyacını azaltmaktadır.

Katılımcıların benlik saygıları ile öz şefkat düzeyleri arasında pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek ilişki olduğu bulunmuştur. Mevcut bulgu, üniversite öğrencilerinin benlik saygısı düzeyleri ile öz şefkat düzeylerinin birlikte artış gösterdiğini ifade etmektedir. Literatürdeki araştırmalar bu bulguyu destekler niteliktedir (örn., Barry, Loflin ve Doucette, 2015; Donald ve diğ., 2018; İmanoğlu, 2021).

Ulaşılan bir diğeri bulgu katılımcıların öz şefkat düzeyleri ile kendini sabotaj eğilimleri arasındaki istatistiksel açıdan anlamlı ve negatif yönlü ilişkidir. Ayrıca öz şefkat, kendini sabotajın negatif yönlü anlamlı bir yordayıcısı olarak bulunmuştur. Bu bulgular, kendini sabotaj eğilimi ile öz şefkat arasında negatif yönlü ilişki olduğunu gösteren çalışmalarla paralellik göstermektedir (Aydın ve Kahraman, 2020; Barutçu Yıldırım ve Demir, 2017; Petersen, 2014). Buna göre yüksek öz şefkat düzeyine sahip bireyler, kendini sabote edici davranışları daha az sergiliyor olabilirler. Yüksek öz şefkat düzeyine sahip olmak, hata yapmayı bütün insanlığın ortak bir deneyimi olarak görmeyi beraberinde getirmektedir. Böyle bir bakış açısı bireyin hatalarının üzerini örtme işlevi taşıyan bahaneler üretmesini gereksiz kılabilir.

Bulgular cinsiyet açısından incelendiğinde ise literatürde bulgularımızı destekler şekilde benlik saygısı, öz şefkat ve kendini sabotaj düzeylerinin cinsiyete göre farklılık göstermediği çalışmaların mevcut olduğu görülmektedir (örn., Doğan, Totan ve Sapmaz, 2009; Kamuk, Evli ve Tecimer, 2018; Zuckerman ve Tsai, 2005). Güleç ve Özbek Ayaz'a (2017) göre benlik saygısındaki farklılık cinsiyetten ziyade aile, çevre ve sosyokültürel faktörlerle ilgili olabilir. Kız ve erkek çocuklarını eşit şartlarda yetiştiren, çocuklarının eğitim süreçlerine eşit önem veren ailelerde büyüyen çocukların benlik saygılarında cinsiyet açısından bir farklılık görülmeyebilir. Öz şefkat açısından ulaştığımız bulguların aksine bazı araştırma bulguları kadınların erkeklere daha düşük öz şefkat düzeyine sahip olduklarını ortaya koymaktadır (örn., Neff, 2003b). Bu farklılık istatistiksel açıdan anlamlı olmakla birlikte küçük düzeyde bir farklılıktır. Bu durumun olası açıklaması kadınların kendilerine karşı daha eleştirel ve kendilerinde olumsuz olarak değerlendirdikleri özelliklerini erkeklere oranla daha fazla rümine etme eğiliminde olmalarıdır

(Leadbeater, Kuperminc, Blatt ve Hertzog, 1999). Barnard ve Curry (2011) öz şefkat ve cinsiyet değişkenlerine ait sonuçların tutarsızlık göstermesini kültürün etkisi ile açıklamışlardır. Çalışmamızda kadın ve erkek katılımcıların öz şefkat düzeylerinde anlamlı bir fark görülmemesi, katılımcıların araştırmaya benzer akademik ve sosyokültürel ortamlardan dahil olmasından kaynaklanmış olabilir. Kendini sabotaj açısından literatürde bulgularımızı destekler şekilde kendini sabotajın cinsiyete göre farklılık göstermediği çalışmalar mevcuttur (örn., Kamuk ve diğ., 2018; Özlü ve Topkaya, 2020). Bulgularımızın aksine kendini sabotajın cinsiyete göre farklılaştığını ortaya koyan çalışmalar da bulunmaktadır (örn., Anlı, Akın, Şar ve Eker, 2015). Bir diğer çalışmada erkek katılımcıların yeteneklerinin değerlendirileceği performans sergileme durumlarında daha hassas olabilecekleri ve bu nedenle kadınlara göre daha fazla davranışa dönük kendini sabotaj stratejileri gösterebilecekleri ifade edilmiştir (Zuckerman ve Tsai, 2005). Çalışmamızda kendini sabotaj düzeyinin cinsiyete bağlı olarak farklılık göstermemesi, katılımcıların kendini sabotaj düzeylerinin içinde bulunulan bağlam göz ardı edilerek ölçülmüş olması ile açıklanabilir. Cinsiyetler arasında bir fark görülmemesine dair bir diğer olası açıklama, günümüz akademik ortamlarında kadın ve erkeklerden beklenen performanslar arasındaki farkın azalması olabilir.

Gerçekleştirilen aracılık analizi sonuçlarına göre öz şefkatın benlik saygısı ile kendini sabotaj arasındaki ilişkide kısmi aracılık rolü üstlendiği bulgusuna ulaşılmıştır. Buna göre benlik saygısı, kendini sabotajı doğrudan ve öz şefkat üzerinden dolaylı olarak yordamaktadır. Başka bir deyişle benlik saygısının yükselmesi katılımcıların öz şefkat düzeylerinin yükselmesini ve dolaylı olarak kendini sabote etme eğiliminin azalmasını açıklayabilmektedir. Diğer taraftan benlik saygısı kendini sabote etme eğilimini hem doğrudan hem de öz şefkat aracılığıyla azaltabilir. Bireyler başarısız olarak algılanmaktan kaçınmak ve bu yolla benlik saygılarını korumak amacıyla kendilerini sabote etmektedirler. Hata ve başarısızlıklarını kendi yetersizliklerine atfettikleri için bu yetersizliklerini gizlemeye yarayacak dışsal nedenler aramaktadırlar. Oysa kendine şefkatli bir tutumla yaklaşmak, başarısızlık içeren deneyimler sonucunda ya da başarısızlık ihtimali karşısında kişinin kendini katı bir şekilde yargılamasını önlemektedir. Günümüz üniversite öğrencileri sıklıkla rekabet içeren deneyimlerle karşılaşmaktadır. İnsan olmanın bir getirisi olarak, başarısızlığı deneyimlemeleri de kaçınılmaz hale gelmektedir. Öğrencilerin başarısızlık risklerini ya da deneyimlerini olumlu duygu ve düşüncelerle karşılayabilmeleri, hatalı olmakla başa çıkabilmeleri kendilerine karşı sergiledikleri öz şefkat ile kolaylaşabilir.

Her geçen gün rekabetin giderek artmasıyla bireyler başarısız olma deneyimleriyle sık sık karşı karşıya kalmaktadır. Bu deneyimler karşısında benlik saygısını korumak amacıyla, davranışsal ve sözel kendini sabotaj stratejileri geliştirilebilmektedir. Kendini sabote edici stratejiler kısa vadede benlik saygısını korumayı sağlasa da uzun vadede öğrencilere zarar verebilmektedir. Bireylerin ruh sağlığını olumsuz etkilemekle birlikte başarılı olma ihtimallerinin önüne geçebilmektedir. Bu araştırmanın sonuçlarından hareketle bireylerin başarısız olma ihtimalinden kaçmak amacıyla kendilerine zarar verecek stratejilere ihtiyaç duymamaları için benlik saygıları ve öz şefkat düzeylerini artırmanın önem taşıdığı söylenebilir.

Sonuç ve Öneriler

Bu araştırmada benlik saygısı, öz şefkat ve kendini sabotaj arasındaki ilişkiler incelenmiş ayrıca literatürde var olan benlik saygısı ve kendini sabotaj arasındaki ilişkiye dair bilginin ötesine geçip bu bilginin detaylandırılması amaçlanmıştır ve bu iki değişken arasındaki ilişkide öz şefkatın aracı rolü ortaya konmuştur. Ulaşılan bulgulardan yola çıkarak alanda çalışan uygulayıcılar, eğitimciler ve araştırmacılara yönelik çeşitli öneriler sunulabilir. İlk olarak kendini sabotaj üzerine çalışan uygulayıcıların öz şefkatın aracı rolünü fark ederek danışanları ile kendini sabote etme eğilimi üzerine çalışırken müdahale planlarına öz şefkati eklemeleri önerilebilir.

Bireyler hayatta, özellikle de eğitimleri süresince, başarısız olmamaları gerektiğini öğrenmekte fakat başarısızlıkla nasıl baş edebilecekleri bilgisinden mahrum kalmaktadır. Öğrencilere hata yapmanın insanlığın paylaştığı ortak bir deneyim olduğu, bir performans sonucunda başarısız olmanın kişiyi bütünüyle başarısız yapmadığı bilinci kazandırılmalı ve bu konuda öz şefkatleri güçlendirilmelidir. Eğitim kurumları, öğrencilerin performansları sonucunda zaman zaman başarısızlıkla karşılaşmalarının en muhtemel olduğu yerlerdir. Dolayısıyla ikinci bir öneri olarak eğitimcilere; eğitim programlarının içerisine, öz şefkat ve benlik saygısını güçlendiren beceri ve eğitim programları dâhil etmeleri önerilebilir. Bu bağlamda üniversitelerde, öz şefkati ve benlik saygısını arttırmak için çalışmalar gerçekleştirilebilir. Kendini sabote etme eğilimi yüksek olan öğrencilerin profesyonel destek almaları sağlanabilir. Hata yapma korkusunun tüm insanlık tarafından paylaşılan bir duygu olduğunu fark etmeleri için bu konuda zorluk yaşayan bireylere bireysel ve/veya grupla psikolojik danışma ya da psiko-eğitim hizmetleri verilebilir.

Bu çalışmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. Bağlam açısından incelendiğinde literatürde kendini sabotaj eğiliminin genellikle akademik ortamlardaki tezahürünün incelendiği çalışmalara rastlanmıştır. Kendini sabotajın diğer hangi koşul ve ortamlarda ortaya çıktığı konusu merak uyandırmaktadır. Bu çalışmada kendini sabotaj düzeyinin cinsiyet açısından farklılık göstermemesi, akademik bağlamda kadın ve erkeklerden beklenen performans düzeyinin birbirine yakın olmasıyla açıklanmıştır. Bu açıdan değerlendirildiğinde kadın ve

erkeklerden beklenen performans arasındaki farkın daha belirgin olduğu farklı alanlarda çalışmalar yapılması ilgi çekici bulgular doğurabilir. Kendini sabote etme düzeyinde cinsiyetler arası farkın yanı sıra, kendini sabote eden kişileri kadın ve erkeklerin nasıl değerlendirdiğinin incelendiği ilgi çekici araştırmalar da bulunmaktadır (örn., Hirt, McCrea ve Boris, 2003). Gelecek çalışmalarda bunun bir adım ötesine geçilerek kendini sabote edici davranışlarda öz şefkat ve cinsiyet etkileşimi göz önünde bulundurularak kadın ve erkeklerin ne şekilde değerlendirdiğinin ve değerlendirildiğinin incelenmesinin yararlı olabileceği düşünülmektedir. Son olarak bu çalışma ilişkisel niteliktedir ve veriler kesitsel olarak toplanmıştır. Dolayısıyla araştırmacıların gelecekte, bu değişkenleri çeşitli bağlamlarda, daha büyük ve farklı örneklerle ve farklı araştırma desenlerine göre incelemelerinin sonuçların genellenebilirliğini artırarak alana katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Çıkar Çatışması Beyanı

Yazarlar arasında çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Mali Destek

Çalışma için herhangi bir kamu kuruluşundan, ticari veya kâr amacı gütmeyen kuruluştan mali destek alınmamıştır.

Etik Kurul İzin Bilgisi: *Bu araştırma, İstanbul Medeniyet Üniversitesi Eğitim Bilimleri Etik Kurulunun 07/06/2021 tarihli ve 2021/06-16 sayılı kararı ile alınan izinle yürütülmüştür.*

Kaynakça / References

- Akın, A. (2012). Self-Handicapping Scale: A study of validity and reliability. *Education and Science*, 37(164), 176-187.
- Akın, Ü., & Akın, A. (2015). The predictive role of self-compassion on self-handicapping in Turkish university students. *Ceskoslovenská Psychologie*, 59(1), 33-43.
- Akın, Ü., Akın, A. ve Abacı, R. (2007). Öz-Duyarlık Ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Hacettepe Eğitim Dergisi*, 33(33), 1-10.
- Alaoğlu, G. (2020). *Mükemmeliyetçilik, kendini sabotaj, öz-şefkat ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Anlı, G., Akın, A., Şar, A. H. ve Eker, H. (2015). *Kendini sabotaj ile psikolojik iyi olma arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. 54, 160-172. doi: 10.17755/esosder.84791
- Avan, O., ve Çakmak, S. (2020). Üniversite öğrencilerinde yalnızlık, tek başınalık ve benlik saygısı ilişkisi. *Anadolu Türk Eğitim Dergisi*, 2(1), 19-35.
- Aydın, A. ve Kahraman, N. (2020). Hemşirelik öğrencilerinde kendini sabotaj: Psikolojik ihtiyaçlar ve öz-duyarlık üzerine etkisi. *Cukurova Medical Journal*, 45(4), 1625-1633. doi: 10.17826/cumj.748170
- Bae, J., Yoo, H. S., & Lee, J. (2022). Identifying latent classes of self-esteem level, self-esteem stability, and internalized shame among Korean college students: Relations to self-handicapping behaviors. *Personality and Individual Differences*, 194, 111634. doi: 10.1016/j.paid.2022.111634
- Barnard, L. K., & Curry, J. F. (2011). Self-compassion: Conceptualizations, correlates, and interventions. *Review of General Psychology*, 15(4), 289-303. doi: 10.1037/a0025754
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173-1182. doi: 10.1037/0022-3514.51.6.1173
- Barry, C. T., Loflin, D. C., & Doucette, H. (2015). Adolescent self-compassion: Associations with narcissism, self-esteem, aggression, and internalizing symptoms in at-risk males. *Personality and Individual Differences*, 77, 118-123. doi: 10.1016/j.paid.2014.12.036
- Barutçu Yıldırım, F. (2015). *Self-handicapping among university students: The role of gender, self-esteem, procrastination, test anxiety, and self-compassion*. (Unpublished dissertation). Middle East Technical University, Ankara.
- Barutçu Yıldırım, F. ve Demir, A. (2017). Kendini engelleme yordayıcıları olarak öz saygı, öz anlayış ve akademik özyeterlilik. *Ege Eğitim Dergisi*, 2017(18), 676-701. doi: 10.12984/egeefd.315727
- Barutçu Yıldırım, F., & Demir, A. (2020). Self-handicapping among university students: The role of procrastination, test anxiety, self-esteem, and self-compassion. *Psychological Reports*, 123(3), 825-843. doi: 10.1177/0033294118825099
- Berglas, S., & Jones, E. E. (1978). Drug choice as a self-handicapping strategy in response to noncontingent success. *Journal of Personality and Social Psychology*, 36(4), 405-417. doi: 10.1037/0022-3514.36.4.405
- Bleidorn, W., Arslan, R. C., Denissen, J. J. A., Rentfrow, P. J., Gebauer, J. E., Potter, J., & Gosling, S. D. (2016). Age and gender differences in self-esteem—A cross-cultural window. *Journal of Personality and Social Psychology*, 111(3), 396-410. doi: 10.1037/pspp0000078
- Breines, J. G., & Chen, S. (2012). Self-compassion increases self-improvement motivation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38(9), 1133-1143. doi: 10.1177/0146167212445599
- Çelik, Y. ve Atilla, G. (2019). Üniversite öğrencilerinde kendini sabotaj, olumsuz değerlendirilme korkusu ve benlik saygısı. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 9(2), 177-198.
- Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G. ve Büyüköztürk, Ş. (2012). *Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik: SPSS ve LISREL uygulamaları* (2. baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Çuhadaroğlu, F. (1986). *Adölesanlarda benlik saygısı*. (Yayımlanmamış uzmanlık tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

- Doğan, T., Totan, T. ve Sapmaz, F. (2009). Üniversite öğrencilerinde benlik saygısı ve sosyal zeka. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17(17), 235-247.
- Donald, J. N., Ciarrochi, J., Parker, P. D., Sahdra, B. K., Marshall, S. L., & Guo, J. (2018). A worthy self is a caring self: Examining the developmental relations between self-esteem and self-compassion in adolescents. *Journal of Personality*, 86(4), 619-630. doi: 10.1111/jopy.12340
- Efiltili, E., ve Çıkılı, Y. (2017). Investigation of self-esteem and occupational self-esteem of special education department. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17(1), 99-114.
- Feick, D. L., & Rhodewalt, F. (1997). The double-edged sword of self-handicapping: Discounting, augmentation, and the protection and enhancement of self-esteem. *Motivation and Emotion*, 21(2), 147-163. doi: 10.1023/A:1024434600296
- Field, A. (2018). *Discovering statistics using IBM SPSS* (5th ed.). London: Sage.
- Germer, C. K., & Neff, K. D. (2013). Self-compassion in clinical practice. *Journal of Clinical Psychology*, 69(8), 856-867. doi: 10.1002/jclp.22021
- Güleç, H. ve Özbek Ayaz, C. (2017). Öğretmen adaylarının benlik saygıları ve mesleki benlik saygılarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Bartın Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6(2), 556-579. doi: 10.14686/buefad.290240
- Harris, R. N., & Snyder, C. R. (1986). The role of uncertain self-esteem in self-handicapping. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(2), 451-458. doi: 10.1037/0022-3514.51.2.451
- Hirt, E. R., McCrea, S. M., & Boris, H. I. (2003). "I know you self-handicapped last exam": Gender differences in reactions to self-handicapping. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(1), 177-193. doi: 10.1037/0022-3514.84.1.177
- İmanoğlu, M. C. (2021). *Algılanan ebeveynlik tutumları, benlik saygısı, olumlu-olumsuz duygulanım ve öz-şefkat ilişkisi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Jones, E. E., & Berglas, S. (1978). Control of attributions about the self through self-handicapping strategies: The appeal of alcohol and the role of underachievement. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 4(2), 200-206.
- Jones, E. E., & Rhodewalt, F. (1982). *The Self-Handicapping Scale*. New Jersey: Princeton University.
- Kamuk, Y. U., Evli, F. ve Tecimer, H. (2018). Futbol hakemlerinin kendini sabotaj düzeyleri. *Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 11(3), 2257-2267. doi: 10.17218/hititsosbil.461486
- Leadbeater, B. J., Kuperminc, G. P., Blatt, S. J., & Hertzog, C. (1999). A multivariate model of gender differences in adolescents' internalizing and externalizing problems. *Developmental Psychology*, 35(5), 1268-1282. doi: 10.1037/0012-1649.35.5.1268
- Leary, M. R., & Shepperd, J. A. (1986). Behavioral self-handicaps versus self-reported handicaps: A conceptual note. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1265-1268. doi: 10.1037/0022-3514.51.6.1265
- McCrea, S. M., Hirt, E. R., Hendrix, K. L., Milner, B. J., & Steele, N. L. (2008). The worker scale: Developing a measure to explain gender differences in behavioral self-handicapping. *Journal of Research in Personality*, 42(4), 949-970. doi: 10.1016/j.jrp.2007.12.005
- Menard, S. (1995). *Applied logistic regression analysis*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Mertler, C. A., & Vannatta Reinhart, R. (2017). *Advanced and multivariate statistical methods: Practical application and interpretation* (6th ed.). New York: Routledge.
- Neff, K. D. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101. doi: 10.1080/15298860309032
- Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250. doi: 10.1080/15298860309027
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 1-12.
- Neff, K. D., & Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*, 77(1), 23-50. doi: 10.1111/j.1467-6494.2008.00537.x

- Özlü, G., & Topkaya, N. (2020). Üniversite öğrencilerinde kendini sabotajın yordayıcısı olarak cinsiyet, yaş ve farklı mükemmeliyetçilik tarzları. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 28(3), 1220-1232. doi: 10.24106/kefdergi.3757
- Pandey, R., Tiwari, G. K., Parihar, P., & Rai, P. K. (2021). Positive, not negative, self-compassion mediates the relationship between self-esteem and well-being. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 94(1), 1-15. doi: 10.1111/papt.12259
- Petersen, L. E. (2014). Self-compassion and self-protection strategies: The impact of self-compassion on the use of self-handicapping and sandbagging. *Personality and Individual Differences*, 56(1), 133-138. doi: 10.1016/j.paid.2013.08.036
- Pulford, B. D., Johnson, A., & Awaida, M. (2005). A cross-cultural study of predictors of self-handicapping in university students. *Personality and Individual Differences*, 39(4), 727-737. doi: 10.1016/j.paid.2005.02.008
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. New Jersey: Princeton University Press.
- Rosenberg, M., Schooler, C., Schoenbach, C., & Rosenberg, F. (1995). Global self-esteem and specific self-esteem: Different concepts, different outcomes. *American Sociological Review*, 60(1), 141-156. doi: 10.2307/2096350
- Rucker, D. D., Preacher, K. J., Tormala, Z. L., & Petty, R. E. (2011). Mediation analysis in social psychology: Current practices and new recommendations. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(6), 359-371. doi: 10.1111/j.1751-9004.2011.00355.x
- Schwinger, M., Wirthwein, L., Lemmer, G., & Steinmayr, R. (2014). Academic self-handicapping and achievement: A meta-analysis. *Journal of Educational Psychology*, 106(3), 744-761. doi: 10.1037/a0035832
- Shepperd, J. A., & Arkin, R. M. (1989). Determinants of self-handicapping: Task importance and the effects of preexisting handicaps on self-generated handicaps. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 15(1), 101-112. doi: 10.1177/0146167289151010
- Snyder, C. R., & Smith, T. W. (1982). Symptoms as self-handicapping strategies: The virtues of old wine in a new bottle. In G. Weary & H. L. Mirels (Ed.). *Integrations of Clinical and Social Psychology* (pp. 104-127). New York: Oxford University Press.
- Şahin, A. ve Gacar, A. (2022). Spor eğitimi alan öğrencilerde benlik saygısının liderlik davranışlarına etkisinin incelenmesi. *Kesit Akademi Dergisi*, 8(32), 446-464. doi: 10.29228/kesit.62696
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2014). *Using multivariate statistics* (6th ed.). Edinburgh: Pearson.
- Tice, D. M., & Baumeister, R. F. (1990). Self-esteem, self-handicapping, and self-presentation: The strategy of inadequate practice. *Journal of Personality*, 58(2), 442-464.
- Türesin Tetik, H., Oral Ataç, L. ve Köse, S. (2019). Öz yeterlilik algısı ile kendini sabotaj eğilimi arasındaki ilişkide benlik saygısının aracı rolü. *Çukurova Üniversitesi İİBF Dergisi*, 23(1), 17-29.
- Üzar Özçetin, Y. S. ve Hiçdurmaz, D. (2016). Kendini sabote etme ve ruh sağlığı üzerine etkisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 8(2), 145-154. doi: 10.18863/pgy.13806
- Wallace, B. A., & Shapiro, S. L. (2006). Mental balance and well-being: Building bridges between Buddhism and western psychology. *American Psychologist*, 61(7), 690-701. doi: 10.1037/0003-066X.61.7.690
- Warner, S., & Moore, S. (2004). Excuses, excuses: Self-handicapping in an Australian adolescent sample. *Journal of Youth and Adolescence*, 33(4), 271-281. doi: 10.1023/B:JOYO.0000032636.35826.71
- Yarnell, L. M., Stafford, R. E., Neff, K. D., Reilly, E. D., Knox, M. C., & Mullarkey, M. (2015). Meta-analysis of gender differences in self-compassion. *Self and Identity*, 14(5), 499-520. doi: 10.1080/15298868.2015.1029966
- Zuckerman, M., & Tsai, F. F. (2005). Costs of self-handicapping. *Journal of Personality*, 73(2), 411-442. doi: 10.1111/j.1467-6494.2005.00314.x