

T. C.
ÇAĞ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

**LİSE ÖĞRENCİLERİNİN DURUMLUK VE SÜREKLİ KAYGI DÜZEYLERİ
İLE KENDİNİ SABOTE ETME DAVRANIŞININ İNCELENMESİ**

BURCU ACUN

Danışman: Prof. Dr. Binnaz KIRAN (Mersin Üniversitesi)

Jüri Üyesi: Dr. Öğr. Üyesi Mustafa KALE (Çağ Üniversitesi)

Jüri Üyesi: Dr. Öğr. Üyesi Nurcan ÇİÇEK (Mersin Üniversitesi)

YÜKSEK LİSANS TEZİ

MERSİN /HAZİRAN 2021

ONAY**T.C.
ÇAĞ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ' NE**

201810040 numaralı öğrencimiz olan **Burcu ACUN** tarafından hazırlanan “**Lise Öğrencilerinin Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeyleri İle Kendini Sabote Etme Davranışının İncelenmesi**” başlıklı bu tez çalışması jüri üyelerimiz tarafından **oy birliği** ile **Psikoloji** Anabilim Dalı’nda **YÜKSEK LİSANS TEZİ** olarak kabul edilmiştir.

(Enstitü Müdürlüğünde Kalan Asıl Sureti İmzalıdır)

Üniv. Dışı – Asıl Üye – Tez Danışmanı – Jüri Başkanı: Prof. Dr. Binnaz KIRAN
(Mersin Üniversitesi)

(Enstitü Müdürlüğünde Kalan Asıl Sureti İmzalıdır)

Üniv. İçi – Asıl Jüri Üyesi: Dr. Öğr. Üyesi Mustafa KALE

(Enstitü Müdürlüğünde Kalan Asıl Sureti İmzalıdır)

Üniv. Dışı – Asıl Jüri Üyesi: Dr. Öğr. Üyesi Nurcan ÇİÇEK
(Mersin Üniversitesi)

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim elemanlarına ait olduklarını onaylarım.

(Enstitü Müdürlüğünde Kalan Asıl Sureti İmzalıdır)

25 / 06 / 2021

Doç. Dr. Murat KOÇ

Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürü

Not: Bu tezde kullanılan özgün ve başka kaynaktan yapılan bildirişlerin, çizelge, şekil ve fotoğrafların kaynak gösterilmeden kullanımı, 5846 Sayılı Fikir ve Sanat Eserleri Kanunu’ndaki hükümlere tabidir.

İTHAF

Canım aileme...



ETİK BEYANI

Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada;

- Tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- Tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- Tez çalışmada yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi,
- Kullanılan verilerde ve ortaya çıkan sonuçlarda herhangi bir değişiklik yapmadığımı,
- Bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu, bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim.

25/06/2021

Burcu ACUN

TEŞEKKÜR

Türkiye Cumhuriyeti'nin kurucusu ve Türk Milleti'nin bugün sahip olduğu bütün güzel değerlerin mimarı Ulu Önder Mustafa Kemal Atatürk'e, özellikle bir kadın olarak sahip olduğum hak ve özgürlükler için teşekkürü bir borç bilirim.

Yüksek lisans eğitimim ile birlikte hayatım yepyeni başlangıçlara ufuk açtı. Bu süreç boyunca yaşamıma dâhil olan her şey ayaklarımı yere daha sağlam basmama vesile oldu. Eğitim sürecimde derslerini ilgiyle dinlediğim, mesleki anlamda üzerimde emeği çok olan değerli hocalarım Prof. Dr. Şükrü Uğuz, Prof. Dr. Ayşe Avcı ve Doç. Dr. Gülhan Temel Orekiçi' ye çok teşekkür ederim.

Tez sürecim boyunca bilgi ve deneyimlerini özveriyle paylaşan, sorduğum her soruyu yanıtlayan, yaşadığım her tıkanıklığa tecrübesi ve içtenliğiyle çözüm bulan çok değerli danışman hocam Prof. Dr. Binnaz Kıran'a çok teşekkür ederim.

Beni dünyaya getiren, koşulsuz sevgilerini hissettiren, bir kez olsun bana inanmaktan vazgeçmeyen canım aileme teşekkürü bir borç bilirim. Sevginiz, emeğiniz ve desteğinizle birlikte iyi ki varsınız.

Yaşamımdaki en büyük şansım olan, bana benden çok inanan, kendimi keşfetme sürecimde yoluma ışık olan, desteği ve sevgisini her an hissettiğim sevgili Buğra Küçükaltun'a teşekkür ederim.

Yüksek lisans eğitimim ve en önemlisi tez sürecim boyunca hep yanımda olan desteklerini üzerimde hep hissettiğim sevgili arkadaşlarım Yaprak Su Yapıcı, Gizem Ünal ve özellikle Yusuf Emre Şahin'e çok teşekkür ederim. Bu süreci hep birlikte aştık...

Her konuda olduğu gibi tez döneminde de güzel enerjisini ve desteğini hep hissettiğim canım arkadaşım Şadiye Kozacıoğlu'na, veri toplama sürecimde beni yönlendiren, desteklerini esirgemeyen sevgili arkadaşım Alper Özçelik'e, veri toplama aşamasında tüm yardımseverlikleri ve güler yüzleriyle yardımlarını esirgemeyen okul idari personellerine ve gönüllü katılımları ile bu çalışmanın temelini oluşturan sevgili öğrencilere çok teşekkür ederim.

Ve yaşamımın her anında benimle olan arkadaşlarım Sefa Akmemiş, Büşra Altın Deniz ve Akın Alp Deniz bu süreçte de beni yalnız bırakmadığınız için çok teşekkür ederim.

ÖZ

LİSE ÖĞRENCİLERİNİN DURUMLUK VE SÜREKLİ KAYGI DÜZEYLERİ İLE KENDİNİ SABOTE ETME DAVRANIŞININ İNCELENMESİ

Burcu ACUN

Yüksek Lisans Tezi, Psikoloji Ana Bilim Dalı

Danışman: Prof. Dr. Binnaz KIRAN

Haziran 2021, 94 sayfa

Bu çalışma, bireylerin sosyal yaşam ve akademik hayatlarını yüksek ölçüde etkilediği bilinen kendini sabote etme davranışının karşılaştırmalı olarak durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri ile arasındaki ilişkinin, demografik değişkenler de göz önünde bulundurularak belirlemek amacıyla yapılmış kesitsel bir çalışmadır. Araştırmada yer alan katılımcı grubu; 2020-2021 Eğitim-Öğretim yılı içerisinde Adana il merkezine bağlı sınavsız öğrenci alan okullardan randomize olarak seçilen Seyhan, Çukurova ve Yüreğir merkez ilçelerinde Anadolu ve İmam Hatip Liselerinde öğrenim gören 539 lise öğrencisinden oluşmaktadır. Araştırmanın bağımlı değişkeni olan kendini sabote etme davranışı düzeyini ölçmek için “Kendini Sabote Etme Davranışı Ölçeği”; araştırmanın bağımsız değişkenleri olan durumluk kaygı ve sürekli kaygı düzeylerinin belirlenmesi için “Durumluk-Sürekli Kaygı Ölçeği” , diğer demografik değişkenlerin etkisinin belirlenmesi için ise araştırmacı tarafından oluşturulan “Demografik Bilgi Formu” kullanılmıştır. Yapılan analizlere göre, kadın öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha fazla kendini sabote etme davranışı sergilediği görülmüştür. Öğrencilerin kendini sabote etme düzeylerinin algıladıkları gelir düzeyine göre farklılaştığı fakat sınıf seviyelerine göre bir farklılığın olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Yapılan korelasyon analizi sonuçlarına göre, kendini sabote etme davranışı, hem durumluk hem de sürekli kaygı ile pozitif yönde orta düzeyde ilişkili bulunmuş fakat sürekli kaygı ile kendini sabote etme davranışı arasındaki ilişkinin durumluk kaygıdan daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuçlar literatürdeki diğer çalışmalar göz önüne alınarak tartışılmış ve bazı önerilere yer verilmiştir.

Anahtar Kelimeler: durumluk kaygı, sürekli kaygı, kendini sabote etme davranışı.

ABSTRACT**INVESTIGATION OF STATE-TRAIT ANXIETY LEVELS OF HIGH SCHOOL STUDENTS AND SELF-HANDICAPPING BEHAVIOR****Burcu ACUN****Master Thesis, Department of Psychology****Supervisor: Prof. Dr. Binnaz KIRAN****June 2021, 94 pages**

This research is a cross-sectional study conducted to determine the relationship between self-handicapping behavior, which is known to greatly affect individuals' social and academic life, with state and trait anxiety levels considering also demographic variables. The sample group of research consists of 539 high school students in the 10th and 11th grade, studying at Anatolian and Imam Hatip High Schools in the central districts of Seyhan, Çukurova and Yüreğir in the city center of Adana in the academic year 2020-2021. "Self-Handicapping Scale" to measure the level of self-handicapping behavior, which is the dependent variable of the research; "State-Trait Anxiety Scale" to determine the state anxiety and trait anxiety levels, which are the independent variables of the research, and the "Demographic Information Form" created by the researcher to determine the effect of other demographic variables were used. According to the analysis, it is found that female students sabotage themselves more than male students. It is concluded that students' self-handicapping levels differed with respect to their perceived income level, but there is no difference with respect to their grade level. According to the results of the correlation analysis, self-handicapping behavior is moderately positively correlated with state anxiety and trait anxiety, but it is concluded that the relationship between trait anxiety and self-handicapping behavior is higher than the relationship with state anxiety. These results are discussed in light of other studies in the literature and suggestions are provided.

Key Words: State anxiety, trait anxiety, self-handicapping behavior

ÖN SÖZ

Kendini sabote etme davranışı, kişilerin başarısızlıklarını dışsallaştırmalarına olanak tanıyan bir eğilimdir. Kısa vadede benlik saygısını korumaya yardımcı bu eylem, uzun vadede davranış kalıbına dönüşerek kişilerin kendilerine sabotajlar düzenlediği bir tür yanlış baş etme stratejisine dönüşmekte ve benlik saygısı üzerinde olumsuz etkiler oluşturmaktadır. Günümüzde özellikle öğrencilerde sıklıkla rastlanan bu davranış, çoğunlukla akademik yaşam başta olmak üzere bireylerin sosyal yaşamlarında da deneyimlenen tikanıkların sebebi olarak gösterilebilir. Bu tikanıkların çözüme ulaşabilmesi için, henüz bu eylemin bilinçli bir şekilde gerçekleştirildiğine dair bir kanıt bulunmadığı referansıya, akademik eğitimin yanı sıra sosyal yaşama dair öğretilerinde kazanıldığı eğitim kurumlarında, kendini sabote etme davranışına yönelik farkındalıkların oluşturulması gerektiği düşüncesi çalışmanın çıkış noktasını yansıtmaktadır. Bu çalışmada kaygı kavramıyla ilişkisi bilinen kendini sabote etme davranışı, kaygının tek bir formu olmadığını savunan Spielberger'ın teorisi ile birlikte değerlendirilmiş, kaygının durumluk ve sürekli halinin kendini sabote etme davranışı üzerindeki etkisi incelenmiştir.

İÇİNDEKİLER

KAPAK	i
ONAY	ii
İTHAF	iii
ETİK BEYANI	iv
TEŞEKKÜR	v
ÖZ	vi
ABSTRACT	vii
ÖN SÖZ	viii
ŞEKİLLER LİSTESİ	x
TABLolar LİSTESİ	xi
KISALTMALAR	xii
EKLER LİSTESİ	xiii
1.GİRİŞ	1
2.YÖNTEM	28
2.1. Katılımcılar	28
2.2. Araştırmanın Yapılışı	29
2. 3. Araştırmada Kullanılan Materyaller	29
2.4. Araştırmanın Modeli	31
2.5. Araştırma Verilerinin Analizi.....	32
3.BULGULAR	34
4. TARTIŞMA VE SONUÇ	45
KAYNAKÇA	52
EKLER	69

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. <i>Araştırma Modeli</i>	31
---	----



TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 1. <i>Katılımcılara Ait Demografik Bilgiler.....</i>	28
Tablo 2. <i>Katılımcıların Kendini Sabotaj Ölçeği, Durumluk Kaygı Ölçeği ve Sürekli Kaygı Ölçeğinden Almış Oldukları Puanların Dağılıma İlişkin Betimsel İstatistikler.....</i>	34
Tablo 3. <i>Sınıf Düzeyine Göre Kendini Sabotaj Puanları Arasındaki Farklılıklara İlişkin T Testi Sonuçları.....</i>	36
Tablo 4. <i>Gelir Düzeyine Göre Kendini Sabotaj Ölçeğinden Alınan Puanların Dağılımlarına İlişkin İstatistikler.....</i>	37
Tablo 5. <i>Gelir Düzeyine Göre Kendini Sabotaj Puanları Arasındaki Farklılıklara İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları.....</i>	37
Tablo 6. <i>Cinsiyet ve Durumluk Kaygı Düzeyine Göre Kendini Sabotaj Ölçeğinden Alınan Puanların Dağılımlarına İlişkin İstatistikler.....</i>	38
Tablo 7. <i>Cinsiyet ve Durumluk Kaygı Düzeyine Göre Kendini Sabotaj Puanları Arasındaki Farklılıklara İlişkin İki Yönlü Varyans Analizi Sonuçları.....</i>	39
Tablo 8. <i>Cinsiyet ve Sürekli Kaygı Düzeyine Göre Kendini Sabotaj Ölçeğinden Alınan Puanların Dağılımlarına İlişkin İstatistikler.....</i>	40
Tablo 9. <i>Cinsiyet ve Sürekli Kaygı Düzeyine Göre Kendini Sabotaj Puanları Arasındaki Farklılıklara İlişkin İki Yönlü Varyans Analizi Sonuçları.....</i>	41
Tablo 10. <i>Cinsiyete Göre Kendini Sabotaj Puanları Arasındaki Farklılıklara İlişkin Testi Sonuçları.....</i>	42
Tablo 11. <i>Kendini Sabotaj, Durumluk Kaygı ve Sürekli Kaygı Arasındaki Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Katsayıları.....</i>	43

KISALTMALAR

KSDÖ: Kendini Sabote Etme Davranışı Ölçeği

DKÖ: Durumluk Kaygı Ölçeği

SKÖ: Sürekli Kaygı Ölçeği

STAI: State Trait Anxiety Inventory

TA: Trait Anxiety

SA: State Trait



EKLER LİSTESİ

EK A. Çağ Üniversitesi Etik Kurul Onay Belgesi	69
EK B. Çağ Üniversitesi Tez Anket İzni İçin İstek Üst Yazısı.....	72
EK C. Adana İl Milli Eğitim Müdürlüğü Anket Uygulama İzin Belgesi	73
EK D. Ölçek Kullanım İzni E-Mailleri.....	74
EK E. Araştırma Gönüllü Katılım Formu	76
EK F. Veli Onay Formu	77
EK G. Sosyodemografik Bilgi Formu	78
EK H. Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği	79
EK I. Kendini Sabote Etme Davranışı Ölçeği	81

1.GİRİŞ

Bu bölümde araştırmanın; amacı, önemi, hipotezleri, kuramsal çerçevesi ve ilgili literatürü hakkında bilgiler yer almaktadır.

İnsanların yaşamlarını şekillendiren etken duygulardan biri olan kaygı, birey temelli çalışmaların oldukça ilgisini çeken bir konumda yer almaktadır. Günlük yaşamın önemli bir yönünü temsil eden kaygı, gelecekte meydana gelebilecek olumsuz bir duruma karşı yoğun bir gerginlik veya endişe duygusu olarak karakterize edilen zihinsel bir durum olarak ele alınmaktadır (Hopwood & ark., 2012). Kaygı duygusu, başa çıkma davranışlarını olası tehlikeli durumlara karşı koymak için kanalize eden, uyarlanabilir bir yanıt olabilir ancak, aşırı baskın ve kontrol edilemez düzeye ulaşırsa işlevsiz hale gelebilir ve kaygı bozukluklarının gelişmesine yol açabilir. Alan yazında yer alan çalışmalar kaygının kavramsallaşmasında durum ve sürekli kaygı arasında bir ayrım yapmanın önemini vurgular. Bu noktada Spielberger (1968) kaygıyı sabit bir kişilik özelliği, geçici ve duygusal bir durum olarak iki farklı yapıda kavramsallaştırmış durumluk ve sürekli kaygıyı bir madalyonun farklı yüzleri olarak nitelendirmiştir. Hem durumluk hem de sürekli kaygı birçok araştırmacı tarafından kapsamlı bir örtüşme bildirerek birbiriyle ilişkili fakat benzersiz yapılar olarak kabul etmişlerdir (Tovilovic & ark. 2009).

Durumluk ve sürekli kaygı ile ilişkili olduğu düşünülen kavramlardan birisi kendini sabote etme davranışdır. Jones ve Berglas (1978) kendini sabote etme davranışını, kişinin bir performansı yerine getirebilecek yeterlilikte olmasına rağmen ilgili performansla ilgili endişe yaşaması ve bu endişeyi gidermek uğruna kendine sabotajlar düzenlemesi olarak tanımlanmıştır (Özçetin & Hiçdurmaz, 2016) . Temeli Kelly'nin (1972) indirgeme ve arttırma teorisine dayanan kendini sabote etme davranışı; başarısız performanslar için indirgeme, başarılı performanslar için arttırma ilkelerini içerir. Bu kişiler, başarısızlığı dışsallaştıracak durumlar oluşturarak olası bir başarısızlık halini planlanan engele indirgerken, engele rağmen başarılı olma deneyimini yaşadığıysa, durumu içselleştirir ve öz yetkinliğini arttırmaları (Jones & Berglas, 1978). Literatür, kendini sabote etme davranışının oluşumuna, türüne ve düzeyine katkıda bulunan çok sayıda faktörün varlığını işaret etmektedir (Brown & Kimble, 2009). Bu faktörlerden biri olarak kabul edilen kaygının da kişi için önem arz eden performans durumlarında yeri büyüktür. Bu süreçlerde kaygı, yaşandığı düzeye göre, süreci kolaylaştırıcı ya da daha da

zora sürükleyici bir duyguya dönüşebilir. Yüksek miktarda kaygının kendini sabote etme davranışıyla ilişkili olduğuna dair çalışmalar mevcuttur (Prapavessis vd., 2003). Fakat kaygının hangi türünün kendini sabote etme davranışıyla ilişkili olduğu hala cevabı henüz net olarak bilinmeyen sorulardandır. Kendini sabote etme davranışı ile durumluk ve sürekli kaygı arasındaki ilişkiyi inceleyen doğrudan bir çalışmaya rastlanılmamış olması, bu çalışmanın temelini oluşturmaktadır.

Günümüzde kaygının gittikçe yaygınlaşması ve kendini sabote etme davranışlarına yönelik çalışmaların artması ile birlikte bu iki kavram arasındaki ilişkinin incelenmesi önem kazanmıştır. Her araştırmancının mevcut koşulların izlerini taşıdığı ilkesi ile bir süredir tüm dünya dâhil olmak üzere tüm bireyler tarafından deneyimlenen Covid-19 salgınının bu dönemde yer alan ve alacak olan çalışmalarda ciddi oranda izler taşıyacağı varsayılmaktadır. Kısıtlamalar nedeniyle sosyal hayata dair bilinen tüm değerlerin farklılaşması, insanları benzerine şahit olmadıkları bir tehdit ve belirsizlik ortamına maruz bırakmıştır. Fiziksel ve sosyal izolasyonla, enfeksiyonun belirsizliği ve diğer stres faktörleriyle karşı karşıya kalan kişilerin, özellikle anksiyeteye ilişkili semptomlara duyarlılıklarında artışlar gözlenmektedir (Twenge & Joiner, 2020). Bununla birlikte, eğitime fiziksel olarak ara verilmesi, öğrencilerin zamanlarını evde geçirme mecburiyetleri ve salgınla ilgili genç nüfusun taşıyıcı olabileceğine dair ifadelerin (Üstün & Özçiftçi, 2020) gençlerin üzerinde oluşturduğu etkinin psiko-sosyal açıdan belli başlı sorunlara yol açabileceğini öngörmek mümkündür. Bu öngörüler doğrultusunda, kendini sabote etme ve kaygı kavramlarının bilinen ilişkisinin detaylandırılarak lise öğrencileri örneğinde yapılmasının birçok açıdan önem taşıdığı bilinmektedir. Özellikle pandemi koşulları, öğrencilerde etkin moral bozukluğuna, akademik olarak motivasyon kayıplarına ve kaygıya neden olabilmektedir (Brooks vd.,2020).

Hala bilişlerin gelişmekte olduğu bilinen bu yaş aralığında yer alan öğrencilerin yaşadıkları problemleri anlamaya çalışmak ve buna yönelik çözüm önerileri geliştirmenin öğrencilere ve öğretmenlere öğrencileri nasıl destekleyebilecekleri konusunda katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Kendini sabote etme davranışı, kısa süreli sağladığı faydalar nedeniyle öğrenciler tarafından sıklıkla kullanılmaktadır fakat uzun vadede öğrencilerin psikolojik sağlığı ve performansları üzerinde olumsuz etki oluşturmaktadır (Yıldırım & Demir, 2019; Zuckerman & Tsai, 2005). Kendini sabote etme davranışının kısa vadedeki faydaları arasında başarısızlık korkusu ve değerlendirme kaygısını hafifletmesi (Deppe & Harackiewicz, 1996; Yıldırım & Demir, 2019) yer alsın

da depresyon, kaygı ve stres (Sahranç, 2011) gibi kavramlarla da ilişkili olması olumsuz yönleri arasındadır. Aynı zamanda kendini sabote etme davranışı ile belirsizlik kavramı arasında da güçlü ilişkilerin olduğu bilinmektedir (Berglas & Jones 1978).

Tüm bu hususlar doğrultusunda bu araştırmadaki ana problem, lise öğrencilerinde durumluk ve sürekli kaygı ile kendini sabote etme davranışını incelemektir. Tıpkı diğer kendini korumaya dair stratejilerde bilindiği üzere, kendini sabote etme davranışının kullanımında da bireysel farklılıklar önemli bir yere sahiptir. Bu doğrultuda kaygının türünün belirlenmesinin sabotaj davranışının oluşması noktasında önem arz ettiği düşünülmektedir. Bu noktada araştırma kapsamında ele alınacak alt problemler aşağıdadır:

1. Lise öğrencilerinin durumluk, sürekli kaygı düzeyleri ile kendini sabote etme davranışı arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
2. Lise öğrencilerinin kendini sabote etme davranışları, cinsiyete ve sürekli kaygı düzeylerine göre farklılaşmakta mıdır?
3. Lise öğrencilerinin kendini sabote etme davranışları, cinsiyete ve durumluk kaygı düzeylerine göre farklılaşmakta mıdır?
4. Lise öğrencilerinin kendini sabote etme düzeyi, sınıf düzeyine göre farklılaşmakta mıdır?
5. Lise öğrencilerinin kendini sabote etme düzeyi, ailenin gelir düzeyine göre farklılaşmakta mıdır?

Araştırmanın çalışma grubunu, liseye devam eden öğrenciler oluşturmaktadır. Yaşamın kritik dönemi olarak bilinen, ergenlik döneminin temsilcisi olarak nitelendirilen lise çağındaki bireyler kendi içlerinde yaşadıkları çatışmanın yanı sıra, çevrelerinden kaynaklı da birçok çatışmaya dâhil oldukları için kaygıyı yüksek düzeyde yaşamakta oldukları düşünülmekte ve kendini sabote etmeye oldukça açık bir ortamda bulunmaktadır. Bireylerin kendini sabote etme eğilimlerini incelemek için en uygun ortamlardan birinin okul ortamları olduğu düşünülmektedir. Çünkü okullarda öğrenciler kendi yeterliliklerini, bilgi ve becerilerini göstermek durumunda kalmaktadır. Böyle durumlarda, ortamda bireyin arkadaşlarının ve öğretmenlerinin de bulunması, öğrencinin kendini sabotaj davranışını sergileme ihtimalini arttırmaktadır. Çünkü kendini sabotaj

davranışında amaç ortamda bulunan kişilerin düşüncelerini çarpıtmak olarak bilinmektedir (Urdan ve Midgley, 2001).

Bu bağlamda ilgili literatür göz önüne alınarak ilgili değişkenlerle birlikte (sınıf, cinsiyet, gelir düzeyi vb.) durumluk ve sürekli kaygı ile kendini sabote etme kavramıyla arasındaki ilişki birlikte incelenmektedir. Bu nedenle, araştırma sorularına dayanarak aşağıda yer alan hipotezler ileri sürülmüştür.

H1: Lise öğrencilerinin durumluk, sürekli kaygı düzeyleri ile kendini sabote etme davranışı arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H2: Lise öğrencilerinin kendini sabote etme davranışları, cinsiyete ve sürekli kaygı düzeylerine göre farklılaşmaktadır.

H3: Lise öğrencilerinin kendini sabote etme davranışları, cinsiyete ve durumluk kaygı düzeylerine göre farklılaşmaktadır.

H4: Lise öğrencilerinin kendini sabote etme düzeyi, sınıf düzeyine göre farklılaşmaktadır.

H5: Lise öğrencilerinin kendini sabote etme düzeyi, ailenin gelir düzeyine göre farklılaşmaktadır.

Ancak araştırmanın belirli sınırlılıkları mevcuttur. Bu sınırlılıklar aşağıda belirtilmiştir;

1. Araştırma sonucunda elde edilen bulgular araştırma kapsamında kullanılan Durumluk-Sürekli Kaygı Ölçeği (STAI) ve Kendini Sabotaj Ölçeği (KSD) kullanılarak elde edilen verilere dayanmaktadır.
2. Araştırma Adana il merkezine bağlı Çukurova, Yüreğir ve Seyhan ilçelerinde araştırmacı tarafından randomize olarak belirlenen okullarla sınırlıdır.

Araştırma boyunca kullanılan temel kavramlara dair tanımlar şu şekildedir:

Kaygı: Kaynağı belli olmayan, heyecan ve korku gibi duygularla kendini gösteren, kişinin yaşamında olumsuz etkilere sebep olan bir kavram olarak tanımlanabilir (Serim, 2016).

Durumluk Kaygı: Kişinin içine dâhil olduğu baskı içeren durumlardan kaynaklı öznel korku halidir (Öner & Compte, 1983).

Sürekli Kaygı: Kişide öznel olarak varlığını gösteren bir kaygı türü olmakla birlikte durumluk kaygıda yaşanan duyguların yoğunluğunun artması ve süreklilik kazanmasıdır (Öner & Compte, 1983).

Kendini Sabote Etme: Kişinin benliğini korumak adına öngördüğü herhangi bir belirsizlik veya başarısızlık durumunda çabalamayı bırakmasına yol açan durumdur (Kolditz & Arkin, 1982).

Kaygı Kavramı

Kaygı, günlük yaşamda karşı karşıya kalınan durumlarla bağlantılı olarak, kişinin karşı koymakta zorlandığı aşırı bir telaş halinde seyreden, aslında kişinin bilişsel sisteminin parçası olan duygu hallerinden yalnızca bir tanesidir (Güngör & Buluş, 2016). Kaygı, yaşanan ya da yaşanabilecek olası soruna karşı bir önlem, tepki niteliği taşır. Bilişsel mekanizmanın alarmı rolünde görev alır. Kişisel olarak algılanan tehlike durumunda kişiyi hazırlamaya veya oluşan durumu çözmek için zaman kazanmasına yardımcı bir fonksiyon oluşturmaya yarar (Tallis, 2003).

Kaygı, kişilerin risk almaya dair cesaretlerini azaltıcı bir etki uyandırır. Kişide hata yapma korkusunun hâkim olmasına sebep olur (Aktan, 2018). Dolayısıyla kişi potansiyelini değerlendirmek ve ilerlemek yerine, kaçınma odaklı sürdürdüğü yaşamında gerilemeler yaşar. Kişinin yaşamında olumsuz engellemelere yol açan kaygı, kişiyi şimdiki varoluşunda değil; geçmiş yaşantılarında takılı bırakarak, gelecekteki planlarını hayata geçirmelerini engelleyebilir (Çakmak, 2018).

Sosyal yaşamda dışlanma ve okul yaşamındaki başarısızlıkları felaketleştirmeye meyilli düşünce yapısına sahip kişilerde; ilişki kaygısı, sınav kaygısı ve konuşma kaygısı vb. şekillerde gözlenebilmektedir (Bernard & Felicity, 1999). Kişilerin gündelik yaşamlarında karşılaştıkları rutinden farklı durumlara bağlı deneyimlenen kaygı hali normal düzeyde değerlendirilirken, bu kaygı halinin sıklaşması patolojik sayılmaktadır (Sims ve Owen, 1993. Akt: Alisinanoğlu ve Ulutaş, 2003). Kaygı, kişinin belirli zamanlarda hissettiği bireysel gergin olma, korku duyma, sınırlı hissetme ve üzüntü duygularında yaşadığı yoğun gerilim ve tüm bunlarla birlikte otonom sinir sisteminde yaşanan artış olarak açıklanabilir (Tonga, 2014). Kaygı halleri, yoğunluk düzeyi ve süre açısından değişkenlik gösterir (Spielberger, 1976). Kaygı halinin ortaya çıkmasında ve

kaygı düzeyinde farklı kişilik türleri (kalıtsal, bedensel, duygu, cinsiyet, zekâ düzeyi, benlik algısı, toplumsal statü) etkili olmaktadır.

Kaygı duygusunun şiddetine göre kişinin davranışlarında aksamalar, dikkatinde ve algılamasında belli başlı bozukluklar oluşur. Kaygı düzeyi yüksek kişi davranışlarını kaygı verici durumdan kaçınmaya odakladığından yaşamındaki diğer alternatifleri algılamakta zorlanır. Tüm bunların sonucunda kişi huzursuz ve gergin bir ruh haline bürünür. Kaygının düzeyinin ölçülmesi, bireyin kişiliği hakkında fikir sahibi olmak ve davranışlarını yorumlamak açısından gereklidir. Kaygının türü, derecesi, belirtileri fark etmeksizin kişide kaygı ve kaygıyı tetikleyen faktörler, kişinin çevreyi algılama biçimi ve davranışları açısından da önem taşır (Köknel, 1985). Kaygı, hayat boyu süren, bazı zamanlar dürtüler sayesinde kişiyi yararlı davranışlara yönelten, bazı zamanlarda ise davranışların önüne engeller koyarak genellikle huzursuz eden bir duygudur (Öner, 1997)

Kaygının Nedenleri ve Belirtileri

Kaygının nedenlerine bakıldığında alan yazında birçok görüşe yer verilmiştir. Bu görüşler temelinde kaygı ruhsal ve fizyolojik olarak iki boyutta değerlendirilmiştir. Kaygının nedeni olarak gösterilen fizyolojik boyuta göre kişinin beyinde yer alan sinirler aracılığıyla iletim yapan maddelerden nöradrenejenik sistemin aşırı faaliyeti sonucu ortaya çıkan hal olarak açıklanmaktadır. Kaygının bir diğer nedeni olarak gösterilen ruhsal boyuta göre ise; bireyin geçmiş yaşam deneyimlerinin oluşturduğu etki olarak açıklanmıştır (Legerstee vd., 2011).

Kaygıya dair yaşanan belirtiler birçok çalışmada paralellik gösterir. Köknel'e göre kaygıdaki belirtiler klinik belirtiler ve bedensel belirtiler olarak ikiye ayrılır. Klinik belirtiler; durumluk kaygı halinde yükselme, hastanın yaşadığı ölüme dair korkular, sıkıntı hali ve kalpte sıkışma olarak algılanır. Tüm bu yaşanan belirtiler hastanın zihninde bulanıklık ve panik hali oluşturur. Bedensel belirtiler; sık idrara çıkma, kalp atışının hızlanması ve artması, nefes alış verişinde güçlük, ellerin ve ayakların karıncalanması, uykuya dalmakta güçlük şeklinde seyreder. Bu nöbet hali geçtikten sonra bile kişide devam eden korku hali, yorgun ve bitkin hissetme halleri devam edebilir (Köknel, 2004).

Kaygı ve Ergenlik

Ergenlik dönemiyle beraber bireylerde başlayan kimlik arayışları anksiyete düzeylerinde yükselmelere yol açabilmektedir. Kimlik arayışı ile bağlantılı olarak sosyal beğeni ve bağımsızlık isteğinin oluşturduğu çatışmalar ergenlik dönemindeki bireyler için normal düzeyde değerlendirilen kaygılardır. Bu kaygıların düzeyini korumasında ya da patolojik hal almasında kişinin çevresi önemli bir konumda yer alır. Çünkü yaşanan çevre içinde kişi kendini huzurlu ve güvende hissediyorsa korku ya da kaygıyı o oranda daha az düzeyde deneyimler. Bu nedenle ergenlik dönemindeki bireyin sosyal yaşantısında güven duygusunun gelişmesi ve desteklenmesi önem arz etmektedir (Cüceloğlu, 1993; Siyez, 2003).

Gençlik ve yetişkinlik dönemi özelinde değerlendirilen kaygı yapıcı sebeplerin başında otorite gösterilmiştir. Toplumsal yapının dayanağı olan gelenekselliğin bir dışa vurumu olan otorite sembolü, çocuk ve gençlerin gelişimi için gerekli görülen tutumların başında gelmektedir. Gençlerin özellikle ergenlik dönemindeki bağımsızlığa duydukları ihtiyaç ebeveynleri tarafından çoğunlukla ketlenir ve bu da gençlerin davranış biçimlerini önemli ölçüde biçimlendirir. Bu davranış biçimlerine maruz kalan bireyler aşırı derecede boyun eğen, otoriteye sadık, çekingen tavırlar sergileyen, kendine güveni düşük, kararlarını kendi başına alamayan, topluluk önünde kendini ifade ederken sorunlar yaşayan kaygı belirtileri gösteren kişiler haline gelirler (Güngör & Buluş, 2016).

Benzer görüşlerden bir diğeri de Ekşi (1990)'ye aittir. Gençlerin kaygılı yapılarının altında yatan sebeplere; deneyerek öğrenme içgüdüsünün baltalanmış olması, bir buyruğun dayatılması ve yapılmaması gereken bir yanlıştın ayıp tabiriyle baskı oluşturması halini örnek göstermiştir. Tüm bu durumlara maruz kalan çocuk ya aşırı düzeyde çekingen, ya aşırı düzeyde uysal ya da inatçı bir kişiliğe bürünmektedir. Yaşamının ilerleyen yıllarında bu özellikler çocukta kuşkulu, otorite karşısında boyun eğen, kendi başına karar vermekte güçlükler yaşayan, bağımlı, utangaç, saldırgan tavırlara dönüşebilmektedir. Kişilerin saldırganlık ve bağımlılık içeren eğilimler arasında yaşadıkları gelgitler özellikle bir konu hakkında bir karar vermeleri gerektiğinde ciddi düzeyde anksiyete krizleri geçirmelerine sebep olabilmektedir.

Kaygı ve Korku

Kaygı ve korku birbirlerine çok yakın kavramlar olmalarının yanında birçok ortak fizyolojik ve bilişsel özelliği paylaşırlar ancak ayırt edilebilir yönleri mevcuttur (Hartley

ve Phelps, [2012](#)). Korku, yaklaşan tehlikeli durumdan korkmayı ve kendini savunmaya yönelik hissedilen yoğun bir dürtüyü ifade eder. Kaygı ise etkili ve hoş olmayan bir önsezi duygusu olarak tanımlanmıştır (Lader & Marks, 1973; Öhman & ark., 2000). Korku faktörünün ortaya çıkabilmesi için öncelikle tanımlanabilir bir uyarıcı gerekir. Fakat kaygı için durum sadece genellikle uyarıcı niteliktedir, tehdit edici uyarana karşı kişinin geliştirmiş olduğu beklentinin ürünü olarak ortaya çıkar. Korkunun bu noktada ayırt edici yönü tanımlanmış bir tehdidin sonucunda uyarıcı etkinin ortaya çıkmasıdır (Öhman & ark., 2000). Korku, kişinin belirli ve kısa süreli uyarılara bir tepkisi iken kaygı, doğrudan bir tehdit olmadığında da yaşanabilir ve daha uzun süre devamlılığını sürdürebilir. Korkunun nörobiyolojik temelleri üzerine yaygın bir literatür mevcutken, sürekli kaygının sinirsel mekanizmaları ile ilgili yeterli düzeyde çalışmaya rastlanamamaktadır. Bununla birlikte, bu iki konu birbiriyle ilişkilidir çünkü sürekli kaygının gelişimi, korkunun koşullanmasına yatkınlık, korkuyu azaltma ve ortadan kaldırma süreçleriyle bağlantılıdır. Sürekli anksiyeteye sahip kişinin kaygı düzeyi, korku halinden farklı olarak tehdit içeren durum ortadan kalktığında da varlığını sürdürerek, korkunun bilinen düzenleyici etkisinde bozulmalara yol açar (Indovina vd., [2011](#) ; Sehlmeier vd., [2011](#)). Özellikle, korku içeren uyarının ortadan kalkmasının ardından korkulu hatıraları sürekli olarak yaşama ve engelleyememe ile kendini gösterir ve uyumsuz bir korku ifadesi ile sonuçlanır (Steinforth ve ark.,[2014](#)). Kişiler, korku ediminde benzer tehdit içeren durumlara daha genelleşici bir perspektifle yaklaşma potansiyellerine sahiptir (Lissek ve diğerleri, [2010](#)), ancak kaygıyı korkudan ayıran etken sürekli kaygı halinin, yalnızca tahmin edilemeyen bir olaydan sonra oluşan bir genellemeyi yansıtması ile ilişkili olduğudur (Kindt, [2014](#)).

Amigdalanın Kaygı ve Korku Üzerindeki İşlevi

Beynin korkuyla ilişkilendirilen merkezi amigdala olarak bilinir, fakat amigdala, yalnızca korku merkezi değil aynı zamanda çeşitli çevresel uyarılara yanıt verme alanıdır (Grupe & Nitschke, 2011). Korku ifadesinin yanı sıra kaygı halinde de amigdala etkin rol oynar. Amigdalanın korku üzerindeki işlevi, otonomik korku ifadesine aracılık eden hipotalamus ve korkuyla başa çıkmaya aracılık eden ventral striatum projeksiyonları ile birlikte korkunun birleşmesi ve depolanma yeri olduğu düşünülmektedir. Bununla birlikte birkaç çalışma, kişinin öngörülemez nötr uyarılarla karşı karşıya kaldığında da amigdala aktivitesinin arttığını göstermiştir. Bu

nedenle, belirsizlik durumlarında ve korku gerektirmeyen durumlarda bile, amigdala güvenlik ve hayatta kalma tepkilerini harekete geçiren beynin diğer bölgelerini uyarma rolünde görev alır (Grupe & Nitschke, 2011). Amigdala aktivasyonundaki artış ve korku edimi sırasında sergilenen yüksek korku ifadesi sürekli kaygı ile ilişkili değerlendirilmiştir (Lissek ve diğerleri, 2005; Indovina ve diğerleri, 2011).

Kaygı Kavramının Kuramsal Temeli

Kaygı kavramıyla ilgili birçok farklı yaklaşım öne sürülmüştür. Bu yaklaşımlardan öne çıkanlar psikanalitik kuram, davranışçı kuram, varoluşçu kuram bilişsel kuram ve iki faktörlü kaygı kuramı çerçevesinde aşağıda yer almaktadır.

Psikanalitik yaklaşıma göre kaygıya dair ilk çalışmaları yapan, kaygıyı tanımlayan ilk kuramcı Freud olarak kabul edilir (Geçtan, 2014). Analitik kuramın temsilcisi olarak da kabul edilen Freud, kaygı için bir insanın deneyimleyebileceği duyguların içinde en acılsı olduğunu söyler. Başlangıçta kaygı için biyolojik kökenli bir olgu tanımlamasını yapsa da sonrasında geliştirdiği yapısal kişilik modeli çerçevesinde yeni bir tanım oluşturmuş ve 1926'da yayımlanan "Ketlenmeler, belirtiler ve anksiyete" isimli makalesinde kaygıyı egonun bir işlevi olarak değerlendirmiş, bu duygunun aslında psikolojik bir olgu olduğunu iddia etmiştir (Geçtan, 2014).

Psikanalitik yaklaşım, kaygıyı incelerken üç başlığa ayırır. Bunlar; kişinin vicdanı ile ilgili korkuları içeren ahlaki kaygı, içgüdülerden oluşan nevrotik kaygı ve kişi için dış dünyadaki tehlikeleri kapsayan gerçeklik kaygısıdır. Bu yaklaşıma göre; gerçeklik kaygısı ile korku aynı anlamda kullanılmış, kaygının seviyesinin tehlike ile paralel olduğu söylenmiştir. Freud normal sınırdaki seyreden kaygının gerekliliğini, kaygının kişinin olası tehlikeler karşısında hazır olma, uyum sağlama ve kişinin varlığını sürdürmesinde işlevsel bir rol oynadığına da dikkat çekmiştir (Geçtan, 2014). Fakat düzeyi konusunda sıkıntılar yaşanır ve mantığa zıt bir duruma dönüşürse kişinin yaşamını kolaylaştırıcı etkisinden uzaklaşır (Geçtan, 2014). Kişi kaygı içeren bir durumla karşı karşıya kaldığında mevcut düzenden sorumlu ego sistemi devreye girer fakat egonun akılcı düzenlemeleri işe yaramadığında bu kez savunma mekanizmaları devreye girer ve ego koruma altına alınmaya çalışılır.

Psikanalitik yaklaşımın temsilcilerinden olan Rank'e göre kaygının temeli doğum anına dayanır. *Doğum Travması* (1924) adlı kitabında yer verdiği üzere; anne karnında geçirilen rahat ve kolay yaşamdan gerçek dünyaya geçişte yaşanan güçlüklerin çocuk

üzerinde sarsıntı yarattığını, bu sarsıntının sağlıklı denilebilecek kişilerde de olduğunu, tüm bu halin kişide bulunan kaygı düzeyinin kökünü oluşturduğunu savunmuştur. O da Freud gibi tüm bu kötü anıların bilinçaltına atıldığını söyler ve adına “*Birincil Baskı Mekanizması*” der. Baskı altına alınan ilk kaygı sonrası rutin yaşam içinde kişi yaşadığı durumlar karşısında yeniden anne rahmine dönme konusunda istek duyar fakat bu dönüşün, yeniden aynı şekilde acıyla son bulacağını düşünerek tedirginlik yaşar ve bu durum kişinin davranışlarında kendini gösterir (Geçtan, 2014).

Adler’e göre ise kaygının nedeni kişinin eksiklik duygusu ile hayata başlamasıdır. Evrensel olarak var olan ve tüm insanlarda bulunan bu duygunun varlığını çoğu kişi kabul etmeyi istemez fakat kendine yönelik değerlendirmelerde bulunduğu eksiklik duygusuyla yüzleşir. Eksiklik duygusu, kişinin kendini yetersiz görmesiyle ilgilidir ve bunun sonucunda kişinin gergin hissetmesi gibi olumsuz duygu durumlarıyla birlikte görülür. Adler aşağılık duygusu için savunma mekanizmasının ruhsal savunucusu benzetmesini kullanmıştır. Kişiler, yaşamları boyunca aşağılık duygusundan kurtulmak için kendilerini geliştirmek adına çabalarlar. Bu çaba neticesinde kişi kendini gerçekleştirmek için güdülenir. Eksiklik duygusunda yaşanan karmaşa, var olan çabaları abartılmış üstünlük çabalarına dönüştürerek kişinin davranışlarında uyumsuzluklar yaşanmasına sebep olabilmektedir (Geçtan, 2014).

Jung’un kaygıya yaklaşımı kolektif bilinçaltıyla ilişkilidir. Kaygı için kolektif bilinçdışından gelen mantığa aykırı düşüncelerin kişinin zihnini tamamen ele geçirmesini engelleyen bir tepki olduğunu söylemiştir. Kaygı kolektif bilinçaltının temel korkularından miras korku halidir. Kişi doğarken belli başlı eğilimlerle dünyaya gelir. Bu eğilimler bireysel yaşantılar yoluyla şekillenir. Belirli bir duruma karşı kişinin belirli bir eğilimi varsa eğer korkunun yerleşmesi daha kolay olabilir. Örtük eğilimlerin ortaya çıkabilmesi için küçük bir kıvılcım dahi yeterli olabilir (Geçtan, 2014).

Çoğu kuramcının aksine Horney korku ve kaygı kavramlarını birbirinden ayrı ele almıştır. Ona göre korku, fiziksel bir tehlikeye karşı ortaya çıkan duygu iken kaygı algılanan tehlike karşısında hissedilen duygudur. Kaygının temelini çocukluk yıllarında kabul görmemeyle ilişkilendirir. Çocuğun korkularının yalnızca terk edilmek veya ceza olmadığını, sosyal çevresini de tehdit olarak algıladığını söyler. Horney kaygının düzeyinin de önemli etkenlerden biri olduğunu söylemiştir. Kaygının yoğun olarak hissedilmesi kişisel tehdit algısına bağlı değişkenlik gösterebilir. Yoğunluğu standart seviyede olan kaygı kişinin yaşamını sürdürmesinde işlevsel bir rol oynayarak olumlu

anlamda katkı sağlar; ancak artan yoğun kaygı kişinin ihtiyaçlarının karşılanmasını engelleyerek olumsuz sonuçlara sebebiyet verebilir.

Sullivan, insanın kaygıya karşı koyabilecek güce sahip olmadığını söylemiştir. Sullivan'a göre bebeklikte oluşan kaygıya dair deneyimler, bebek kaygıdan uzaklaşmaya çalıştıkça davranışlarına kanalize olur. Bu nedenle kaygının son bulması kaygıyı oluşturan durumun ortadan kalkmasıyla mümkündür. Yetişkinler için kaygı hali ise genellikle kaygıyı engellemek ya da azaltmaya yöneliktir. Sullivan yetişkin bireylerin kaygıyı engellemek için gösterdikleri çabaya güvenlik tepkileri ismini verir. Kaygının uzun süreli bulunması durumunda ise kişide çevreden uzaklaşma durumları gözlenir. Yüksek kaygı hali davranışlarda kısıtlamalara yol açar. Algılama ve uyum sorunları yaşanması yoğun düzeydeki kaygının olumsuz sonuçlarından başlıcalarıdır (Yanbastı, 1990).

Davranışçı kurama göre kaygı, öğrenilen bir olgudur. Kişi birçok davranışı yaşantı yoluyla öğrendiği gibi kaygılı olmayı da sosyal yaşantısı vasıtasıyla deneyimleyerek öğrenir. Yine aynı şekilde kaygı halinin ortadan kalkması için kaygının öğrenilmesini sağlayan bağlantıların ortadan kalkması yeterli olabilir (Sazak & Ece, 2004). Davranışçı kuramın savunucuları, kişileri dolaylı ya da doğrudan yaşantı yoluyla kaygılı olmayı öğrendiklerini ileri sürmüşlerdir. Kaygı kavramını uyarıcı olarak genelleyen davranışçı yaklaşım, kişinin yaşamdaki deneyimler ve gözlemlendiği davranışlar vasıtasıyla öğrendiği kaygıya yönelik edinimleri, bulunduğu ortamdaki nötr uyaranlarla eşleştirmekte ve benzer durumlarla karşılaştığında yeniden yaşamakta olduğunu savunur (Atkinson & vd. 2019).

Varoluşçu yaklaşıma göre kaygı, var olmak ve yok olmak arasındaki sıkışmışlığın oluşturduğu ızdırap olarak nitelendirilmektedir (Değirmenci, 2020). Kaygıyı yenmenin yolunun ölüm adı verilen yok oluş gerçeği ile yüzleşmekle mümkün olabileceği savunulur (Koçak & Gökler, 2008). Rollo May, kaygının bir deneyim sonucu oluşmadığını, aslında kişinin oluşumunun bir parçası olarak işlev gördüğünü ve ölene dek sürecek olan yaşam biçimi olarak aktarır. May, aynı zamanda kişinin kaygının üstesinden gelebilmek uğruna özgürlüğünü takas ettiğini, özgürlüğün aslında varoluş fırsatı sunduğunu fakat buna rağmen ölümün kaçınılmaz bir son olduğunun farkına varan kişi bu kaygısından kurtulmak için birçok kez özgürlüğünden vazgeçer (Geçtan, 2014).

Bilişsel kuram çerçevesinde kaygı; kişinin özünde bir anlama sahip olmayan durumlar kişi tarafından aktif bir işleme aşamasından geçer. Başka bir deyişle her şey bu yaklaşıma göre kişinin zihninde oturttuğu işlevsel veya işlevsel olmayan düşünceler

yoluyla oluşur. Kişinin yaşadığı kaygı hali, huzursuzluk hissi, öfke gibi duygular tamamen kişinin olayları değerlendirme şekliyle ilgili olduğudur (Savaşır vd., 2009).

İki Faktörlü Kaygı Kuramı

Kaygı kavramına yönelik incelemeler yapan kuramlar çoğunlukla kaygıyı tek faktörlü bir yapı olarak değerlendirmişlerdir. Spielberger ise farklı bir yaklaşım geliştirerek kaygı kavramını durumluk ve sürekli olmak üzere iki faktörlü bir kavram olarak ele almıştır. Freud'un (1936) "tehlike işaret teorisi" ile Cattell ve Scheier'in (1961) durumluk-sürekli kaygı teorilerinden referans alarak teorisini kavramsallaştırmıştır (Barnes & diğ., 2002; Spielberger & Reheiser, 2009). Kaygı fenomeninin iki ayrı yapı olarak birbirinden ayrılması, kavramın daha derinlemesine incelenbilmesine olanak sağlamaktadır.

Durumluk ve Sürekli Kaygı

Sürekli kaygı, kişinin çok çeşitli uyarılara korkuyla tepki verme eğilimini tanımlayan sabit bir kişilik özelliğidir (Spielberger ve diğerleri, 1970). Bu tepki anksiyeteye ilgili duyguları veya düşünceleri deneyimleme ya da anksiyeteye ilgili davranışlar sergileme konusunda genel bir eğilimdir (Spielberger, 1979). Sürekli kaygılı insanlar, durumları daha tehdit edici olarak algılama eğilimindedir ve endişeli durumları diğer insanlara göre daha sık yaşarlar. Gerçekliğe yönelik algılarını, olumsuz değerlendirme perspektifi ile görme potansiyeline sahiptirler (Öhman ve diğerleri, 2000). Bir kişilik faktörü olarak sürekli kaygı, patolojik anksiyete gibi (Schmidt ve ark., 2008) psikiyatrik bozukluklar için bir risk faktörü (Bienvenu ve ark. 2001) olarak değerlendirilerek biyolojik yatkınlıklarla ilişkilendirilmektedir (Most ve ark.,2006 ; Öhman, 2008).

Durumluk kaygı, duyulan gerginlik, endişe ve sinirlilik hali ile birlikte geçici, hoş olmayan duygular olarak tanımlanabilir (McDowell, 2006). Durumsal kaygı, kişilerin bazı özel durumları tehlike uyandırıcı olarak değerlendirmelerinden kaynaklı duygusal reaksiyondur ya da kişinin içine dâhil olduğu stres verici durumdan kaynaklı subjektif korku halidir. Durumluk kaygının boyutu ve süresi, kişinin algıladığı tehdidin miktarı ve kişinin tehlikeli durum için yaptığı öz değerlendirmesinin ne kadar kalıcı olduğu ile ilişkilidir. Kişi stresi yoğun olarak yaşadığı zamanlarda durumsal kaygı düzeyinde artış,

stres durumu uzaklaştığında durumsal kaygı düzeyinde düşüş yaşanır. Baskı oluşturan durumun sinir sistemini uyarmasıyla birlikte titreme, terleme, sararma ve kızarma gibi fizyolojik değişimler yaşanmasına sebep olabilir. Bu semptomlar, bireyin yaşadığı gerilim ve huzursuzluk halinin yansımalarıdır (Öner ve Compte, 1983). Durumsal kaygı, her bireyde görülen yaşanan duruma bağlı, geçici o anda yaşanan ve sonrasında devam etmeyen kaygıdır.

Durumluk ve sürekli kaygı birbirinden farklı özellikte ve birbirinden farklı yoğunluktadır. Sürekli kaygının gözlemlenebilir olmaması, stresli koşullar altında durumluk kaygısı olarak yaşanma potansiyelini yansıtmaması durum ve sürekli kaygının farklı ancak birbiriyle ilişkili yapılar olduğunu göstermektedir (McDowell, 2006). Sürekli kaygı, ileriye dönük hissedilen ve kişinin kaygı yaşantısına yatkın olması ile karakterizedir. Sürekli kaygı baskısız, etkisiz vaziyetlerin bireyden tehlikeli ve benliğini küçültücü gibi kavranmasından doğan, hoşnut olmama halidir. Bu şekilde kaygı derecesi fazla olan bireylerin kolay şekilde kırıldıkları ve karamsar düşüncenin etkisi altına girdiği görülür. Bu yapıdaki bireyler durumluk kaygıyı da ötekilerinden daha çok ve şiddetli bir şekilde yaşarlar (Öner & Compte, 1983). Sürekli kaygı, çevresel faktörlerle bağlantısı bulunmayan kişinin içselliğindeki temel dinamiklere dayanan bir kaygı türüdür. Bu durum aynı zamanda bir kişilik özelliği haline gelmiştir ve kişi sosyal yaşantısında mutsuz ve huzursuzdur. Sürekli kaygı durumu kişinin yaptığı seçimlerden sonra pişmanlık yaşamaları halinde ve çözümsüz durumlarda artış gösterebilmektedir. Öner ve Le Compte, korku haline durumsal, kaygı haline de sürekli kaygı ismini vermişlerdir. Durumsal kaygı için kinetik, sürekli kaygı için potansiyel enerji benzetmesini kullanmışlardır. Kinetik enerji benzetmesiyle durumsal kaygı belli bir zamanda oluşan bir reaksiyondur. Sürekli kaygı haline ise, potansiyel enerjide olduğu gibi tepki göstermeye yatkınlık denilebilir (Öner & Compte, 1983).

Literatürde yer alan çalışmalara göre; sürekli kaygının oynadığı rol, eylemler ile duygusal durumlar arasındaki bağlantıya aracılık etmek ve durumluk kaygı düzeylerini hafifletmektir (Tovilovic & diğ., 2009). Özetlemek gerekirse, durum kaygısı, aşağı yukarı tüm insanlarda görülebilen tehdit edici bir uyarana duygusal bir cevap olmakla birlikte tehdit edici bir uyarana karşı endişeli bir durumla yanıt verme eğilimidir. Yüksek dereceli sürekli kaygı, stresli koşullar altında daha yüksek düzeyde kaygı durumları yaşamakla ilişkilidir. Ayrıca, bireyler sürekli kaygı konusunda yüksek olsalar bile

kendilerini tehlikede algılamadıklarında durumluk kaygısının daha düşük olması beklenmektedir (Horikawa ve ark., 2012).

Kendini Sabote Etme Davranışı

Kendini sabote etme davranışı kişiliğe dair çalışmaların yoğunlukta olduğu, kişilik kavramına dair ölçeklerin sıklıkla kullanılmaya başlandığı 1990lı yıllardan bu yana uluslararası bilimde 2011 yılından bu yana ise yerli literatürde yavaşça yaygınlaşan popüler araştırma konularından biri olarak yer edinmiştir (Török, Szabo & Toth, 2018). Bu kavram birçok araştırmacı tarafından üzerinde çalışılmış ve çeşitli tanımlamalarla alana katkı sağlanmıştır. İngilizcede self-handicapping ya da self sabotagge olarak ifade edilen kavramın Türkçe karşılığı genellikle kendini sabote etme davranışı, kendini sabotaj ve kendini engelleme şeklinde literatürde yer almaktadır. Bu çalışmada ilgili kavram için kendini sabote etme davranışı ifadesi kullanılarak yer verilecektir.

Kendini sabote etme davranışının kuramsal temeli Berglas ve Jones (1978) tarafından atılmıştır. Kuramla ilgili ilk tanım: “Kendini sabote etme davranışı bireye başarıyı içselleştirme başarısızlığı ise dışsallaştırmaya olanak sağlayan bir eylem veya performans durumunun kişi tarafından tercih edilmesidir.” şeklinde yapılmıştır. Kendini sabote etme davranışı, öz yetkinliği muhafaza etmek ya da yükseltmek amacıyla başarısızlık olasılığına açıklama getirebilmek adına engel oluşturmak ya da bir engelin olduğuna dair iddialarda bulunmak olarak açıklanabilir (Jones & Berglas, 1978).

Synder ve Smith (1982) kendini sabote etme davranışının tanımı genişleten kavramsallaşmasına katkı sağlayan çalışmalar yaparak bu davranış biçiminin kronik olabileceğine dair varsayımlar geliştirmişlerdir. Kendini sabote etme kişinin yaşamında deneyimleyebileceği olumlu dönütleri arttıran olumsuzları ise azaltan güvenli bir alan oluşturarak bu davranışa eğilim gösteren kişilerin yaşamını kolaylaştırıcı etki sağlamaktadır. Bu ve benzeri durumlarda kişi başarısızlık yaşayacağını düşündüğü bir durum karşısında sosyal kimliğini koruma altına almak adına kendine engeller oluşturarak yaşayacağı görece başarısızlığa karşı kılıfını hazırlamakta böylece herhangi biri tarafından gelebilecek bir yargılamanın da önüne geçmiş kendini koruma altına almış sayılmaktadır.

Kendini sabote etme eğilimi gösteren kişiler, sosyal çevrelerinde yer alan kişilerden gelecek tepkilere yönelik kaygı duyduklarından kendini sabote etme davranışını çevrelerindeki kişilerin algılarını yönetmek için kullanmayı işlevsel bulurlar.

Bu sayede kişi aslında yetenekli olduğunu fakat çevresel faktörlerin olumsuz etkilerinin başarısını engellediği izlenimini oluşturabilecektir (Baumeister, 1997).

Arkin ve Baumgardner (1985)'a göre kendini sabote etme “Kişinin sahip olduğu öz saygıyı korumak ve benliğini tehdit edici durumları bertaraf edebilmek amacıyla kişinin performansını engelleyici yollar aradığı ve sonrasında da başarısızlığına makul bir açıklama getirebilmesine olanak sağladığı davranış türüdür.” tanımlamasını yapmıştır.

Leary ve Shepperd (1986)'a göre kendini sabote etme, “Kişinin gelecekte göstereceği performans durumlarında alacağı galibiyetle ilgili yaşadığı belirsizlik hallerinde oluşabilecek olumsuzlukların sebeplerini dışsal sebeplere atfetmek amacıyla kendine engeller inşa etmesi halidir.” şeklinde açıklamıştır.

Kendini sabote etmeyle ilgili yapılan tanımların ortak yanı başarı durumunu kişinin kendi yeteneklerine atfetmesi iken olası bir başarısızlık halinin dış etmenlere yüklenmesidir. Kısaca kendini sabote etme davranışı kişinin benliğini koruma altına almasına ve çevresindeki kişilerin algısını yönetmesine imkân oluşturan stratejik bir davranış türüdür. Bu sayede kişi benliğini gelecek tehditlere karşı koruyabilme şansı edinir (Akın, 2013).

Kendini sabote etme davranışının gelişim süreci, psikoloji literatüründe kişilerin performanslarıyla ilgili somut ve doğru bilgileri önemseydiğine dair bir varsayımdan referans alır. Fakat McClelland (1961) ve bazı araştırmacılar bu düşüncenin karşıtını savunmuş, insanların aslında performanslarıyla ilgili dönütler konusunda gerçekliği zannedildiği gibi önemsemedikleri fikrini ortaya atmışlardır. Berglas ve Jones (1978) da bu düşünceye katılanlar tarafında yer almış buna ek olarak teorilerini Adler'in (1913) öz-saygı psikolojisi, Festinger'in (1954) sosyal karşılaştırma teorisi, Heider'in (1958) yükleme teorisi, Atkinson'un (1957) başarı kuramı, Kelley'in (1971) arttırma ve azaltma teorisiyle sentezleyerek kendini sabote etme davranışıyla ilgili fenomeni oluşturmuşlardır (Akın, 2013). Kök amacıyla kişilerin yaşanan durumlar karşısında neden-sonuç ilişkisi kurmalarını sağlayan teori, sosyal psikoloji alanının gözlemlenebilen davranışların nedenlerine ilişkin çıkarım yapılmasına olanak sağlayan çabalar sonucunda geliştirilmiştir. Başka bir ifadeyle, kişilerin nedensellik temelinde bilgi arama motivasyonlarını, davranışın nedenini inceleyen çalışmalar yükleme teorisinin gelişimi için katkı sağlamışlardır (Abacı & Akın 2011).

Kendini Sabote Etme Davranışına Yönelik Geliştirilen Modeller

Berglas ve Jones (1978) kendini sabote etme davranışını üç başlıkta incelemiştir. Bunları; strateji, potansiyel ve tehlike olarak sınıflara ayırmıştır. Bu faktörlere göre kişi hem kendini sabote edip etmemeyi seçebilir hem de hangi kendine sabotaj türünü kullanacağını belirleyebilir. Kişinin kendini sabote etme davranışına başvurması için öncelikle önem atfettiği bir yeteneğine yönelik tehdit algılaması gerekir. Olayın ani ve beklenmedik olmaması da kişinin kendini sabote etmesi için gereken koşullardandır. Çünkü kişinin kendini sabote etmesi için gerekli düzenlemeleri yapması için zamana ihtiyacı vardır. Sabotajcı kişi için en kritik durum ise sabotajın ardından yaşanan başarısızlık halinin kişinin yeteneksizliği sonucu alacağı başarısızlıktan daha tehdit edici boyutta olamaması gerekir (Hanson, 2004). Çünkü çoğunlukla kendini sabote etme davranışı izlenim oluşturmayla ilgilidir ve kişinin genel kaygısı çevresi tarafından yeteneksiz ya da beceriksiz olarak algılanmaktadır (Schultheiss & Brunstein, 2000).

Kendini sabote etme davranışıyla ilgili diğer model Kearns, Forbes, Gardiner ve Marshall'a (2008) aittir. Kearns ve arkadaşlarına göre geliştirilen bu yeni teoriye göre kendini sabote etme davranışının kaynağının yaptıkları çalışmaya göre mükemmeliyetçilik olduğunu savunmuşlardır (Kearns vd., 2008). Mükemmeliyetçi düşünceye sahip kişiler özlerine dair değerlendirmelerini başarılilik düzeyleriyle eş tutarlar. Bu sebeple ulaşılması güç hedefler belirleyerek kendilerini aşırı düzeyde zorlama yoluna başvururlar (Sertel, 2019). Mükemmeliyetçilik algısına sahip kişiler ulaşılması zor hedefler koyarak kendilerini zorlar ve benliklerine yönelik hatalı bilişsel yüklemeler yaparlar. Hatalı bilişsel yüklemeler sonucu kendini sabote etme stratejisine başvuran kişi çabalamayı erteler, performanslarında yetersizlikler gösterir (Kearns vd., 2008). Berglas ve Jones'ın (1978) teorisinde kendini sabote etme kişilerin davranışsal çıktıları olarak tanımlanırken, Kearns ve diğerlerine göre (2008) hatalı bilişsel düşünceler sonucu ortaya çıkan davranış türüdür (Kearns & ark. 2008). Kişilerin sosyal çevreleri tarafından alenen gözlenebilen kendini sabote etme stilleri buz dağının görünen kısmı metaforuyla açıklanmaya çalışılırken, kişilerin bu stratejiyi kullanmasının altında yatan sebep buz dağının görünmeyen kısmı olarak aktarılmıştır (Kearns & ark. 2008). Bu benzetmeden yola çıkarak buz dağının görünen kısmı performans durumunda kendini sabote etme davranışı olarak çabalamayı bırakmak, buz dağının altta kalan kısmı ise kişinin düşüncesinde oluşturduğu hatalı bilişsel yapıların bir sonucu olarak kişinin kendini yetersiz hissetmesidir. Kearns ve arkadaşlarının çalışmaları sonucu yaptıkları

çıkarımlara göre gözlenebilen kendine sabotaj davranışlarının bu sorunu çözemeyeceği, bunun yerine kişiyi bu davranış yapısına sürükleyen hatalı düşünce sistemine yoğunlaşmak gerektiğidir (Akın, 2013). Bu davranış biçiminin çözümü için kişinin kendini sabote etme davranışına sebep olan temelde kişiyi tetikleyen unsurun incelenmesi gerekir (Sertel, 2019).

Kendini sabote etme davranışı kısa sürede öz-saygı üzerinde koruma faktöründe yer alsa da uzun süreli kullanımı sürekli kaygı haline, olumsuz duygulanıma, yaşam doyumu seviyesinin düşmesine ve kaçınılmaz olarak da psikolojik iyi oluşun zarar görmesine neden olmaktadır. (Zuckerman & Tsai, 2005). Kendini sabote etme davranışının kısa süreli kullanımı benlik saygısını arttırırken, sıklık düzeyi artış gösterdiğinde benlik saygısını azaltıcı etki oluşturmaktadır (Uysal & Knee, 2012).

Kendini Sabote Etme Davranışı Türleri

Kendini sabote etme davranışı, sözel ve davranışsal kendini sabote etme olmak üzere iki türe ayrılır (Leavy & Shepperd, 1986). Sözel ve davranışsal kendini sabote etme yapısal anlamda birbirinden farklıdır, çoğunlukla kavramların belirleyici faktörleri de benzerlik göstermemektedir. (Prapavessis vd., 2003).

Sözel sabote etme stratejisini kullanan kişiler, karşı karşıya kaldıkları durumların elverişli olmadığını başarısızlıklarının sebebinin bu elverişsiz koşullar olduğunu iddia ederler. Bu yaklaşıma “*iddia edilen engeller*” adı verilebilir (Ryska, 2002). Kişinin verimliliğinin önüne setler çekmesi ve başarısızlık olarak niteleyeceği durumlar hakkında öne sürdüğü sözde engellere sözel kendini sabote adı verilmektedir. Sözel kendini sabote etme davranışı, kişinin kendine oluşturduğu engellerin sözel ifadeler yoluyla oluşturulmasıdır. Kişi kontrolün kendinde olmadığını, dış etkenlerden kaynaklı talihsizlikler yaşadığını iddia etmektedir (Leary & Shepperd, 1986).

Sözel sabote davranışı sergileyen kişi sinirli ya da önceki geceden uykusuz olduğunu dile getirerek geri çekilir (Hirt vd., 1991). Psikolojik sorunlar yaşadığını, fiziksel olarak problemler yaşadığını, travmatik yaşam olaylarına sahip olduğunu (Deppe & Harackiewicz, 1996) vs. içeren yakınmalarla başarısının önüne set koyar.

Davranışsal kendini sabote etme ise, kişinin sözel mazeretler yerine eyleme geçtiği davranışlar bütünüdür. Kişinin kendine oluşturduğu engel doğrudan performansı etkileyebilecek boyuttadır ve kişinin çevresindekiler tarafından rahatlıkla gözlemlenebilir düzeydedir. Sözel sabote etmeye göre bulunulacak eylemin başarı

şansını düşürme düzeyi açısından daha garantili olmasının yanında kişinin yaşamında yaratacağı olumsuzluk daha fazladır. Bireylerin davranışsal yönde oluşturduğu sabote örnekler şu şekildedir: Kişi başarısızlık ihtimalini başarılı olma ihtimalinden yüksek olarak nitelendirdiğinde eylem öncesi alkol ya da uyuşturucu gibi keyif verici bir madde kullanarak (Leary, 1996; Higgins & Harris, 1988), harcaması gereken çabanın miktarını azaltır. (Rhodewalt & Fairfield, 1991) Sınav durumu söz konusu olduğunda yeteri kadar hazırlanmayarak (Burger, 2006), eğer ki bir randevusu varsa bu randevuya gecikerek (Newman & Wadas, 1997) davranışsal açıdan kendilerini sabote ederler (Thompson, 2004).

Yükleme Kuramı

Yükleme kuramı denildiğinde ilk akla gelen kuramcı Heider'e göre kişinin arzu ve ihtiyaçlarının, öz saygısını koruyacak şekilde yüklemelerine etki ettiğini söylemiştir. Benliğe hizmet eden anlayışa göre kişi, başarılı olma halini kendi yeteneği ve iç dinamikleriyle ilişkilendirirken, başarısızlığı ifade eden yaşantılarını şanssızlık ve dış faktörlerle ilişkilendirme eğilimi gösterir. Heider, kişinin belirlediği bir duruma yüklediği nedenin, gelecek eylemlerine etkide bulunacağını ve bu eylemlere ait sonuçların hem içsel hem de dışsal etkenlere bağlı olarak değerlendirmiştir (Kass, 2002).

Heider kişinin yeteneğine dair algısında çabanın önemine vurgu yapmıştır. Ona göre; harcanan çaba düzeyi ile öz yeterlilik arasında ters yönde bir ilişki olduğunu savunduğu düşünceler arasındadır. Eğer kişi başarıyı az çaba harcayarak elde ettiyse yeterliliğe dair duyduğu his artmaktayken, başarıyı çok çaba harcayarak elde ettiyse yeterliliğe dair duyduğu histe azalmalar olacaktır. Ya da eğer kişi az çaba harcayarak başarısız olduysa, yeterlilik hissi korunacak fakat çok çaba harcadıysa ve sonucunda başarısız olduysa kişi bu inancı sürdürmekte zorluklar yaşar. Benliğe dair saygıyı en fazla zedeleyen unsur budur ve kişi bu nedenle benliğini korumak için yollar arar ve kendini sabote etme davranışına yönelir. Kendini sabote etmeye dair durumlar söz konusu olduğunda kişi çok çaba harcamasına rağmen başarısız olmak yerine, çaba harcamadan başarısız olmayı tercih etmek daha avantajlı algılanmaktadır ve kişi performansını olumsuz yönde etki edici ve çaba harcamasına engel olacak yollara başvurmaktadır. Kendini sabote etme davranışı kişinin performansının diğer kişiler tarafından değerlendirmelerine olanak sağlanan ortamlarda kişinin yetenek ve özsaygısına dair tehditlere karşı korunmasına yardımcı olur. Yetenekleri hakkında

belirsizlikler yaşayan kişiler kendini sabote etme davranışına daha sık başvuran kişiler olarak belirtilmiştir (Baumgardner & Levy, 1988). Kendini sabote etme davranışı kişi için çekici bir unsurdur; çünkü kişi için başarısızlığın olmadığı bir alanı vaat eder (Strube, 1986).

Berglas ve Jones'un Kendini Sabote Etme Davranışı Deneyi

Deneyssel bir çalışmayla temelleri atılan kendini sabote etme davranışı, Berglas ve Jones (1978)'un teorisine göre kaynağını bağıntısız başarıya yönelik geribildirimden alır. Bu durumu test etmek amacıyla deneysel yöntemlerle bu hipotezin doğruluğu sorgulanmıştır. Bağıntısız başarıya yönelik alınan geribildirimler kişinin yetersiz düzeyde ortaya koyduğu performansa karşın yine de başarılı olduğu sonucu almasıyla ortaya çıkar. Bağıntısız başarı geribildirimi alan kişiler, zihinlerindeki “çaba harcamadan başarılı olamam” düşünceleriyle ters düşen bu durum karşısında bağlantı kuramazlar ve bu nedenle performanslarıyla ilgili belirsizlik yaşarlar.

Gönüllü denekler üzerinde iki ayrı deneysel çalışma yapan Berglas ve Jones (1978) çalışmanın ilkinde kendini sabote etme davranışına yönelik geliştirdikleri varsayımdan yola çıkarak “ Kendini sabote etme davranışı bağıntısız başarı dönütü ile ilgilidir” hipotezini test etmişlerdir. (Bağıntısız başarıya dair dönüt; kişi zorlandığı ve hiç çaba harcamadığı bir performansa rağmen başarılı olduğuna dair dönüt aldığından başarısının kaynağına dair net çıkarımlar yapamaz ve belirsizlikler yaşar (Abacı & Akın, 2011).

Deneyin ilk aşamasında deneklerin yarısına orta zorlukta sorularla öteki yarısına ise yüksek zorlukta sorular verilerek uygulama yapılmıştır. Yüksek zorluktaki sorular için bazı deneklere verdikleri yanıtlar için cevaplarının çoğunluğunun doğru olduğuna dair dönüt verilmiştir. İkinci testten önce deneklere iki tercih hakkı sunulmuş ve performans arttırıcı veya performans azaltıcı ilaçlardan birini tercih etmeleri söylenmiştir. Bu ilaçlar plasebo etkisi olarak kullanılmış performans üzerinde herhangi bir etkileri olmamıştır.

Yüksek zorluktaki sorulara cevap veren ve başarıya dair dönüt alan denekler performans azaltıcı ilaçları performans arttırıcı ilaca oranla daha fazla tercih etmişlerdir. İlk testteki bağıntısız başarıya yönelik geribildirim, denekleri başka bir başarılı performans konusunda kararsızlık yaşamalarını sağlayıp belirsizlik içeren duygulara meyil oluşturmuştur. Bu yaşanan belirsizlik testin öz değere dair doğrularıyla eşleşince

tehlikeli bir duruma dönüşmüştür. Kişi “performansını arttırıcı etkiye sahip ilacı buna rağmen düşük zekâ inancından kaynaklı başarısız olacağı öngörüsüyle başarısızlığa yönelik risk almak “ veya “performansı azaltıcı etkiye sahip ilacı tercih ederek açıklanması kolay bir başarısızlıkla ilgili risk almak” gibi iki seçenek arasında kalır. Araştırmadan elde eden bulgulara göre; bağıntısız başarı geribildirimi alan deneklerin performans azaltıcı ilaçları tercih ettikleri bu sayede performanslarıyla ilgili hem kendi hem de başkalarının yapacağı yüklemeleri belirsizleştirmeyi amaç edindiklerini göstermiştir (Abacı & Akın, 2011).

İkinci çalışmanın yapılış amacı ise birinci çalışmaya dair sonuçların netleştirilmesi ve eneklerin ilaçların seçimiyle ilgili sorulara cevap aramaktır. Bu deneyin kapsamı orta ve zor sorulardan oluşan testin ardından herhangi bir geri dönüt verilmeden bir kontrol grubu oluşturulmuş ve bağıntılı, bağıntısız ve belirsiz şeklinde üç ayrı başarı durumu oluşturulmuştur. Bu deneyde de bulgular birinci deneyle paralellik göstermiş ve kendini sabote etme davranışının oluşması için başarıya dair dönütün etken olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Kolditz ve Arkin’in (1982) ve Weidner’in (1980) araştırmaları, Jones ve Berglas’ın (1978) bulgularını destekler nitelikte sonuçlanmıştır. Yeteneklerine dair güven sorunu yaşayan kişilerin performansını azaltıcı etkiye sahip ilacı tercih ederek kendini sabote etme davranışlarına yöneldiklerini, yeteneklerine karşı güven duyan kişilerin ise performans arttırıcı ilacı tercih ettikleri bulunmuştur (Abacı & Akın, 2011).

İlgili Araştırmalar

Durumluk ve Sürekli Kaygı ile İlgili Araştırmalar

Çalışmanın bu kısmında ilk olarak durumluk sürekli kaygı, sonrasında ise kendini sabote etme davranışının içinde yer aldığı çalışmalara yabancı ve yerli literatür kapsamında yer verilecek, ardından da kaygı ve kendini sabote etme davranışının birlikte ele alındığı çalışmalar yerli ve yabancı literatür olarak ayrı paragraflarda sunulacaktır.

Durumluk ve sürekli kaygı kavramının yerli literatür kapsamında ele alındığında;

Karasu ve arkadaşları (2021) Covid-19’un sağlık çalışanlarının kaygı düzeyleri üzerine etkisi başlıklı çalışmalarında kaygı düzeyini ölçmek için durumluk ve sürekli kaygı ölçeğini kullanmışlardır. 720 sağlık çalışanının örneklemini oluşturduğu çalışma sonuçlarına göre; katılımcıların durum ve sürekli kaygı düzeylerinde yaş, cinsiyet, iş birimi, medeni durum, çocuk sahibi olma ve kronik hastalık varlığına göre istatistiksel

olarak anlamlı bulunmuştur. Aynı zamanda araştırmaya katılan sağlık çalışanlarının durumluk kaygı düzeyi şiddetli, sürekli kaygı düzeyleri ise orta bulunmuştur.

Özmete ve Pak'ın (2020) Türkiye'de Covid-19 pandemisi sırasında anksiyete düzeyleri ile algılanan sosyal destek arasındaki ilişkiyi araştırdıkları çalışmada anksiyete düzeylerini ölçmek için durumluk ve sürekli kaygı ölçeklerini kullanmışlardır. Araştırma sonuçlarına göre katılımcıların durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri orta değer üzerinde olduğu ayrıca durumluk kaygının sürekli kaygıdan daha yüksek düzeyde olduğu bulunmuştur. Bu sonuçla ilgili durumluk kaygı düzeyinin pandemiden daha fazla etkilendiği yorumu yapılmıştır.

Oktay (2017) ise ilk defa deneme dahlisi yapan kişiler üzerinde uyguladığı durumluk sürekli kaygı düzeylerini çeşitli değişkenlere göre incelediği çalışmada kadınların erkeklere göre daha yüksek durumluk kaygı bildirdiklerini ve yaş ilerledikçe kaygı seviyesinin azaldığını ifade etmiştir.

Atasoy'un (2012) farklı yaş gruplarından 8. ve 12. sınıfa devam eden, merkezi sınavlara hazırlanma süreçlerini durumluk kaygı ve gelecek zaman perspektiflerini karşılaştırdığı çalışmada durumluk kaygı düzeyinin anlamlı bir düzeyde farklılık oluşturduğu üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerin kaygı düzeylerinin ortaöğretim kurum sınavlarına hazırlanan öğrencilerden daha yüksek olduğunu raporlamıştır.

Kartopu (2012) lise öğrenci ve öğretmenleriyle yaptığı çalışmada durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin bazı değişkenlerle incelemiş erkeklerin durumsal, kadınların ise sürekli kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. 13-56 yaş arasındaki bireylerle yaptığı çalışmada yaş değişkenine göre değerlendirildiğinde durumluk kaygı düzeyinde bir farka rastlanmazken sürekli kaygı düzeyinin ergenlik döneminde bulunan yaş grubunda yüksek olduğu bulunmuştur.

Eroğlu (2006) çalışmada öğrencilerin durumluk ve sürekli kaygı düzeylerini algılanan stres düzeyi, kontrol algısı ve stresle başa çıkma stratejileriyle incelemiş, cinsiyetin durumluk ve sürekli kaygı düzeyi üzerinde anlamlı bir ilişki bulgulamamıştır

Civan'ın (2001) bireysel ve takım sporlarında yer alan oyuncuların performans öncesi ve sonrası yaş gruplarına göre durumluk ve sürekli kaygı seviyelerini ölçtüğü çalışmasına göre; yaş grupları arasında bir farka rastlanmamıştır

Alisinanoğlu ve Ulutaş (2000) kaygı üzerinde etken olduğu düşünülen kavramların üzerinde yapmış oldukları çalışmaya göre, yaş, cinsiyet, aile eğitimi, sosyodemografi ve başarı gibi faktörlerin kaygı üzerinde etkinlik gösterdiği sonucuna ulaşmışlardır.

Durumluk ve sürekli kaygı kavramı yabancı literatür kapsamında ele alındığında;

McCleskey ve Gruda'nın (2021) Covid-19 salgınında bireylerin durumluk ve sürekli kaygı seviyelerini, risk alma ve demografik özelliklerini karşılaştırdığı çalışmada yaş oranları arttıkça riskten kaçınan bireylerin, daha genç riskten kaçınan kişilere oranla daha düşük durum kaygısı yaşadıkları sonucunu edinmişlerdir.

Franzoi ve diğerleri (2020) 18-29 yaş aralığında öğrencilerle yaptıkları çalışmada öğrencilerin durumluk ve sürekli kaygıları düzeylerinin olumsuz duygulanım, aleksitimi ve barınma koşulları ile aracı rolünü araştırmışlardır. Araştırmanın sonuçlarına göre; olumsuz duygulanım ile hem durumluk hem de sürekli kaygı arasındaki ilişkiye aleksitiminin aracılık ettiği, ancak olumsuz duygulanımın aleksitimi yoluyla durum ve sürekli kaygı üzerindeki dolaylı etkisinde barınma koşullarının aracılık etmediği sonucuna ulaşılmıştır.

Grigore ve Maftai'nin (2020) orta ergenlerde siber zorbalık ve depresyon arasındaki ilişkide durumluk ve sürekli kaygının aracı rolünü incelediği çalışmanın sonucunda katılımcıların durumunun, yaşının ve cinsiyet değişkenleri arasında bir ilişki bulunmamıştır. Siber mağduriyet, siber saldırganlık ve depresyon arasındaki ilişkiye sürekli kaygının değil durumluk kaygının aracılık ettiği bulunmuştur.

Kendini Sabote Etme Davranışı İle İlgili Araştırmalar

Kendini sabote etme davranışı yerli literatür kapsamında ele alındığında;

Çelik'in (2019) öğrencilerin kendini sabote etme davranışı ile narsistik eğilimleri ile arasındaki ilişkiyi araştırdığı çalışmanın sonucunda narsistik kişilik özelliği ile kendini sabote etme davranışı arasında negatif yönlü bir ilişki bulunmuş fakat bu ilişki çok zayıf bir ilişki olarak ifade edilmiştir. Yapılan regresyon analizi narsistik kişilik özelliği puanlarının kişinin kendini sabote etme davranışını yordamadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Taş'ın (2017) romantik ilişkilerde kişilerarası yetkinlik düzeyinin kendini sabote etme davranışına etkisi konulu bir araştırmasında kişilerarası yetkinlik ile kendini sabote etme davranışı arasında negatif bir ilişki olduğu saptanmıştır. Bunun yanında daha önce hiç ilişki deneyimi olmayan öğrenciler ile bir ya da daha fazla ilişki deneyimi yaşamış öğrencilere oranla anlamlı düzeyde düşük kişilerarası yetkinlik puanına sahip olduğu görülmüştür.

Yalnız'ın (2014) üniversite öğrencilerinin algıladıkları anne baba tutumlarıyla kendini sabote etme davranışı arasındaki ilişkiyi araştırdığı çalışmanın sonuçlarına göre demokratik anne baba tutumu ile kendini sabote etme düzeyi arasında negatif ilişkiye rastlanmıştır. Demokratik ebeveyn tutumuna maruz kalmayan öğrencilerin kendini sabote etme düzeyleri daha yüksek hesaplanmıştır. Koruyucu ve otoriter anne baba tutumuna göre kendini sabote düzeyi arasında pozitif bir korelasyonla birlikte aşırı koruyucu ve otoriter tutum sergileyen anne baba tutumlarına göre öğrencilerin kendini sabote etme düzeyinde artışa sebep olduğu bulunmaktadır.

Akın'ın (2012) kendini sabote etme davranışı ile tükenmişlik seviyesi arasındaki ilişkiyi araştırmanın sonuçlarına göre tükenmişliğin alt boyutları olan duygusal tükenme, duyarsızlaştırma ve kişisel başarı kavramlarının arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkiye rastlanmıştır.

Kendini sabote etme davranışı yabancı literatür kapsamında ele alındığında;

Karami ve diğerlerinin (2020) İran örneğinde üniversite öğrencileriyle gerçekleştirdiği çalışmada öğrencilerin sıkıntı toleransını yordamada duygu, yalnızlık ve kendini sabote etme davranışının rolünü araştırdıkları çalışma sonuçlarına göre; yalnızlık, sıkıntı ve kendini sabote etme davranışı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir.

Jia, Jiag ve Lin (2020) Covid-19 salgını sırasında 320 çinli tıp öğrencisinden oluşan örnekleme akademik kaygı, kendini sabote etme davranışı arasındaki ilişkiyi araştırdıkları çalışma sonuçlarına göre akademik kaygının, ertelemenin ve kendini sabote davranışı ile pozitif yönde ilişkili olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Yu ve McLellan'ın (2019) İngiltere'de 13-14 yaş aralığında 536 ortaokul düzeyinde öğrenciyle yaptığı çalışmada sosyal cinsiyet farklılıklarının sosyal başarı, akademik başarı ve kendini sabote etme ile arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma bulgularına göre erkeklerin sosyal başarı hedeflerini, performans kaçınma hedeflerine göre düzenleme oranları kız öğrencilere oranla daha yüksek bulunmuştur. Bunun yanında erkek öğrencilerin kendini sabote etme davranışlarına eğilimi daha yüksek bulunmuştur.

Alesi, Rappo ve Pepi'nin (2012) 8 yaşında 23'ü kız 33'ü erkek 56 çocuk ile yaptığı çalışmada öz saygı ve kendini sabote etmeye yönelik kullanılan stratejilerin disleksi, okuduğunu anlamaya yönelik kabiliyeti, matematiksel beceriyi karşılaştırarak bir çalışma yürütmüştür. Çalışmanın sonunda çocuğun öğrenmeye dair güçlük yaşaması çocukta öz saygı ve akademik beceriyi negatif yönden etkilemekte ve bu grupta yer alan

çocukların diğer çocuklara oranla kendini sabote etme davranışına başvurma potansiyellerini arttırdığına dair bulgular sunmuşlardır.

Zarahenas ve diğerleri (2019) yaptıkları çalışmada hemşirelik öğrencilerinin problem çözme becerileri ile kendini sabote etme düzeyleri arasındaki ilişkinin araştırılmıştır. Çalışma 90 hemşirelik öğrencisiyle 45 deney 45 kontrol grubu olmak üzere öğrencileri iki gruba ayırarak deneysel olarak gerçekleştirilmiştir. Deney grubunda yer alan öğrencilere ikişer saatten oluşan altı oturum süren problem çözmeye dayalı eğitim verilmiştir. Eğitimden önce ve sonra öğrencilerin kendini sabote etme düzeyleri ölçülmüştür. Çalışmanın sonucunda elde edilen bulgular; eğitim alan öğrencilerde kendini sabotaja dair eğilim azalırken kontrol grubundaki öğrencilerde herhangi bir değişim gözlenmemiştir.

Walker ve Stewart'ın (2014) 79 üniversite öğrencisinin katılımıyla gerçekleştirdiği çalışmada mükemmeliyetçilik, dış denetim odağı ve öz yeterlilik kavramlarının kendini sabote etme davranışıyla arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Araştırmanın sonucunda mükemmeliyetçilik ile dış denetim odağı arasında pozitif yönlü, mükemmeliyetçilik, dış denetim ve öz yeterlilik arasında negatif yönde bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bunu yanı sıra kendini sabote etme davranışı, mükemmeliyetçilik ve dış denetim odağı kavramlarının arasında pozitif, kendini sabote etme davranışı ve öz yeterlilik kavramında ise negatif yönde bir ilişki bulgusuna ulaşılmıştır.

Kendini sabote etme ve kaygı arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar sırasıyla yerli ve yabancı literatür şeklinde aşağıda yer almaktadır;

Karataş'ın (2020) üniversite öğrencilerinde akademik başarı, sınav kaygısı, akademik erteleme ve kendini sabote etme eğilimleri arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmada erkek öğrencilerin kadın öğrencilere kıyasla daha fazla akademik erteleme davranışına başvurduğunu, sınav kaygısı düzeyinin daha fazla olduğunu ve kendilerini engelleme düzeylerinin erkeklere göre daha yüksek olduğunu sonucuna ulaşmıştır. Bununla birlikte akademik başarının cinsiyete göre farklılaşmadığı çalışmada yer alan bulgular arasında yer alırken, akademik başarı sınav kaygısı, akademik erteleme seviyelerinin de yaş değişkenine göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Kendini sabotaj, sınav kaygısı ve akademik erteleme arasında pozitif yönde korelasyonun olduğu bulunmuştur.

Yıldırım ve Ayhan (2019) üniversite öğrencilerinde kendini sabote etme davranışının yordayıcıları olarak erteleme, sınav kaygısı, benlik saygısı ve öz şefkat değişkenlerini inceledikleri çalışmalarında tüm yordayıcı değişkenlerin önemli ölçüde

katkıda bulunduğu fakat erteleme ve sınav kaygısının en güçlü belirleyiciler olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Kalyon ve diğerleri (2016) kendini sabote etme eğilimi ile narsistik kişilik özellikleri, anksiyete duyarlılığı, sosyal destek ve akademik başarı arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Kendini sabote etme eğiliminin anksiyete duyarlılığı, algılanan sosyal destek, akademik ortalama ve narsistik kişilik özelliklerinden otorite, kendine yeterlik ve hak iddia etme tarafından anlamlı düzeyde açıklandığı sonucuna ulaşmışlardır. Ayrıca cinsiyetin de kendini sabote etme davranışı üzerindeki etkisinin de araştırıldığı çalışmada cinsiyet ve kendini sabote etme davranışı arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Yıldırım (2015) üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada kendini sabote etme davranışı ile cinsiyet, erteleme davranışı, öz saygı, öz anlayış ve sınav kaygısı arasındaki ilişkiyi araştırmış ve erteleme, cinsiyet, öz saygı, öz anlayış ve sınav kaygısının kendini engelleme davranışının yordayıcıları olduğunu bulgulamıştır.

Coudevylle, Ginis ve Famose'un (2011) kendini sabote etme, öz güven, kaygı ve benlik saygısı arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmada öz saygının bilişsel kaygıyı negatif yönlü yordadığı, öz güveni ise pozitif yönlü yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Öz güvenin de kendini sabote etme davranışını negatif yönlü yordayarak öz saygı ile kendini sabote etme davranışı arasındaki ilişkiye aracılık ettiği görülmüştür. Bilişsel ve somatik kaygılar ise öz saygı ve kendini sabotaj arasındaki ilişkide aracılık rolü oynamamıştır. Sonuç olarak bulgular, öz saygısı düşük bireylerin kendilerine daha az güven duydukları için daha fazla kendini sabotaja yöneldiklerini göstermiştir.

Sahranç (2011) çalışmasında kendini sabote etme davranışı ile depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkileri araştırmış ve kendini sabote etme davranışının depresyon, anksiyete ve stres ile pozitif yönde ilişkili olduğu sonucunu elde etmiştir.

Brown ve Kimble (2009) davranışsal kendini sabote etme davranışını kişilerarası faktörler ve durumsal faktörler doğrultusunda deneysel bir çalışma yürütmüşlerdir. Çalışmanın mevcut sonuçlarına göre, kadın ve erkek dâhil olmak üzere tüm katılımcıların yaşadıkları yüksek düzeyde kaygının kendini sabote etme davranışına yol açtığı gözlemlenmiştir.

Thomas ve Gadbois (2007) öğrencilerin öğrenme yaklaşımlarını araştırdıkları çalışmada kendini sabote etme davranışı ve sınav performanslarının etkisini araştırmışlar, sınav kaygısı ve kendini sabote etme davranışı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.

Ferrand ve diğerlerinin (2005) özgüven, sürekli kaygı ve toplumsal benlik bilincinin kendini sabote etme davranışı ile arasındaki ilişkiyi araştırdıkları çalışmada sadece kadından seçilen katılımcı gruplardan sürekli kaygı puanı yüksek katılımcıların etkin bir kendini sabotaj stratejisi kullandıkları sonucuna ulaşılmıştır.

Propavessis ve diğerlerinin (2003) çeşitli spor dallarını temsil eden erkek sporcularla gerçekleştirdikleri araştırmada sporcuların performans öncesi yüksek düzeyde durumluk kaygı yaşadıklarını, kaygılarını hafifletmek için ise bir strateji olarak kendini sabote etme davranışını kullandıklarını ifade etmişlerdir.

Thompson ve Richardson'un (2001) kendini düşük ve yüksek düzeyde sabote eden katılımcılarla yürüttüğü çalışmasında düşük düzeyde kendini sabote etme davranışına eğilim gösteren katılımcıların performans durumunda başarılarını başarısızlık durumundan daha fazla içselleştirdiklerini, yüksek düzeyde sabote davranışı sergileyenlerde ise durumun tam tersi olduğunu raporlamışlardır. Ayrıca yüksek kaygı ve yüksek olumsuz etkilerin kişilerin karakteristiği ile ilgili olduğunu bildirmişlerdir.

Rsyka ve diğerlerinin (1998) sporcularda kendini sabote etme davranışının rekabetçi durum kaygısı üzerindeki aracılık etkisini araştırdıkları çalışmada yüksek düzeyde sabotaj puanına sahip sporcuların performans öncesi yüksek düzeyde durum kaygısı gösterdikleri sonucuna ulaşarak kendini sabote etme davranışı üzerinde durum kaygısının aracı rol oynadığı bulgulanmıştır.

Deppe ve diğerlerinin (1996) kendini sabote etme davranışının içsel motivasyonla arasındaki ilişkiyi inceledikleri deneysel çalışmalarında sabotaj puanı düşük ve yüksek olmak üzere iki gruba ayırdığı katılımcılardan langırt oyunu oynamaları istendi. Çalışmanın sonuçlarına göre; yüksek sabotaj puanına sahip katılımcıların oyuna daha fazla dâhil olduğunu, sabotaj puanı düşük katılımcılardan daha zevk aldıklarını raporlanmıştır. Kendini sabote etmenin sağladığı koruma ile kişiler performans kaygılarına odaklanmak yerine aktiviteye dâhil olarak içsel motivasyona katkı sağladığı gösterilmektedir. Kendini sabote etme düzeyi yüksek kişilerin bu eğilimin sağladığı koruma ile kişiler performans kaygılarına odaklanmak yerine oyuna daha fazla dâhil olarak keyif aldıkları gözlenmiştir.

Greenberg ve diğerleri (1984) lisans öğrencileriyle deneysel olarak gerçekleştirdiği çalışmada sınav kaygısı ve kendini sabote etme davranışı arasındaki ilişkiyi incelemiş, sınav kaygısının bir kendini sabote etme stratejisi olarak kullanıldığı sonucuna ulaşmıştır.

Smith ve diğeri (1982) örneklemini 117 kadın lisans öğrencisi olarak belirlenen katılımcılar ile kaygının bir tür kendini sabote etme stratejisi olarak kullanılıp kullanılmadığını incelemişlerdir. Çalışmalarında bir test durumunda, kaygı eğer zayıf performans için gerekli açıklamayı sağlıyorsa kaygı düzeyinin daha yüksek, fakat kaygının ilgili performans üzerinde herhangi bir açıklayıcı etkisi bulunmadığı test durumunda kaygı seviyesinin daha düşük raporlanmıştır. Bununla birlikte kaygının zayıf test performansı için geçerli bir açıklamaya olarak tanımadığında yüksek test kaygısına sahip öğrencilerin alternatif bir kendini koruma stratejisi geliştirerek daha az çaba gösterdikleri sonucuna ulaşmışlardır.



2.YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın katılımcıları, araştırmanın yöntemi, araştırmada kullanılan ölçekler, araştırmanın modeli ile bilgiler yer almaktadır.

2.1. Katılımcılar

Araştırmanın evrenini 2020-2021 eğitim öğretim yılında Adana il merkezine bağlı sınavsız öğrenci alan liselerden randomize seçilen Seyhan Dr. M. Feyyaz Etiz Anadolu Lisesi, Seyhan Ömer Faruk Karabucak Anadolu İmam Hatip Lisesi, Çukurova Mehmet Özöncel Anadolu Lisesi, Çukurova Yaşar Rukiye Kısacık İmam Hatip Lisesi, Yüreğir Farabi Anadolu Lisesi ve Yüreğir Medine Müdafî Fahreddin Paşa İmam Hatip liselerinde eğitim alan 10. ve 11. sınıf 2247 lise öğrencisi oluşturmuştur. Araştırmanın örneklemini ise; 2020-2021 eğitim öğretim yılında Adana il merkezine bağlı Seyhan Dr. M. Feyyaz Etiz Anadolu Lisesi, Seyhan Ömer Faruk Karabucak Anadolu İmam Hatip Lisesi, Çukurova Mehmet Özöncel Anadolu Lisesi, Çukurova Yaşar Rukiye Kısacık İmam Hatip Lisesi, Yüreğir Farabi Anadolu Lisesi ve Yüreğir Medine Müdafî Fahreddin Paşa İmam Hatip liselerinde eğitim alan 10. ve 11. Sınıf 539 (Kadın, 299; Erkek, 240) lise öğrencisi oluşturmuştur. Katılımcılara ait demografik bilgiler Tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 1

Katılımcılara Ait Demografik Bilgiler

Değişken	Düzy	Kadın f	Kadın %	Erkek f	Erkek %	Toplam f	Toplam %
Sınıf Düzeyi	10. Sınıf	178	59,53	145	60,42	323	59,9
	11. Sınıf	121	40,47	95	39,58	216	40,1
Gelir Düzeyi	Düşük	35	11,71	40	16,67	75	13,9
	Orta	202	67,56	142	59,17	344	63,8
	İyi	62	20,74	58	24,17	120	22,2
Bölge	Çukurova	90	30,10	63	26,25	153	28,2
	Seyhan	86	28,76	86	35,83	172	31,9
	Yüreğir	123	41,14	91	37,92	214	39,7
Toplam		299	55,5	240	44,5	539	100

Tablo 1 incelendiğinde katılımcıların 299'unun kadın ve 240'ının erkek olduğu, bunlar arasından 10. sınıfa devam edenlerin tüm katılımcıların %59,9'unu oluşturduğu görülmektedir. Katılımcılar tarafından büyük bir oranda aile gelir düzeyinin orta düzeyde (%63,8) olduğu belirtilmiştir. Araştırmaya katılan öğrencilerin katıldığı bölgelerin dağılımının birbirine oldukça yakın oranlarda olduğu görülmektedir.

2.2. Araştırmanın Yapılışı

Araştırmada kullanılan Durumluk-Sürekli Kaygı Ölçeği ve Kendini Sabotaj Ölçeği için Türkçe'ye uyarlayan araştırmacılardan e-mail yoluyla gerekli izinler alınmıştır. Belirlenen ölçme araçları 26.03.2021-13.04.2021 tarihleri arasında yüz yüze olarak katılımcılara ulaştırılmıştır. Araştırmaya yönelik ifadeler hem katılımcılara hem de katılımcıların 18 yaşından küçük olmaları nedeniyle velilerine iletilmiş ve gönüllü olarak katılımları sağlanmıştır. Toplamda 539 katılımcı çalışmaya dâhil edilmiştir. Mevcut çalışma için Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Ana Bilim Dalı Etik Kurul Komitesi tarafından 12.0.1.2021 tarih E-23867972-044-2100000234 sayılı etik kurul onayı ve Adana Milli Eğitim Müdürlüğünden ilgili izinler alınarak gerçekleştirilmiştir.

Bu çalışma Covid-19 pandemi döneminde gerçekleştiğinden öğrenciler de bu koşullara uygun olarak seçilmiştir. Lise eğitimine doğrudan uzaktan eğitim ile başlayan 9. sınıf öğrencileri ve sınav kaygısının baskın olacağı ve bu durumun uç değer oluşturacağı varsayımı ile 12. sınıf öğrencileri kapsam dışı bırakılarak sadece 10. ve 11. sınıf öğrencileri örnekleme dâhil edilmiştir.

2.3. Araştırmada Kullanılan Materyaller

Araştırmada ilk olarak katılımcılara Bilgilendirilmiş Gönüllü Onam Formu, velilerine ise Veli Onam Formu sunulmuş onaylamalarının ardından öğrencilere sırasıyla Sosyodemografik Bilgi Formunu doldurmaları istenmiştir. Ardından, kaygı düzeylerinin türünü saptamak için Durumluk-Sürekli Kaygı Ölçeği (Öner & Comte, 1976) ile kendilerini sabote etme eğilimlerini ölçmek için Kendini Sabotaj Ölçeği (Akın, 2012) uygulanmıştır.

Sosyodemografik Bilgi Formu

İlgili konuya yönelik taranan literatür baz alınarak oluşturulan kişisel bilgi formu; katılımcıların cinsiyetlerini, sınıflarını, ailenin gelir durumu gibi değişkenleri içeren ifadelerle yönelik araştırmacı tarafından hazırlanmıştır.

Kendini Sabotaj Ölçeği

Berglas Jones ve Frederick Rhodewalt (1982) tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçeye uyarlama geçerlilik güvenilirlik çalışması Ahmet Akın (2012) tarafından yapılmıştır. 25 maddeden oluşan likert tipinde olan ölçeğin puanlaması 1-6 arasındadır. Maddeler; (1) hiç katılmıyorum, (2) katılmıyorum,(3) kısmen katılmıyorum,(4) kısmen katılıyorum,(5) katılıyorum ve (6) tamamen katılıyorum şeklindedir. Ölçekte yer alan 3, 5, 6, 10, 13, 20, 22 ve 23 numaralı maddeler ters kodlandıktan sonra tüm madde puanları toplanarak kendini sabotaj puanı elde edilmektedir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 25, en yüksek ise 125 puandır. Puanın yüksekliği kendini sabotajın yüksek seviyede olduğunu, düşüklüğü ise kendine sabotajın düşük seviyede olduğunu göstermektedir.

Rhodewalt (1990) ölçeğin iç tutarlılık katsayısını 79 ve test-tekrar test güvenilirlik katsayısını ise 74 olarak bulmuştur. Akın (2012) ölçeğin 136 Türkçe adaptasyonunu yapmış ve bütün maddelerin tek faktöre yüklendiğini bulmuş, iç tutarlılık katsayısını 90, test-tekrar test güvenilirlik katsayısını ise 94 olarak raporlamıştır. Bu çalışmada ise ölçeğe ait Cronbach alfa değeri 61 olarak bulunmuştur.

Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği

Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği Spielberger ve arkadaşları (1970) tarafından geliştirilen, Öner ve Le Compte (1976) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Toplamda 40 maddeden oluşan ölçeğin 20 maddesi sürekli kaygı durumunu ölçerken, diğer 20 maddesi durumluk kaygı durumunu ölçmek üzere düzenlenmiştir. Sürekli kaygının ölçüldüğü bölümde maddeler kişilerin genel ruh hallerine bağlı neler hissettiklerini kendilerince tanımlamalarını istenilen kısımdır. Durumluk kaygı bölümünde ise o an nasıl hissettikleriyle ilgili maddeler yer almaktadır. İfadeler doğrudan ve tersine dönmüş şekilde düzenlenmiştir. Doğrudan ifadeler olumsuz duyguları tersine dönmüş ifadeler ise olumlu duyguları temsil eder. Durumluk kaygı ölçeğinde yer alan ters kodlanan maddeler 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19 ve 20 iken sürekli kaygı ölçeğindeki tersine kodlanan maddeler 21, 26, 27, 30, 33, 36 ve 39. maddelerdir. Ölçek puanlarının

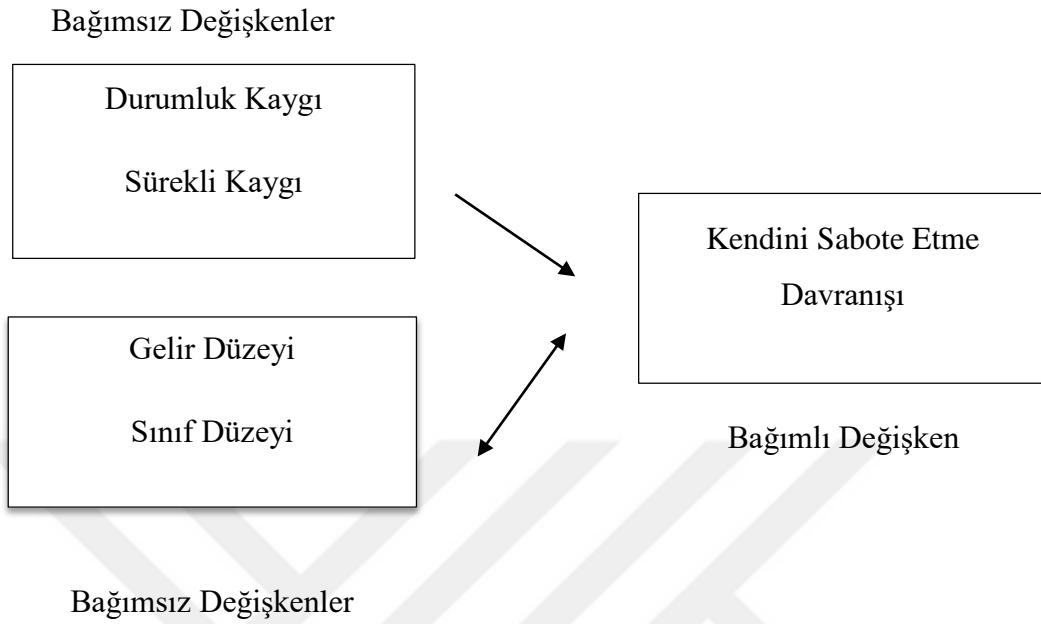
hesaplanırken her kaygı türü için ayrı ayrı işlem yapılır. Doğru ve ters kodlanmış ifadelerin ayrı ayrı toplandıktan sonra doğru kodlanan toplamdan tersine kodlanan toplam çıkarılır. Bu elde edilen sayılara önceden belirlenen değişmeyen değer eklenerek sonuca ulaşılır. Durumluk kaygı için değişmeyen değer 50 iken sürekli kaygı için değişmeyen değer 35'tir. En son elde edilen puan kişinin kaygı puanını yansıtır. Her iki ölçek içinde toplam puan değerleri 20-80 arasında değişir. Büyük puan yüksek kaygı seviyesini küçük puan ise düşük kaygı seviyesini gösterir. Ölçeğin madde güvenilirliği, test-tekrar-test güvenilirliği ve yapı geçerliliği yüksek bulunmuştur. Test-tekrar-test yöntemi ile belirlenen güvenilirlik katsayıları sürekli kaygı ölçeğinde 0.73-0.83, durumluk kaygı ölçeğinde 0.16-0.54'tür. Durumluk kaygı ölçeğinin güvenilirlik katsayısının düşük olmasının nedeni bu kaygı türünün duruma göre değişkenlik gösteren bir yapı olması şeklinde açıklanmıştır. Ancak Alpha korelasyon katsayısının 0.83-0.92 değerleri arasında olması ölçeğin yüksek bir iç tutarlılığa sahip olduğunu göstermiştir. Bu çalışmada durumluk kaygı ölçeği için Cronbach alfa değeri .88 sürekli kaygı ölçeği için ise .85 olarak bulunmuştur.

2.4. Araştırmanın Modeli

Mevcut araştırmanın ana amacı Lise 10. ve 11. sınıfa devam eden öğrencilerin durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri ile kendini sabote etme davranışı arasındaki ilişkiyi araştırmaktır. Çalışmada, nicel araştırma deseninde ilişkisel modelde kesitsel bir çalışmadır.

Şekil 1

Araştırma Modeli



2.5. Araştırma Verilerinin Analizi

Araştırma sonucunda elde edilen verilerin değerlendirilmesi analiz programı ile yapılmıştır. Araştırmada ele alınan kendini sabote etme davranışı bağımlı değişkeninin sınıf düzeyi, gelir düzeyi ve cinsiyet bağımsız değişkenleri açısından anlamlı bir farklılığa sahip olup olmadığının incelenmesinde bağımsız değişkenler için t testinden (Alpar, 2014) faydalanılmıştır. Söz konusu testin yapılabilme koşulu olan örneklem hacmi, dağılımın normalliği ve homojenlik sayıltıları göz önünde bulundurulmuş olup dağılıma ilişkin betimsel istatistikler bulgular kısmında yer almaktadır.

Araştırmada ele alınan kendini sabote etme davranışı bağımlı değişkeninin sınıf düzeyi, gelir düzeyi ve cinsiyet açısından anlamlı bir farklılığa sahip olup olmadığının incelenmesinde tek yönlü varyans analizinden yararlanılmış olup benzer şekilde analizin yapılabilme koşulları içerisinde bulunan varyansların homojenliği, normallik ve örneklem hacmi gibi sayıltılar göz önünde bulundurulmuştur (Alpar, 2014). Söz konusu analizlere yönelik anlamlı farklılık bulunan gruplarda bu farklılığın hangi kategoriler arasında olduğunu incelemek amacıyla çoklu karşılaştırma testleri arasında sık sık

önerilen Tukey testi kullanılmış olup kategorilerdeki gözlem sayılarının eşit olmamasından dolayı Tukey-Kramer testi hesaplanmıştır (Lee & Lee, 2018).

Araştırmanın bağımsız değişkeni olan durumluk ve sürekli kaygı puanları standart z puanlarına dönüştürülmüş ve ardından +1/2 ve üstü standart puanlar yüksek düzey, +1/2 ile -1/2 arasındaki standart puanlar orta düzey ve -1/2 ve altındaki standart puanlar düşük düzey olmak üzere bağıl değerlendirme metoduna başvurulmuştur (Erkuş, 2014). Düzeyler belirlendikten kendini sabote etme davranışı bağımlı değişkeninin cinsiyet ve durumluk kaygı düzeyi ve cinsiyet ve sürekli kaygı düzeyi açısından anlamlı bir farklılığa sahip olup olmadığını hesaplanmasında iki farklı bağımsız değişkenin birlikte etkisini incelemeye fırsat sunan iki yönlü varyans analizi kullanılmış olup farklılıkların kaynağını hesaplamada gözlem sayısının eşit olmadığı çok sayıda grupların karşılaştırmasında hata payını kontrol edebilen bir test olan Scheffe Testi'nden faydalanılmıştır (Scheffe, 1953; Scheffe, 1959).

Alpar (2014), t testi ve varyans analizlerinde normallik sayılıtısının bağımsız değişkenlerin her bir kategorisi açısından ele alınması gerektiğini ifade etmektedir. Bu doğrultuda verilerin analizinden önce normallik sayılıtısı incelenirken her bir bağımsız değişkenin alt kategorisinin bağımlı değişken puan dağılımlarına tek tek bakılmış olup dağılımı normallikten saptıran uç değerler her bir bağımsız değişken için tek tek ele alınmıştır (Can, 2017). Bundan dolayı da her bir karşılaştırmada bağımsız değişkenlerin alt kategorilerinde görülen uç değerler değiştiğinden analize dâhil olan gözlem sayısı da buna bağlı olarak değişmektedir.

Son olarak araştırmada yer alan kendini sabote etme davranışı, durumluk kaygı ve sürekli kaygı puanları arasında ilişki olup olmadığı sorusuna yanıt aramak için söz konusu pearson momentler çarpım korelasyon katsayısı hesaplanmıştır.

3. BULGULAR

Bu bölümde araştırmanın bağımlı değişkeni olan kendini sabote etme davranışının sınıf düzeyi, gelir düzeyi, cinsiyet, durumluk - sürekli kaygı düzeyleri açısından farklılıklarına ve kendini sabote etme davranışı ve durumluk - sürekli kaygı arasındaki ilişkilere ait bulgulara yer verilmiştir. Söz konusu kendini sabote etme davranışı, durumluk kaygı ve sürekli kaygı ölçeklerinden katılımcıların almış olduğu puanların dağılımlarına ilişkin betimsel istatistikler Tablo 2' de sunulmuştur.

Tablo 2

Katılımcıların Kendini Sabote Etme Davranışı Ölçeği, Durumluk Kaygı Ölçeği ve Sürekli Kaygı Ölçeğinden Almış Oldukları Puanların Dağılıma İlişkin Betimsel İstatistikler

	Kendini Sabote Etme Davranışı	Durumluk Kaygı	Sürekli Kaygı
Ortalama	81,58	42,12	47,55
Ortanca	82,00	42,00	47,00
Mod	83,00	38	41
Standart Sapma	12,60	10,42	9,93
Varyans	158,74	108,64	98,58
Çarpıklık	-,14	,19	,14
Çarpıklığın Std. Hatası	,11	,11	,11
Basıklık	-,24	-0,34	-,42
Basıklığın Std. Hatası	0,22	,22	,22
Değişim Aralığı	69,00	50,00	53,00
En Düşük Puan	46,00	20,00	23,00
En Yüksek Puan	115,00	70,00	76,00
K-S	,04	,05	,06
P	,08	,00	,00
Cronbach α	,62	,89	,85

Tablo 2 incelendiğinde katılımcıların kendini sabote etme davranışı ölçeğinden almış oldukları en düşük puanın 46, en yüksek puanın ise 115 olduğu, puanların ortalamasının 81,58 olduğu ve puanların ortalamasının $\pm 12,59$ aralığında sıklık gösterdiği görülmektedir. Katılımcıların kendini sabote etme davranışı ölçeğinden alınan puanların ortalamasının ortanca değer ve tepe değere oldukça yakın olduğu söylenebilmektedir. Kendini sabote etme davranışı ölçeğinin dağılımının normalliğine ilişkin yapılan

normallik testine göre dağılımın normal dağılımdan farklılık göstermediği (K-S= ,04, $p>,05$) görülmekte olup aynı zamanda basıklık ve çarpıklığın kendi standart hatalarına bölünmesinden elde edilen değerlerin de ± 2 aralığında yer alması da dağılımın normal dağılıma uygun olduğunu göstermektedir (Tabachnick ve Fidell, 2013).

Tablo 2 incelendiğinde katılımcıların durumluk ölçeğinden almış oldukları en düşük puanın 20, en yüksek puanın ise 70 olduğu, puanların ortalamasının 42 olduğu ve puanların ortalamasının $\pm 10,42$ aralığında sıklık gösterdiği görülmektedir. Katılımcıların durumluk kaygı ölçeğinden aldıkları puanların ortalamasının ortanca değere oldukça yakın olduğu görülmekte iken tepe değerden %1,1 daha fazla fazladır. Durumluk kaygı ölçeğinden alınan puanların normal dağılıma uygun olup olmadığını incelemek amacıyla yapılan normallik testi sonuçlarına göre her ne kadar durumluk kaygı ölçeği puan ortalamasının normal dağılımdan farklılık gösterdiği bulgusu elde edilmiş olsa bile ($p<,05$) basıklık ve çarpıklığın kendi standart hatalarına bölünmesinden elde edilen değerlerin de ± 2 aralığında yer almasından dolayı dağılımın normal dağılıma uygun olduğunu söylenebilmektedir (Tabachnick & Fidell, 2013).

Tablo 2 incelendiğinde katılımcıların sürekli kaygı ölçeğinden almış oldukları en düşük puanın 23, en yüksek puanın ise 76 olduğu, puanların ortalamasının 47,55 olduğu ve puanların ortalamasının $\pm 9,92$ aralığında sıklık gösterdiği görülmektedir. Katılımcıların sürekli kaygı ölçeğinden aldıkları puanların ortalamasının ortanca değere oldukça yakın olduğu görülmekte iken tepe değerden %1,6 daha fazla fazladır. Sürekli kaygı ölçeğinden alınan puanların normal dağılıma uygun olup olmadığını incelemek amacıyla yapılan normallik testi sonuçlarına göre her ne kadar sürekli kaygı ölçeği puan ortalamasının normal dağılımdan farklılık gösterdiği bulgusu elde edilmiş olsa bile ($p<,05$) basıklık ve çarpıklığın kendi standart hatalarına bölünmesinden elde edilen değerlerin de ± 2 aralığında yer almasından dolayı dağılımın normal dağılıma uygun olduğunu söylenebilmektedir (Tabachnick & Fidell, 2013).

Kendini Sabote Etme Davranışı Puanlarının Sınıf Düzeyi Açısından Farklılığına İlişkin Bulgular

Katılımcıların kendini sabote etme davranışı ölçeğinden almış oldukları puanların sınıf düzeyine göre dağılımını gösteren betimsel istatistikler ve kendini sabotaj ölçeğinden almış oldukları puan ortalamalarının farklı olduğu, bu farklılığın anlamlı olup olmadığına ilişkin t testi sonuçları Tablo 3'te sunulmuştur. Verilerin analizi başlığında açıklanmış olduğu gibi bu dağılımı normal dağılımdan saptıran uç değerler her bir alt kategori için tek tek incelenmiş ve normalliği saptıran uç değerler dâhil edilmemiş olup (Can, 2017) analize 527 katılımcıdan toplanan veri ile devam edilmiştir.

Tablo 3

Sınıf Düzeyine Göre Kendini Sabote Etme Davranışı Puanları Arasındaki Farklılıklara İlişkin T Testi Sonuçları

Sınıf Düzeyi	N	\bar{x}	ss	T	Std	P
10. Sınıf	315	80,57	12,84	-2,34	53	0,46
11. Sınıf	212	83,20	12,34			

Tablo 3 incelendiğinde katılımcıların kendini sabote etme davranışı puan ortalamalarının sınıf düzeyi açısından anlamlı düzeyde farklılık göstermediği ($t_{(525)} = -2,34, p > ,05$) görülmektedir.

Kendini Sabote Etme Davranışı Puanlarının Gelir Düzeyi Açısından Farklılığına İlişkin Bulgular

Katılımcıların kendini sabote etme davranışı ölçeğinden almış oldukları puanların gelir düzeyine göre dağılımını gösteren betimsel istatistikler Tablo 4'te sunulmuştur.

Tablo 4

Gelir Düzeyine Göre Kendini Sabote Etme Davranışı Ölçeğinden Alınan Puanların Dağılımlarına İlişkin İstatistikler

Gelir Düzeyi	N	\bar{x}	Ss	Std. Hata
Düşük	74	86,12	11,59	1,35
Orta	334	81,64	12,65	0,69
İyi	114	78,55	12,64	1,18

Tablo 4 incelendiğinde gelir düzeyi düşük, orta ve iyi düzeyde olan katılımcıların kendini sabote etme davranışı ölçeğinden almış oldukları puan ortalamalarının birbirinden farklı olduğu görülmekte olup bu farklılığın anlamlı olup olmadığına ilişkin yapılan tek yönlü varyans analizinin sonuçları Tablo 5’de sunulmuştur. Verilerin analizi başlığında açıklanmış olduğu gibi bu dağılımı normal dağılımdan saptıran uç değerler her bir alt kategori için tek tek incelenmiş ve normalliği saptıran uç değerler dâhil edilmemiş olup (Can, 2017) analize 522 katılımcıdan toplanan veri ile devam edilmiştir.

Tablo 5

Gelir Düzeyine Göre Kendini Sabote Etme Davranışı Puanları Arasındaki Farklılıklara İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Varyansın Kaynağı	KT	Sd	KO	F	P	Farklılığın Kaynağı
Kendini Sabote Etme Davranışı	Grup İçi	2.57	2	1.29	8,22	0,00	Düşük>Orta
	Gruplar Arası	81.17	519	156.40			Düşük>İyi
	Toplam	83.74	521				

Kendini Sabote Etme Davranışı Levene F=,171 p>0,05

Tablo 5 incelendiğinde katılımcıların kendini sabote etme davranışı puanlarının gelir düzeylerine göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği (F=8,22, p<,001)

görülmektedir. Farklılığın hangi gelir düzeyleri arasında olduğunu belirlemek amacıyla Tukey Kramer çoklu karşılaştırma testinden elde edilen sonuçlara göre gelir düzeyi düşük olan katılımcıların kendini sabote etme davranışı puanlarının gelir düzeyi orta ve iyi olan katılımcılardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir.

Kendini Sabote Etme Davranışı Puanlarının Cinsiyet ve Durumluk Kaygı

Düzeyi Açısından Farklılığına İlişkin Bulgular

Katılımcıların kendini sabote etme davranışı ölçeğinden almış oldukları puanların cinsiyet ve durumluk kaygı düzeyine göre dağılımını gösteren betimsel istatistikler Tablo 6’da sunulmuştur.

Tablo 6

Cinsiyet ve Durumluk Kaygı Düzeyine Göre Kendini Sabote Etme Davranışı Ölçeğinden Alınan Puanların Dağılımlarına İlişkin İstatistikler

Cinsiyet	Durumluk Kaygı Düzeyi	N	\bar{x}	Ss	Std. Hata
Kadın	Düşük	78	76,31	13,38	1,51
	Orta	122	82,14	10,44	0,95
	Yüksek	89	89,03	10,49	1,11
Erkek	Düşük	71	72,35	12,45	1,48
	Orta	89	80,90	10,26	1,09
	Yüksek	62	88,03	11,71	1,49

Tablo 6 incelendiğinde farklı durumluk kaygı düzeyinde olan kadın ve erkek katılımcıların kendini sabote etme davranışı ölçeğinden almış oldukları puan ortalamalarının birbirinden farklı olduğu görülmekte olup bu farklılığın anlamlı olup olmadığına ilişkin yapılan iki yönlü varyans analizinin sonuçları Tablo 7’de sunulmuştur. Verilerin analizi başlığında açıklanmış olduğu gibi bu dağılımı normal dağılımdan saptıran uç değerler her bir alt kategori için tek tek incelenmiş ve normalliği saptıran uç değerler dâhil edilmemiş olup (Can, 2017) analize 511 katılımcıdan toplanan veri ile devam edilmiştir.

Tablo 7

Cinsiyet ve Durumluk Kaygı Düzeyine Göre Kendini Sabote Etme Davranışı Puanları Arasındaki Farklılıklara İlişkin İki Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Varyansın Kaynağı	KT	Sd	KO	F	P	Anlamlı Fark
	Cinsiyet	521,13	1	521,13	4,04	,05	Kadın>Erkek
Kendini Sabote Etme Davranışı	Durumluk Kaygı Düzeyi	14871,08	2	7435,54	57,64	,00	Yüksek>Orta Yüksek>Düşük Orta>Düşük
	CinsiyetxDurumluk Kaygı Düzeyi	208,19	2	104,09	0,80	,45	
	Hata	65142,37	505	128,99			
	Toplam	3482572	511				

Kendini Sabote Etme Davranışı Levene F= 2,073 p>0,05

Tablo 7 incelendiğinde katılımcıların kendini sabote etme davranışı ölçeğinden almış oldukları puanların cinsiyete (F= 4,04, p<,05) ve durumluk kaygı düzeylerine göre (F=57,64, p<,001) anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği görülmektedir. Cinsiyet ve durumluk kaygı düzeyinin ortak etkileşimine bakıldığında ise kendini sabote etme davranışı puanlarının anlamlı düzeyde farklılaşmadığı (F= ,81, p>,05) görülmektedir.

Katılımcıların kendini sabote etme davranışı düzeyleri arasında görülen bu farklılığın hangi gruplar arasında olduğuna bakıldığında cinsiyet için kadınların erkeklerden daha yüksek kendini sabote etme davranışı puan ortalamalarına sahip olduğu görülürken durumluk kaygı düzeyi için yapılan Scheffe Testinden elde edilen sonuçlara göre durumluk kaygı düzeyi yüksek olan katılımcıların orta ve düşük olan katılımcılardan, orta düzey olanların da yine düşük düzey katılımcılardan anlamlı düzeyde daha yüksek kendini sabote etme davranışı puanlarına sahip oldukları görülmektedir.

Kendini Sabote Etme Davranışı Puanlarının Cinsiyet ve Sürekli Kaygı Düzeyi Açısından Farklılığına İlişkin Bulgular

Katılımcıların kendini sabote etme davranışı ölçeğinden almış oldukları puanların cinsiyet ve sürekli kaygı düzeyine göre dağılımını gösteren betimsel istatistikler Tablo 8’de sunulmuştur.

Tablo 8

Cinsiyet ve Sürekli Kaygı Düzeyine Göre Kendini Sabote Etme Davranışı Ölçeğinden Alınan Puanların Dağılımlarına İlişkin İstatistikler

Cinsiyet	Sürekli Düzeyi	Kaygı N	\bar{x}	Ss	Std. Hata
Kadın	Düşük	71	73,54	11,49	1,36
	Orta	103	80,49	10,47	1,03
	Yüksek	115	90,31	9,32	0,87
Erkek	Düşük	101	72,15	11,04	1,10
	Orta	71	83,62	8,79	1,04
	Yüksek	50	91,42	10,54	1,49

Tablo 8 incelendiğinde farklı sürekli kaygı düzeyinde olan kadın ve erkek katılımcıların kendini sabote etme davranışı ölçeğinden almış oldukları puan ortalamalarının birbirinden farklı olduğu görülmekte olup bu farklılığın anlamlı olup olmadığına ilişkin yapılan iki yönlü varyans analizinin sonuçları Tablo 9’de sunulmuştur. Verilerin analizi başlığında açıklanmış olduğu gibi bu dağılımı normal dağılımdan saptıran uç değerler her bir alt kategori için tek tek incelenmiş ve normalliği saptıran uç değerler dâhil edilmemiş olup (Can, 2017) analize 511 katılımcıdan toplanan veri ile devam edilmiştir.

Tablo 9

Cinsiyet ve Sürekli Kaygı Düzeyine Göre Kendini Sabote Etme Davranışı Puanları Arasındaki Farklılıklara İlişkin İki Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Varyansın Kaynağı	KT	Sd	KO	F	P	Anlamlı Fark
Kendini Sabote Etme Davranışı	Cinsiyet	106,55	1	106,55	1,01	,32	
	Sürekli Kaygı Düzeyi	24777,71	2	12388,85	117,27	,00	Yüksek>Orta Yüksek>Düşük Orta>Düşük
	CinsiyetXSürekli Kaygı Düzeyi	429,03	2	214,51	2,03	,13	
	Hata	53351,81	505	105,65			
	Toplam	3482572,00	511				

Kendini Sabote Etme Davranışı Levene F= 1,49 p>0,05

Tablo 9 incelendiğinde katılımcıların kendini sabote etme davranışı ölçeğinden almış oldukları puanların cinsiyete (F= 1,01, p>,32) ve cinsiyet ve sürekli kaygı düzeyinin ortak etkileşimine göre (F= 2,03, p>,05) anlamlı düzeyde farklılık göstermediği görülürken kendini sabote etme davranışı puanları katılımcıların sürekli kaygı düzeylerine göre anlamlı düzeyde (F= 117,27, p<,001) farklılık göstermektedir.

Sürekli kaygı düzeyleri arasında görülen bu farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla yapılan Scheffe çoklu karşılaştırma testinden elde edilen sonuçlara göre sürekli kaygı düzeyi yüksek olan katılımcıların orta ve düşük olan katılımcılardan, orta düzey olanların da yine düşük düzey katılımcılardan anlamlı düzeyde daha yüksek kendini sabote etme puanlarına sahip oldukları görülmektedir.

Katılımcıların kendini sabote etme davranışı ölçeğinden almış oldukları puanların cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin Tablo (Durumluk Kaygı İki Yönlü Anova Tablosu)'da anlamlı düzeyde bir farklılık saptanmış olmakla birlikte Tablo (Sürekli Kaygı İki Yönlü Anova Tablosu) incelendiğinde cinsiyetin kendini sabote etme davranışı puanları açısından anlamlı düzeyde farklılık göstermediği sonucu cinsiyete göre kendini sabote etme davranışı puanlarının farklı olup olmadığı konusunda çelişki yaratmaktadır. Grup içi kareler ortalamasının hataların kareler ortalamasına bölünmesiyle elde edilebilecek olan F değeri (Büyüköztürk, 2016), farklı hata ve grup içi kareler ortalaması olduğunda değişeceğinden, durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri açısından ele alınan her iki analizde cinsiyetin birbirinden farklı F değerlerine sahip olmasına ve dolayısıyla da farklılığın değişmesine sebep olmaktadır. Bundan dolayı

katılımcıların kendini sabote etme davranışı ölçeğinden almış oldukları puanlar arasında cinsiyet açısından farklılık olup olmadığı t testi ile tekrar incelenmiş olup Tablo 10'da sunulmuştur.

Tablo 10

Cinsiyete Göre Kendini Sabote Etme Davranışı Puanları Arasındaki Farklılıklara İlişkin T Testi Sonuçları

Cinsiyet	N	\bar{x}	Ss	T	Sd	P
Kadın	295	82,77	12,23	2,39	52	0,02
Erkek	231	80,12	13,15			

*p<0,05

Tablo 10 incelendiğinde katılımcıların kendini sabote etme davranışı puanlarının cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği ($t_{(524)}= 2,39, p<,05$) görülmekte olup kadınların erkeklerden anlamlı düzeyde daha yüksek kendini sabote etme davranışı puanları bulunmaktadır.

Durumluk ve Sürekli Kaygı ve Kendini Sabote Etme Davranışı Puanları Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulgular

Katılımcıların kendini sabote etme davranışı puanlarının durumluk ve sürekli kaygı puanları arasındaki ilişkilere yönelik hesaplanan pearson momentler çarpım korelasyonu katsayısı Tablo 11'da sunulmuştur.

Tablo 11

Kendini Sabote Etme Davranışı, Durumluk Kaygı ve Sürekli Kaygı Arasındaki Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Katsayıları

	Durumluk Kaygı	Sürekli Kaygı
Kendini Sabote Etme Davranışı	,47**	,63**

*p<,05

**p<,001

Tablo 11 incelendiğinde katılımcıların kendini sabote etme puanları ile durumluk kaygı ($r = ,47, p<,001$) ve sürekli kaygı ($r = ,63, p<,001$) puanları arasında anlamlı düzeyde ilişki bulunduğu görülmektedir. Büyüköztürk'ün de (2016) belirtmiş olduğu gibi pearson momentler çarpım korelasyon katsayısında,30 ile,70 arasındaki ilişkiler orta düzey ilişkiyi ifade etmekte olup bu doğrultuda katılımcıların kendini sabot etme davranışı puanları ile durumluk ve sürekli kaygı puanları arasında orta düzeyde ve pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir.

Hipotezlerin Sınanması

Tablo 11 incelendiğinde Pearson korelasyon katsayısı analizi sonuçlarına göre kendini sabote etme davranışı ortak etkileşiminde durumluk kaygı ve sürekli kaygı arasında orta düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Dolayısıyla H1 hipotezi kabul edilmiştir.

Tablo 7 ve 9 incelendiğinde çift yönlü varyans analizi sonuçlarına göre kendini sabote etme davranışı ortak etkisinde cinsiyet, durumluk kaygı ve sürekli kaygı arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Fakat ayrı ayrı cinsiyet-durumluk kaygı ve cinsiyet-sürekli kaygı ortak etkisinin kendini sabote etme davranışıyla arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanamamıştır. Dolayısıyla H2 ve H3 hipotezleri kısmen kabul edilmiştir.

Tablo 3 incelendiğinde elde edilen t testi sonucuna göre kendini sabote etme düzeyi ve sınıf düzeyi arasındaki ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı belirlenmiştir. Dolayısıyla H4 hipotezi reddedilmiştir.

Tablo 5 incelendiğinde elde edilen tek yönlü varyans analizi sonucuna göre kendini sabote etme düzeyi ve gelir düzeyi arasındaki ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir. Dolayısıyla H5 hipotezi kabul edilmiştir.



4. TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu bölümde elde edilen bulgular ile birlikte araştırma soruları ve hipotezler ilgili literatür ışığında tartışılıp bir sonuca ulaşılabacaktır.

Kendini Sabote Etme Davranışı Puanlarının Cinsiyet ve Kaygı Düzeyleri Açısından Farklılığına İlişkin Tartışma

“ Lise öğrencilerinin durumluk sürekli kaygı düzeyleri ile kendini sabote etme davranışı arasında anlamlı bir ilişki var mıdır? ”, “Lise öğrencilerinin kendini sabote etme davranışı cinsiyete ve durumluk kaygı düzeyine göre farklılaşmakta mıdır? ”, “Lise öğrencilerinin kendini sabote etme davranışı cinsiyete ve sürekli kaygı düzeyine göre farklılaşmakta mıdır? ” araştırma soruları mevcut bulgular doğrultusunda cevaplandırılmaya çalışılmıştır.

Bu çalışmada cinsiyet ve durumluk kaygı ile cinsiyet ve sürekli kaygının ortak etkisinde kendini sabote etme davranışı arasında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Fakat kendini sabote etme davranışı ile cinsiyet arasında anlamlı düzeyde farklılık tespit edilmiş, kadınların kendini sabote etme eğilimlerinin erkeklerden daha fazla olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Bu bulgu ışığında sonuçları mevcut çalışmayla paralellik gösteren, kendini sabote etme davranışını kadınların daha çok kullandığını savunan çalışmalarla (Anlı, 2011; Barutçu Yıldırım, 2015; Brown vd., 2012; Çelik, 2019; Elliot & Church, 2003; Kamuk, 2019; McCrea vd., 2008; Sheppard & Arkin, 1989; Strube & Roemmele, 1985; Warner & Moore, 2004) birlikte kendini sabote etme davranışını erkeklerin daha yoğun bir şekilde tercih ettiklerine yönelik çalışmalar da (Berglas & Jones, 1978; Brown vd., 2012; Deppe & Gordan, 1991; Hirt vd., 2000; Kimble & Hirt, 2005; Urdan vd., 1998) bulunmaktadır. Bu sonuçların tersine kendini sabote etme davranışı ve cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşan çalışmalar da (Alaoğlu, 2020; Çelik & Atilla, 2019; Kamuk & Şensoy, 2019; Özlü, 2017; Öztürk, 2020; Tanrıoğen & Sertel, 2019; Taş, 2017; Üzbe & Balcanlı, 2015; Yalnız, 2014; Zuckerman & Tsai, 2005) literatürde mevcuttur.

Alan yazın incelendiğinde sonuçların çeşitlilik gösterdiği, fikir birliğine varılamadığı bu nedenle sonuçlar hakkında bir genelleme yapabilmenin mümkün

olmadığı söylenebilir. Mevcut çalışma sonuçları dâhil, literatürde kendini sabote etme davranışının sıklıkla kullanımının kadınlar lehine olan sonuçları, toplumsal cinsiyet ve Cooley'in ayna benlik teorisine göre yorumlanabilir. İlgili teoriye göre, ayna benlik kavramı başkalarının kişi hakkındaki görüşlerine yönelik algısını içermektedir (Wallace & Tice, 2012). Toplumsal cinsiyet kavramı ise kadın ve erkeğin kültürel olarak üstlendikleri rolleri içermektedir. Ergenlerin toplumsal cinsiyet rollerine yönelik tutumlarını içeren çalışmalar incelendiğinde genellikle ana akım kültürel görüşün bir yansıması olarak cinsiyet rollerinin daha geleneksel şekilde temsil edildiği görülmektedir. (Gerding ve Signorielli, 2014; Pira ve Elgün, 2004; Rudy ve ark., 2011). Ergenlik döneminin ilk zamanlarında dahi bireylerin, kadınlardan ve erkeklerden cinsiyete bağlı beklentiler oluşturması, cinsiyet rollerinin çok erken yaşlarda ortaya çıktığının göstergesi şeklinde düşünülebilir (Kantoğlu vd.,2018). Bu anlayıştan hareketle kadınlar, erkeklere göre başkalarının değerlendirmesine karşı daha hassas bir konumda yer almakta ve benlik tanımlarında kişinin başkalarıyla ilişkileri önemli bir yer tutmaktadır (Biolcati, 2017). Bu nedenle kadınlar, kısa vadede benlik koruma stratejisi işlevi gören kendini sabote etme davranışını (Zuckerman & Tsai, 2005) başarısızlık beklentisi içeren durumlarda erkeklerden daha fazla kullanıyor olabilirler.

Kendini sabote etme davranışı ile durumluk ve sürekli kaygı arasında orta düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonucu elde edilmiştir.

Çalışma sonuçları literatürle uyumlu olarak kaygının bir tür kendini sabote etme stratejisi olarak kullanıldığını ifade eden çalışmalarla paralellik göstermektedir (Kalyon vd., 2016 ; Sahraç, 2011). Bunun yanı sıra kendini sabote etme davranışı sadece genel olarak kaygı ile ilişkili bulunmamış kaygının çeşitlerinden olan sosyal kaygı (Akın & Abacı, 2010; Synder & Higgins, 1988; Üzar, Özçetin & Hiçdurmaz, 2016) , performans kaygısı (Elliot & Church, 2003; Prapavessis vd., 2003; Synder, 1985; Synder & Smith, 1982) ve sınav kaygısı (Barutçu, Yıldırım, 2015; Barutçu, Yıldırım & Ayhan, 2019; Firozzi vd., 2016; Karataş, 2020; Thomas & Gadbaiss, 2007) ile de ilişkili bir kavram olarak literatürde yer almaktadır. Kaygı çeşitlerine oranla alan yazında kaygı türleri olarak bilinen durumluk kaygı (Ryska, 1998) ve sürekli kaygının da (Ferrand, 2005; Zuckerman & Tsai, 2005) kendini sabote etme davranışıyla ilişkili olduğu görülmekte, sonuçlar mevcut çalışmayı destekler niteliktedir.

Literatür incelendiğinde, kendini sabote etme davranışı ve kaygı arasındaki ilişkinin araştırıldığı çalışmalarda sonuçların benzer çıktığı göz önünde bulundurulursa

bu çalışmada da kendini sabote etme davranışının kaygının türlerinden olan durumluk ve sürekli kaygı ile pozitif yönde ilişkili olması şaşırtıcı değildir. Bu unsurun belirleyicilerinden birinin de çevresel koşullar olduğu söylenebilir. Günümüz çevresel koşulları öğrenciler üzerinden değerlendirildiğinde okullardaki fiziksel eğitime ara verilmesinin oluşturduğu akademik belirsizlikler, sosyal izolasyonun öğrencilerde oluşturduğu yalnızlık hissi, salgın hakkında sosyal medya üzerinde yer alan olumsuz ifadelerden bahsedilebilir. Bu koşulların kişiler üzerinde uyandırdığı etki, herkeste aynı etkiyi göstermez. Olayları algılayış biçimi kişilerin ruhsal durumlarına ve davranışlarına yön verir. Kaygı içinde aynı durum geçerlidir. Bireylerin psikolojik duyarlılıkları kaygı düzeyine etki eder. Bu nedenle kaygının türlere ayrılarak incelenmesi kaygının kaynağını aldığı dayanakları değerlendirmede yüksek düzeyde öneme sahiptir. Spielberger (1978), sürekli kaygının bir kişilik özelliği olduğunu savunmaktadır. Buradan yola çıkıldığında sürekli kaygıya sahip kişilerin tehdit durumlarına karşı daha duyarlı olduğu ve bu kişilerin kaygının olumsuz etkilerini daha fazla deneyimledikleri yorumu yapılabilir. Aynı bakış açısından hareketle durum kaygısı yaşayan kişilerin, kaygı duygusunun yalnızca durum özelinde gerçekleştiği, bu kişilerin bu sayede tehdit içeren durumları daha nesnel değerlendirebilmelerine olanak sağladığından kaygının olumsuz etkilerini sürekli kaygıya göre daha az deneyimledikleri söylenebilir. Mevcut çalışma bulgularından da hareketle sürekli kaygı düzeyine sahip lise öğrencilerinin durumluk kaygı düzeyine sahip öğrencilere oranla kendine sabotaja daha meyilli oldukları yorumu yapılabilir.

Kendini Sabote Etme Davranışı Puanlarının Sınıf Düzeyinin Farklılığına

İlişkin Tartışma

Lise öğrencilerinin kendini sabote etme düzeyi sınıf düzeyine göre farklılaşmakta mıdır? araştırma sorusu mevcut bulgular doğrultusunda yanıtlanmaya çalışılmıştır. Buna göre, bu araştırma kapsamında edinilen bulgulara göre, lise öğrencilerinde kendini sabote etme davranışı puan ortalamalarının sınıf düzeyine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuca göre 10. ve 11. sınıf düzeylerinde eğitim alan öğrencilerin farklı sınıf düzeylerinde yer almalarına rağmen kendilerini sabote etme davranışı ortalamaları benzer düzeydedir denilebilir.

Literatürde kendini sabote etme davranışı ve sınıf düzeyi birlikte incelenen değişkenler arasında yer almaktadır. Bu iki kavrama yönelik literatürde anlamlı bir farklılığın olduğunu ve olmadığını söyleyen çalışma sonuçları mevcuttur. Anlamlı bir farklılık olmadığını söyleyen çalışmalar arasında; Leondari ve Gonida'nın (2007) Yunanistan örnekleminde gerçekleştirdiği çalışması örnek gösterilebilir. Araştırma kapsamında sınıf düzeyinin kendini sabote etme davranışı üzerindeki etkisini ilkökul, ortaokul ve lise kademelerinde incelenmiş, bu iki kavramın anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı sonucuna ulaşmıştır. Benzer şekilde üniversite öğrencileriyle yapılan çalışmalarda da sınıf düzeyinin kendini sabote etme davranışı ile anlamlı bir farklılık oluşturmadığını söyleyen çalışmalar arasında bulunmaktadır (Öztürk, 2020; Taş, 2017; Üzbe, 2015). Bu sonuçlardan farklı olarak sınıf düzeyinin kendini sabote etme davranışı üzerinde etkisi olduğunu söyleyen çalışmalar da mevcuttur. Örneğin, Albayrak (2019) lise öğrencileriyle yaptığı çalışmasında sınıf düzeyi ve kendini sabote etme davranışı arasında anlamlı farklılıklar olduğunu, 9. Sınıf öğrencilerinin 10. Sınıf öğrencilerinden daha düşük kendini sabote etme puanına sahip olduklarını bulgulamıştır. Benzer şekilde Görgülü de (2019) lise öğrencilerinde kendini sabote etme düzeyi ile sınıf düzeyi arasında anlamlı bir farklılaşma tespit etmiş 11. sınıfa devam eden öğrencilerin sabote etme davranışı puanlarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Pala da (2020) lise öğrencilerinde akademik kendini sabote etme ve sınıf düzeyi farklılıklarına ilişkin bulgularında 9. ve 11. sınıflarda kendini sabote etme düzeyinin farklılaştığını ve 9. sınıfa devam eden öğrencilerin akademik kendini sabote etme davranışına daha fazla başvurdukları sonucunu edinmiştir. Çingöz ise (2015) farklı olarak üniversite öğrencilerini dâhil ettiği örnekleminde kendini sabote etme davranışı düzeylerinin spor ve farklı değişkenler arasındaki ilişkiyi araştırdığı çalışmasında sınıf düzeyinin kendini sabote etme davranışı üzerinde anlamlı bir farklılık oluşturduğunu bulgulamıştır.

Alan yazında sınıf düzeyi değişkeni ile kendini sabote etme davranışı arasındaki ilişkiye yönelik yer alan çalışmalarda, mevcut çalışma bulgularımızı destekleyen çalışmalar yer alsa da aksini belirten çalışma sonuçları da bulunmaktadır. Bu çalışma kapsamında sınıf düzeyi değişkeni için lise düzeyindeki öğrencilerin her kademesi çalışmaya dâhil edilmemiştir. Pandemi sürecindeki değişen okul koşullarının etkisinin de araştırıldığı çalışma doğrultusunda, öncesinde lise düzeyindeki eğitimi hiç yüz yüze deneyimlememiş olan 9. sınıflar ve genel ilgili literatür kapsamında belirtilen sınav kaygısının baskın çıkacağı düşünülen 12. sınıf düzeyi çalışmaya dahil edilmediğinden

sınıf düzeyi ile kendini sabote etme davranışı arasındaki farklılığın olmadığına yönelik genellenebilir bir bulgu olarak değerlendirilememektedir. Bununla birlikte literatür kapsamında sınıf düzeyinin kendini sabote etme davranışına yönelik sonuçların çeşitlilik göstermesi bu iki değişken arasındaki ilişkiye dair kesin bir görüş birliği sağlanamadığının da göstergesidir.

Kendini Sabote Etme Davranışı Puanlarının Gelir Düzeyi Açısından Farklılığına İlişkin Tartışma

Lise öğrencilerinin kendini sabote etme davranışı düzeyi ailenin gelir düzeyine göre farklılaşmakta mıdır? araştırma sorusu mevcut bulgular doğrultusunda yanıtlanmaya çalışılmıştır. Buna göre, lise öğrencilerinde kendini sabote etme davranışı puan ortalamalarının ailelerinin gelir düzeylerine göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği, ailelerin gelir seviyesi düştükçe öğrencilerin kendini sabote etme davranışında artış meydana geldiği sonucuna ulaşılmıştır.

İlgili literatürde gelir düzeyinin kendini sabote etme davranışı üzerindeki etkisinin incelendiği çalışmalarda sonuçların çeşitlilik gösterdiği, fikir birliğine ulaşılamadığı görülmektedir. Literatür ışığında kendini sabote etme davranışı ile gelir düzeyi arasında anlamlı düzeyde bir ilişkinin olmadığını söyleyen çalışmalar mevcuttur (Gündoğdu, 2013; Çingöz,2015; Anlı ve ark., 2015; Altıntaş, 2016; Taş, 2017). Fakat bu sonuçların aksine, kendini sabote etme davranışı ve gelir düzeyi arasında anlamlı düzeyde bir ilişki bulunduğu sonucuna ulaşan çalışmalar da bulunmaktadır (Coşar, 2012; Yıldırım;2020). Araştırma sonuçlarına göre kendini sabote etme davranışı ve gelir düzeyi ile ilgili bu araştırma sonuçlarıyla paralellik göstermektedir. Ancak kendini sabotaj ile gelir düzeyi arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmaların sınırlı sayıda olması konu ile ilgili genelleme yapmayı zorlaştırmaktadır. Bu yüzden kendini sabote etme davranışına yönelik eğilim ile gelir düzeyini inceleyen araştırmaların arttırılması ve bu konunun daha derinlemesine araştırılmasına ihtiyaç olduğu söylenebilir.

Sonuçlar

Araştırma kapsamında elde edilen sonuçlar aşağıda maddeler halinde yer almaktadır:

1. Lise öğrencilerinde durumluk kaygı seviyesi yükseldikçe kendini sabote etme davranışı artmaktadır.
2. Lise öğrencilerinde sürekli kaygı seviyesi yükseldikçe kendini sabote etme davranışı artmaktadır.
3. Lise öğrencilerinde kendini sabote etme davranışı ile durumluk ve sürekli kaygı ilişkili bulunmuş, fakat sürekli kaygı ile kendini sabote etme davranışı arasındaki ilişkinin durumluk kaygıdan daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.
4. Lise öğrencilerinde kendini sabote etme davranışı sınıf düzeyine göre farklılaşmamaktadır.
5. Lise öğrencilerinde kadınların erkeklere göre daha fazla kendini sabote etme davranışını kullanmaktadırlar.
6. Lise öğrencilerinde gelir düzeyi azaldıkça kendini sabote etme davranışı artmaktadır.

Öneriler

Sonraki araştırmalar için yapılan öneriler aşağıda maddeler halinde yer almaktadır:

1. Kendini sabote etme davranışı ile ilgili çalışmalar çoğunlukla üniversite öğrencileriyle yapılmıştır. Sonuçların genellenebilirliğini arttırmak için, bu çalışma farklı örneklem gruplarıyla bu tekrarlanabilir.
2. Bu çalışmada kendini sabote etme davranışı, nicel araştırma deseninde kullanıldığından genel bir kişilik özelliği olarak ele alınmıştır. Fakat kendini sabote etme davranışının daha detaylı incelenebilmesi için nitel araştırma yöntemleri kullanılarak kendini sabote etme davranışının sözel ve davranışsal yönleri daha kapsamlı ele alınabilir.
3. Kaygının kendini sabote etme davranışı üzerinde açıklayıcılığı oldukça yüksektir. Fakat kaygının türlerinin çeşitlendirilmesi kendini sabote etme davranışına sebep olan faktörleri açıklamada katkı sağlayabilir.

4. Kendini sabote etme davranışı mevcut koşullarla şekillenmeye oldukça elverişli bir konumdadır. Bu nedenle Covid-19 kaygısı ile birlikte araştırılabilir.
5. Kendini sabote etme davranışı hakkında kişilerin bu stratejiyi bilinçli ya da bilinçsiz şekilde gerçekleştirdiklerine dair net bir bilgiye rastlanmamaktadır o nedenle, bu kavram hakkında eğitimcilerin ve öğrencilerin bu farkındalığa sahip olmasına yönelik okullarda bilgilendirmeler yapılmalıdır.
6. Lise dönemi ergenliğin de etkisiyle öğrenciler için akademik yaşantılarında kritik bir noktada yer almaktadır. Kendini sabote etme davranışı ise akademik yaşamda öğrencilerin sıklıkla kullandığı strateji olarak bilinmektedir. Bu nedenle kendini sabote etme davranışına sebep olan faktörler lise örneğinde araştırılabilir.



KAYNAKÇA

- Abacı, R. & Akın, A. (2011). Kendini sabotaj: İnsanoğlunun sınırlı doğasının bir Sonucu, Pegem Akademi
- Alpar, R. (2014). Uygulamalı istatistik ve geçerlik-güvenilirlik. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Akın, A. (2012). Self-handicapping scale: A study of validity and reliability. *Education and Science*, 37(164), 177-188.
- Akın, A. (2012). Self-handicapping and burnout. *Psychological Reports*, 110 (1), 187- 196. <https://doi.org/10.2466/01.02.14.PR0.110.1.187-196>
- Anlı, G., Akın, A., Şar, A., Eker, H. (2015). Kendini sabotaj ile psikolojik iyi olma arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*: 14 (54), 160-172. <https://doi.org/10.17755/esosder.84791>
- Akın, A., Abacı, R., & Akın, Ü. (2011). Self-handicapping: A conceptual analysis. *International Online Journal of Educational Sciences*, 3(3), 1155-1168.
- Akın, A. & Akın, Ü. (2014). Examining the relationship between authenticity and self-handicapping. *Psychological Reports: Mental & Physical Health*, 115(3), 795-804. <https://doi.org/10.2466/09.PR0.115c26z1>
- Akın, Ü. (2013). Akılcı duygusal davranışçı terapi odaklı psiko-eğitim programının kendini sabotaj üzerindeki etkisi [Doktora tezi, Sakarya Üniversitesi].
- Akın, Ü., & Akın, A. (2015). The predictive role of self-compassion on self-handicapping in turkish university students. *Ceskoslovenska Psychologie*, 59(1), 33-43.
- Aktan, E. (2018). Sosyal medya ve sosyal kaygı: Sosyal medya kullanıcıları üzerine bir araştırma. *Selçuk İletişim*, 11 (2), 35-53 <https://doi.org/10.18094/josc.397272>

- Albayrak, H. (2019). Lise öğrencilerinin kendini sabote etme eğilimi ile psikolojik iyi olma, depresyon ve öz yeterlilik arasındaki ilişkinin incelenmesi [Yüksek Lisans Tezi, Trabzon Üniversitesi].
- Alesi, M., Pepi, Rappo, G., Pepi, A. (2012). Self-esteem at school and self-handicapping in childhood: Comparison of groups with learning disabilities. *Psychological Reports: Disability & Trauma*, 111 (3), 952-962. <https://doi.org/10.2466/15.10.PR0.111.6.952-962>
- Alisinanoğlu, F. & Ulutaş, İ. (2003). Çocukların kaygı düzeyleri ile annelerinin kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi, *Eğitim ve Bilim* 28(128), 65-71. <http://213.14.10.181/index.php/EB/article/view/5135>
- Altıntaş, S. (2016) Bazı değişkenlere göre üniversite öğrencilerinin cep telefonu kullanımı ve kendini sabotaj düzeyi [Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi].
- Atasoy, S. (2012). Farklı yaş gruplarının merkezi sınavlara hazırlanma sürecindeki durumluk kaygı düzeyleri ve gelecek zaman perspektiflerinin karşılaştırılması [Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi].
- Atkinson, R. C., Atkinson, R., Smith, E. E., Bem, D. J., Hoeksema, S. N. (2019). Psikolojiye giriş (Y. Alogan, Çev.). Arkadaş Yayınları.
- Baumeister, R. F. (1997). Esteem threat, self-regulatory breakdown and emotional distress as factors in self-defeating behavior. *Review of General Psychology*, 1, 145-174. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.1.2.145>
- Baumgardner, A.H. & Levy, P.E. (1988). Role of self-esteem in perceptions of ability and effort: Illogic or insight? *Personality and Social Psychology Bulletin*, 14(3), 429-438. <https://doi.org/10.1177/0146167288143001>
- 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.
- Bernard, M. E. & Cronan, F. (1999). The child and adolescent scale of irrationality: Validation data and mental health correlates. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 13(2). <https://doi.org/10.1891/0889-8391.13.2.121>
- Bienvenu, O. J., Brown, C., Samuels, J. F., Liang, K. Y., Costa, P. T., Eaton, W. W., & Biolcati, R. (2017). The role of self-esteem and fear of negative evaluation in compulsive buying. *Frontiers in Psychiatry*, 74, 18. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2017.00074>
- Bienvenu, O. J., Nestadt, G., Samuels, J. F., Costa, P. T., Howard, W. T. ve Eaton, W. W. (2001). Phobic, panic, and major depressive disorders and the five-factor 89 model of personality. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 189(3), 154-161.
- Biolcati, R. (2017). The role of self-esteem and fear of negative evaluation in compulsive buying. *Frontiers in Psychiatry*, 74(8).
- Burger, J. M. (2020). *Kişilik; Psikoloji biliminin insan doğasına dair söyledikleri.* (İ.D. Erguvan Çev.). Kaknüs Yayınları. (Orijinal baskı, 2006).
- Büyüköztürk, Ş. (2016). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı.* Ankara: Pegem.
- Brooks, S.K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N, et al. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce rapid review of the evidence. *The Lancet*, 395(10227), 912-920.
[doi: 10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8.](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)
- Brown, C. M. & Kimble C.E. (2009). Personal, interpersonal and situational influences on behavioral self-handicapping. *The Journal of Social Psychology*, 169(6), 609-626 <https://doi.org/10.1080/00224540903344971>

- Brown, C. M., Park, S.W., Folger, S. F. (2012). Growth motivation as a moderator of behavioral self-handicapping in women. *The Journal of Social Psychology*, 152(2), 136-146
- Can, A. (2017). *SPSS ile bilimsel araştırma sürecinde nicel veri analizi*. Ankara:Pegem.
- Civan, A. (2001). Bireysel ve takım sporlarında yer alan sporcuların müsabaka öncesi ve sonrası durumluk ve sürekli kaygılarının karşılaştırılması [Yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi] .
- Coudevylle, R. G, Ginis, K.A.M, Famose, J.P, Gernigon C. (2008). Effects of self-handicapping strategies on anxiety before athletic performance <https://doi.org/10.1123/tsp.22.3.304>.
- Çakmak, V. (2018) . İletişim kaygısı ve sosyal medya. Eğitim Yayınevi.
- Çelik, M. (2019). Üniversite öğrencilerinin narsisizm düzeyleri ile kendini sabotaj düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi [Yüksek lisans tezi, Sivas Cumhuriyet Üniversitesi]
- Çingöz, B. (2015) Üniversite öğrencilerinin kendini sabotaj düzeyleri ile spor ve farklı değişkenler arasındaki ilişkinin araştırılması [Yüksek Lisans Tezi, Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi].
- Değirmenci, A. (2020). Lise son sınıf öğrencilerinin kendilerine ve başarıya yönelik bilişsel kurgularını sınav kaygısı açısından incelenmesi [Yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi].
- Deppe, R. K. & 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. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.70.4.868>

- Duman, G. K. (2008). İlköğretim 8. sınıf öğrencilerinin durumluk-sürekli kaygı düzeyleri ile sınav kaygısı düzeyleri ve ana-baba tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi [Yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi]
- Edwards PW, Zeichner A, Greene P. Gender differences on the cognitive-somatic anxiety questionnaire. *Psychological Reports* 1984;55:123-124.
<https://doi.org/10.2466/pr0.1984.55.1.123>
- Elgün, A. & Göztaş, A. (2004). Toplumsal Cinsiyeti İnşa Eden Bir Kurum Olarak Medya Reklamlar Aracılıyla Ataerkil İdeolojinin Yeniden Üretimi . 2nd International Symposium Communication in The Millennium: A dialogue Between Turkish and American Scholars
- Erkuş, A. (2012). Değerlendirme, değerlendirme, norm, norm geliştirme, normalleştirme nedir ne değildir?. *İlköğretim Online*, 11(2), 1-6.
- Erkuş, A. (2013). *Davranış bilimleri için bilimsel araştırma süreci*. Ankara: Seçkin.
- Eroğlu, H. (2006) Durumluk-Süreklilik kaygı düzeyi İle algılanan stres, kontrol düzeyi ve stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkinin incelenmesi [Yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi]
- Ferrand, C., Chamely, S. & Brunel, P. C. (2005). Relations between female students personality traits and reported handicaps to rhythmic gymnastic performance. *Psychol Rep.* 96 (2), 361-373 DOI: [10.2466 / pr0.96.2.361-373](https://doi.org/10.2466/pr0.96.2.361-373)
- Franzoi, I. G., Saouta, M. D.,& Granieri, A. (2020). State and trait anxiety among university students: A moderated mediation model of negative affectivity, Alexithymia, and Housing Conditions. *Front Psychol*, 11:1255
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01255>
- Geçtan, E. (2014). *Psikanaliz ve Sonrası*, İstanbul: Metis Yayınları.

- Gerding, A. & Signorielli, N. (2014). Gender roles in tween television programming: A content analysis of two genres. *Sex Roles: A Journal of Research*, 70 (1-2), 43-56. <https://doi.org/10.1007/s11199-013-0330-z>
- Görgülü, Ş. (2019). Farklı kimlik statülerine sahip ergenleri kendini engelleme eğilimlerinin karşılaştırılması [Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi]
- Greenberg, J., Pyszczynski, T., & Paisley, C. (1984). Effect of extrinsic incentives on use of test anxiety as an anticipatory attributional defense: Playing it cool when the stakes are high. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47(5), 1136-1145. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.47.5.1136>
- Grigore, A. N. & Maftai, A. Exploring the mediating roles of state and trait anxiety on the relationship between middle adolescents cyberbullying and depression. *Children* 2020, 7(11): 240. <https://doi.org/10.3390/children7110240>
- Grupe, D. W. & Nitschke, J. B. (2011). Uncertainty is associated with biased expectancies and heightened responses to aversion. *Emotion*, 11(2), 413-424. <https://doi.org/10.1037/a0022583>
- Güngör, H. & Buluş, M. (2016). Ebeveyn mükemmeliyetçiliğinin 5-6 yaş okul öncesi dönem çocuklarının algılanan kaygı düzeylerini öngörmedeki rolü. *PAU Eğitim Fakültesi Dergisi*. 39, 147-159. <http://dx.doi.org/10.9779/PUJE738>
- Hartley C. A., Phelps E. A. (2012). Anxiety and decision making. *Biol. Psychiatry* 72(2) 113–118. DOI: [10.1016/j.biopsych.2011.12.027](https://doi.org/10.1016/j.biopsych.2011.12.027)
- Hirt, E. R., Deppe, R. K. & Gordon, L. J. (1991). Self-reported versus behavioral self-handicapping: Empirical evidence for a theoretical distinction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 981-991. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.61.6.981>

- Hopwood, C. J., Thomas, K. M., Markon, K. E. & Wright, A. G. C. (2012) DSM-5 personality traits and DSM 4 personality disorders J Abnorm Psychol 121(2), 424-432 <https://doi.org/10.1037/a0026656>
- Horikawa, M. & Yagi, A. (2012). The relationships among trait anxiety, state anxiety and the goal performance of penalty shoot- out by university soccer players. Plos One. 7 (4), DOI: [10.1371/journal.pone.0035727](https://doi.org/10.1371/journal.pone.0035727)
- Indovina I., Robbins T. W., Núñez-Elizalde A., Dunn B., Bishop S. J. (2011). Fear conditioning mechanisms associated with trait vulnerability to anxiety. *Neuron* 69(3), 563–571. doi: [10.1016/j.neuron.2010.12.034](https://doi.org/10.1016/j.neuron.2010.12.034).
- Jarvik LF, Russel D. Anxiety, aging and third emergency reaction. J Gerontol. 1979; 34(2): 197-200. <https://doi.org/10.1093/geronj/34.2.197>
- Jia, J., Jiang, Q. & Lin, H. X. (2020). Academic anxiety and self-handicapping among medical students during the Covid-19 Pandemic: A moderated model. Research Square <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-77015/v1>
- 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. <https://doi.org/10.1177/014616727800400205>
- Kantoğlu, A., Yurtoğlu, Çetin, N. & Erdoğan, A. (2018). Ergenlerde toplumsal cinsiyet algılarının sosyodemografik özelliklere göre değerlendirilmesi. *Konuralp Tıp Dergisi*, 10(2), 7175-187. DOI: [10.18521/ktd.368702](https://doi.org/10.18521/ktd.368702)
- Kass, J. (2002). The relationship of self-handicapping and self-esteem, to the symptom reporting behavior of primary care patients.(Doctoral dissertation). Retrieved from ProQuest Dissertations and Thesis Database. (UMI No:3057261)

- Kalyon, A., Dadandı, İ., Yazıcı H. (2016). Kendini sabote etme eğilimi ile narsistik kişilik özellikleri, anksiyete duyarlılığı, sosyal destek ve akademik başarı arasındaki ilişki, *Düşünen Adam: The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences* <https://doi.org/10.5350/DAJPN2016290305>
- Karami, A., Khodarahimi, S., Ghazanfari, F., Mirdrikvand, F., Barigh M. (2020). The prediction of distress tolerance based on the feeling of loneliness and self-handicapping in students. *Personality and Individual Differences*, 161 <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.109994>
- Karasar, N. (2016). *Bilimsel irade algı çerçevesinde bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel.
- Karataş. A (2020). Üniversite öğrencilerinde akademik başarı, sınav kaygısı, akademik erteleme davranışı ve kendini sabote etme eğilimi arasındaki ilişki [Yüksek lisans tezi, Kilis 7 Aralık Üniversitesi]
- Kartopu, S (2012). Lise öğrenci ve öğretmenlerinin durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi [İlahiyat Fakültesi Dergisi,17,2. :147-170]
- Kearns, H., Forbes, A., Gardiner, M., & Marshall, K. (2008). When a High Distinction Isn't Good Enough: A Review of Perfectionism and Self-Handicapping. *Australian Educational Researcher*, 35(3), 21-36.
- Kindt M. (2014). A behavioural neuroscience perspective on the aetiology and treatment of anxiety disorders. *Behav. Res. Ther.* 62, 24–36.
doi: 10.1016/j.brat.2014.08.012.
- King PR, Endler NS (1990). The Interaction Model of Anxiety: Critical Appraisal of Current Research Methods. *Personality and Individual Differences*, 11,233-237
- Koçak, R. & Gökler R. (2008). Varoluşsal yaklaşımda psikolojik danışma ve gruba uygulanışı. *Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 3(2), 91-107

- Kolditz, T. A. & Arkin, R. M. (1982). An impression management interpretation of the self-handicapping strategy. *Journal of Personality and Social Psychology*, 43(3), 492-502. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.43.3.492>
- Köknel, Ö. (1989) Kaygı bozuklukları genel ve klinik psikiyatri, Nobel Tıp Yayını.
- Köknel, Ö. (1985) Kaygıdan mutluluğa kişilik, Altın Kitaplar Yayınevi.
- Leary, M. R. (1996). *Self-presentation : impression management and interpersonal behavior*. Westview Press, Boulder Colo
- 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. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.51.6.1265>
- Lee, S., & Lee, D. K. (2018). What is the proper way to apply the multiple comparison test?. *Korean journal of anesthesiology*, 71(5), 353-360.
- Legerstte, J. S., Garnefski, N., Verhulst, F.C. & Utens, E. M. W. J. (2011). Cognitive coping in anxiety-disorder adolescents. *Journal of Adolescence*, 34(2), 319-326.
DOI: [10.1016/j.adolescence.2010.04.008](https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2010.04.008)
- Leondari, A. & Gonida, E. (2007). Predicting academic self-handicapping in different age groups: The role of personal achievement goals and social goals. *British Journal of Educational Psychology*, 77(3), 595–611.
<https://doi.org/10.1348/000709906X128396>
- Lissek S., Power A. S., McClure E. B., Phelps E. A., Woldehavarat G., Grillon C., et al. (2005). Classical fear conditioning in the anxiety disorders: A meta-analysis. *Behav. Res. Ther.* 43(11), 1391–1424
doi: [10.1016/j.brat.2004.10.007](https://doi.org/10.1016/j.brat.2004.10.007).

- Lissek S., Rabin S., Heller R. E., Lukenbaugh D., Geraci M., Pine D. S., et al. .
(2010). Overgeneralization of conditioned fear as a pathologic marker of panic disorder. *Am. J. Psychiatry* 167(1), 47–55.
doi: 10.1176/appi.ajp.2009.09030410
- McCleskey J. & Gruda D. (2021). Risk-taking, resilience, and state anxiety during the Covid-19 pandemic: A coming of (old) age story
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110485>
- McDowell, I. (2006). *Measuring health: A guide to rating scales and questionnaires* (3rd ed) Oxford University Press.
<https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780195165678.001.0001>
- Nestadt, G. (2001). Normal personality traits and comorbidity among phobic, panic and major depressive disorders. *Psychiatry Research*, 102(1), 73–85.
DOI: [10.1016 / s0165-1781 \(01\) 00228-1](https://doi.org/10.1016/S0165-1781(01)00228-1)
- Newman, L. S. & Wadas, R. F. (1997). When the stakes are higher: Self-esteem instability and self-handicapping. *Journal of Social Behavior and Personality*, 12(1), 217-233.
- Oktay, M. C. (2017). İlk defa deneme dalışı yapan bireylerin sürekli ve durumluk kaygı düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi [Yüksek lisans tezi, Akdeniz Üniversitesi].
- Öhman A. (2008). Fear and anxiety: overlaps and dissociations, in *Handbook of Psychology*, eds Lewis M., Haviland- Jones J. M., Barrett L. F. (New York, NY; London: The Guilford Press;), 709–729. [[Google Scholar](#)]
- Öhman A., Flykt A., Lundqvist D. (2000). Unconscious emotion: Evolutionary perspectives, psychophysiological data, and neuropsychological mechanisms, in *The Cognitive Neuroscience of Emotion*, eds Lane R., Nadel L. (New York, NY: Oxford University Press;), 296–327.

- Özgüven İ.E. (1994) . Psikolojik Testler, PDREM Yayınları.
- Öner, N. & Compte L.A. (1983). Durumluk ve sürekli kaygı envanteri el kitabı,
Boğaziçi Üniversitesi Yayınları.
- Öner N. (1997) Psikolojik Testler, Boğaziçi Üniversitesi Yayınları.
- Öztürk, S. (2020). Üniversite öğrencilerinde kendini sabote etme ile akılcı olmayan inançlar arasındaki ilişki [Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi].
- Özmete, E. & Pak M. (2020) The relationship between anxiety levels and perceived social support the pandemic of Covid-19in Turkey, Social Work in Public Health, 35(7), 603-616 <https://doi.org/10.1080/19371918.2020.1808144>
- Üzbe, N. (2013). Başarı Hedef Yönelimi, Benlik Saygısı ve Akademik Başarının Kendini Engellemeyi Yordamadaki Rolü. [Yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi]
- Üzar, Özçetin, Y. S., & Hiçdurmaz, D. (2016). Kendini sabote etme ve ruh sağlığı üzerine etkisi. Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 8(2), 145-154.
<https://doi.org/10.18863/pgy.13806>
- Pala, Z. (2020). Ergenlerde şiddet eğilimi ile akademik kendini engelleme arasındaki ilişkinin incelenmesi [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi]
- Peplau, L., Sears, D. & Taylor, S. E. (2010). Sosyal Psikoloji (A. Dönmez, Çev.). İmge Kitabevi Yayınları.
- Prapavessis, H., Grove, J. R., Maddison, R. ve Zillmann, N. (2003). Self Handicapping Tendencies, Coping and Anxiety Responses Among Athletes. Psychology of Sport and Exercise, 4, 357-375. [https://doi.org/10.1016/S1469-0292\(02\)00020-1](https://doi.org/10.1016/S1469-0292(02)00020-1)

- Putwain, D. W. (2019). An examination of the self-referent executive processing model of test anxiety: Control, emotional regulation, self-handicapping, and examination performance. *European Journal of Psychology of Education*, 34(2), 341–358. <https://doi.org/10.1007/s10212-018-0383-z>
- Rudy, R. M., Popova, L. & Linz, D. G. (2011). Contributions to the content analysis of gender roles: An introduction to a special issue. *Sex Roles: A Journal Of Research*, 64 83-4), 151-159. <https://doi.org/10.1007/s11199-011-9937-0>
- Rhodewalt, F. & Fairfield, M. (1991). Claimed self-handicaps and the self-handicapper: The relation of reduction in intended effort to performance. *Journal of Research in Personality*, 25 (4), 402-417. [https://doi.org/10.1016/0092-6566\(91\)90030-T](https://doi.org/10.1016/0092-6566(91)90030-T)
- Rhodewalt, F. (1994). Conceptions of ability, achievement goals, and individual differences in self-handicapping behavior: On the application of implicit theories. *Journal of Personality*, 62(1), 67-85
<https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1994.tb00795.x>
- Rhodewalt, F., & Morf, C. C. (1995). Self and interpersonal correlates of the narcissistic personality inventory: A review and new findings. *Journal of Research in Personality*, 29 (1), 1-23. <https://doi.org/10.1006/jrpe.1995.1001>
- Rhodewalt, F., & Vohs, K. D. (2005). Defensive strategies, motivation, and the self: A self-regulatory process view. In E. A. J., & D. C. S., *Handbook of competence and motivation* (pp. 548-565). New York: Guilford Publications.
- Rhodewalt, F., Tragakis, M. W., & Finnerty, J. (2006). Narcissism and self-handicapping: Linking self-aggrandizement to behavior. *Journal of Research in Personality*, 40 (5), 573-597. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2005.05.001>

- Ryska, T. A. (2002). Effects of situational self-handicapping and state self-confidence on the physical performance of young participants. *Psychological Record*, 52 (4), 461- 478. <https://doi.org/10.1007/BF03395198>
- Ryska, T.A., Yin, Z. & Cooley, C. (1998). Effects of trait and situational self-handicapping on competitive anxiety among athletes. *Curr Psychol* 17, 48-56 <https://doi.org/10.1007/s12144-998-1020-9>
- Sahra, 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.
- Savaşır, I., Soygüt, G. & Barışkın, E. (2009). Bilişsel davranışçı terapiler. Türk Psikologlar Derneęi Yayınları.
- Sazak, N., Ece, A. (2004). “Özel yetenek sınavına giren lise öğrencilerinin kaygı düzeylerinin incelenmesi”. *Süleyman Demirel Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 5(8): 102-113.
- Sehlmeyer C., Dannlowski U., Schöning S., Kugel H., Pyka M., Pfliederer B., et al. . (2011). Neural correlates of trait anxiety in fear extinction. *Psychol. Med.* 41(4), 789–798. doi: 10.1017/S00332917110001248.
- Schmidt N. B., Mitchell M. A., Richey J. A. (2008). Anxiety sensitivity as an incremental predictor of later anxiety symptoms and syndromes. *Comprehensive Psychiatry* 49 (4), 407- 412. <https://doi.org/10.1016/j.comppsycho.2007.12.004>
- Sertel, G. (2019). Yönetici ve öğretmenlerin kendini sabotaj düzeyleri ile okullardaki örgütsel iklim algıları arasındaki ilişkinin incelenmesi. [Yüksek lisans tezi, Pamukkale Üniversitesi]

- Siyez D. M. (2003). Duygusal istismara maruz kalan ve kalmayan ergenlerin benlik algıları ile depresyon ve kaygı düzeylerinin karşılaştırılması [Yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi]
- Smith, T. W., Snyder, C. R. & Handelsman, M. M. (1982). On the self-serving function of an academic wooden leg: test anxiety as a self-handicapping strategy. *Journal of personality and social psychology*, 42 (2), 314-321.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.42.2.314>
- Snyder, C. R., & Smith, T. W. (1982). Symptoms as self-handicapping strategies: The virtues of old wine in a new bottle. *Integrations of clinical and social psychology*, 104, 104-127.
- Spielberger, C. D. (1966) *Anxiety and Behavior*, New York: Academic Press.
- Spielberger C. D. (1979). *Understanding Stress and Anxiety*. London: Harper & Row. [[Google Scholar](#)]
- Spielberger, C. D., & Reheiser, E. C. (2009). Assessment of emotions: Anxiety, anger, depression, and curiosity. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 1(3), 271–302. <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2009.01017.x>
- Spielberger, C. & Vagg, R. (1995). *Test Anxiety: Theory assesment and treatment*. Taylor and Francis.
- Steinforth E. C. K., Kanen J. W., Raio C. M., Clem R. M., Hugarir R. L., Phelps E. A. (2014). Young and old Pavlovian fear memories can be modified with extinction training during reconsolidation in humans. *Learn. Mem.* 21(7), 338–341. doi: 10.1101/lm.033589.113.
- Strube, M. J. (1986). An analysis of the self-handicapping scale: *Basic applied Social Psychology*, 7(3), 211-224.

- Tabachnick, B.G. ve Fidell, L.S.(2013). *Using multivariate statistics(Sixth edition)*. United States: Pearson Education
- Tallis, E. (2003). *Kaygıları aşmak*. İstanbul: Sistem Kitapevi.
- Taş, R. (2017). Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerinde kişilerarası yetkinlik düzeylerinin kendini sabotaj eğilimine olan etkisinin incelenmesi [Yüksek lisans tezi, Erciyes Üniversitesi]
- Thomas, C. R. & Gadbois, S. A. (2011). Academic self-handicapping: The role of self-clarity and students learning strategies. *British Journal of Educational Psychology*, 77(1), 101-119 <https://doi.org/10.1348/000709905X79644>
- Thompson, T. & 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.
- Thompson, T. (2004). Re-Examining The Effects of Noncontingent Success on Self-Handicapping Behaviour. *British Journal of Educational Psychology*, 74, 239-260.
- Tice, D. M. (1991). Esteem protection or enhancement? Self- handicapping motives and attributions differ by trait self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(5), 711-725.
- Tice, D. M., & Baumeister, R. F. (1990). Self-esteem, self-handicapping, and self-The strategy of inadequate practice. *Journal of Personality*, 58(2), 443-464.
- Tonga, Z. (2014) Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıklarının karar stratejileri ve durumluk sürekli kaygı düzeylerine göre incelenmesi. [Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi].

- Tovilovic, S., Novovic Z., Mihic, L. & Jovanovic. (2009). The role of trait anxiety in induction of state anxiety. *Psihologija*, 42(4), 491-504.
<https://doi.org/10.2298/PSI0904491T>
- Torok, L., Szabo, Z. P. & Toth, L. (2018). A critical review of the literature on academic self-handicapping: Theory, manifestations, prevention and measurement, *Social Psychology of Education* 21(3),
DOI:[10.1007/s11218-018-9460-z](https://doi.org/10.1007/s11218-018-9460-z)
- Twenge, J. M. & Joiner, T. E. (2020). U.S. Census Bureau- assessed prevalence of Anxiety and depressive symptoms in 2019 and during the 2020 Covid-19 pandemic. *Depression and Anxiety*, 37(10), 954-956
<https://doi.org/10.1002/da.23077>
- Urduan, T. & Midgley, C. (2001). Academic self-handicapping: What we know, what more there is to learn. *Educational Psychology Review*. 13(2).
<https://doi.org/10.1023/A:1009061303214>
- Uysal, A. & Knee, C.R. (2012) Low trait self-control predicts self- handicapping. *Journal and Personality*, 80(1), 59-79.
<https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2011.00715.x>
- Üstün, Ç. & Özçiftçi, S. (2020). Covid-19 pandemisinin sosyal yaşam ve etik düzlem üzerine etkileri: Bir değerlendirme çalışması. *Anadolu Kliniği Tıp Bilimleri Dergisi*, 25, 142-153. <https://doi.org/10.21673/anadoluklin.721864>
- Walker, G. D. L. & Stewart, A. M. (2014). Self-handicapping, perfectionism, locus of control and self-efficacy: A path model. *Personality and Individual Differences*, 66, 160–164.
- Wallace, H. M., & Tice, D. M. (2012). Reflected appraisal through a 21st-century looking glass. In M. R. Leary & J. P. Tangney (Eds.), *Handbook of self and identity* (2nd ed., 124-140). Guilford Press.



- Yalnız, A. (2014). Algılanan anne baba tutumları, kendini sabotaj ve öz-yeterlik arasındaki ilişkinin incelenmesi [Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi]
- Yanbaşı, G. (1990). Kişilik kuramları: Ders kitabı. Ege Üniversitesi Basımevi.
- Yıldırım, Barutçu, F. & Demir, A. (2019). Self- handicapping among university students: The role of procrastination, test anxiety, self-esteem and self compassion. *Psychol Reports*, 123(3), 825-843.
<https://doi.org/10.1177/0033294118825099>
- Yıldırım, Barutçu, F. (2015). Self-Handicapping Among University Student: The Role of Gender, Self- Esteem, Procrastion,Test Anxiety and Self-Compassion, [Yüksek Lisans Tezi, ODTÜ].
- Yıldırım, O. (2020). Takım ve bireysel spor yapan bireylerin kendini sabotaj düzeylerinin incelenmesi [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi].
- Yu, J., & McLellan, R. (2019). Beyond academic achievement goals: The importance of social achievement goals in explaining gender differences in self-handicapping. *Learning and Individual Differences*, 69, 33-44.
- Zarshenas, L., Jahromi, L. A., Jahromi, M. F., & Manshadi, M. D. (2019). Self-handicapping among nursing students: an interventional study. *BMC medical education*, 19(1), 26.
- Zuckerman, M., & Tsai, F. F. (2005). Costs of Self-Handicapping. *Journal of Personality*, 73(2), 411-442.

EKLER

Ek A. Çağ Üniversitesi Etik Kurul Onay Belgesi

T.C	
ÇAĞ ÜNİVERSİTESİ	
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ	
TEZ / ARAŞTIRMA / ANKET / ÇALIŞMA İZİNİ / ETİK KURULU İZİNİ TALEP FORMU VE ONAY TUTANAK FORMU	
ÖĞRENCİ BİLGİLERİ	
T.C. NOSU	
ADI VE SOYADI	Burcu ACUN
ÖĞRENCİ NO	201810040
TEL. NO.	
E - MAIL ADRESLERİ	
ANA BİLİM DALI	Psikoloji Ana Bilim Dalı
HANGİ AŞAMADA OLDUĞU (DERS / TEZ)	Tez
İSTEKDE BULUNDUĞU DÖNEME AİT DÖNEMLİK KAYDININ YAPILIP- YAPILMADIĞI	2020..... / 2021..... - GÜZ / BAHAR DÖNEMİ KAYDINI YENİLEMEDİM / <u>YENİLEDİM.</u>
ARAŞTIRMA/ANKET/ÇALIŞMA TALEBİ İLE İLGİLİ BİLGİLER	
TEZİN KONUSU	LİSE ÖĞRENCİLERİNDE DURUMLUK VE SÜREKLİ KAYGI TÜRLERİNİN KENDİNİ SABOTE ETME DAVRANIŞI İLE ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ
TEZİN AMACI	Yapılan çalışmalar kaygı kavramının kendini sabote etme davranışıyla ilişkili olduğunu göstermektedir. Ancak, bu çalışmalar kaygıyı genel ya da patolojik haliyle ele alan türle sınırlı kalmıştır. Kültürel etkilerin farklılık oluşturduğu bilinen kendini sabote etme davranışı ile ilgili yerli literatür kapsamında kaygının türlerinin kendini sabote etme davranışı ile ilişkisini açıklayan bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu çalışma ile amaçlanan lise eğitimine devam eden 10. ve 11. sınıf öğrencilerinin bazı demografik özelliklerine göre durumluk ve sürekli kaygı ile kendini sabotaj arasındaki ilişkiyi insanların kaygı sonucu edinilen davranışsal değişimler uzun süreli araştırılan bir konudur. Düzeyine bağlı olarak olumsuz duygu durum dinamiklerinin oluşmasında aracılık eden kaygının davranış geliştirmeye yönelik etkisi hem durumluk hem sürekli kaygı açısından çelişkili sonuçlarla kendini göstermiştir. Durumluk kaygı, kişilerin belirli koşullar altında hissettikleriyle ilgiliyken sürekli kaygı ise belirli bir duruma bağlı kalmaksızın kişinin genel olarak hissettikleriyle ilişkilidir. Bu çalışmada amaç, nicelisel olarak bazı demografik faktörlerle birlikte hem durumsal hem sürekli kaygının kişilerin kendini sabote etme davranışıyla olan ilişkisini incelemektir. Çalışmanın örneklemini lise düzeyinde eğitim alan 10. ve 11. sınıf öğrencileri oluşturacaktır. Veriler yüz yüze toplanacak, veri toplama aracı olarak ise durumluk-sürekli kaygı ölçeği, kendini sabote etme davranışı ölçeği, araştırmacı tarafından hazırlanan veli onay formu ve sosyodemografik form kullanılacaktır.
ARAŞTIRMA YAPILACAK OLAN SEKTÖRLER/ KURUMLARIN ADLARI	
İZİN ALINACAK OLAN KURUMA AİT BİLGİLER (KURUMUN ADI-ŞUBESİ/ MÜDÜRLÜĞÜ - İLİ - İLÇESİ)	ADANA VALİLİĞİ, ADANA MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ

<p>YAPILMAK İSTENEN ÇALIŞMANIN İZİN ALINMAK İSTENEN KURUMUN HANGİ İLÇELERİNE/ HANGİ KURUMUNA/ HANGİ BÖLÜMÜNDE/ HANGİ ALANINA/ HANGİ KONULARDA/ HANGİ GRUBA/ KİMLERE/ NE UYGULANACAĞI GİBİ AYRINTILI BİLGİLER</p>	<p>ADANA VALİLİĞİ VE ADANA MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜNDEN LİSE ÖĞRENCİLERİNDE DURUMLUK VE SÜREKLİ KAYGI DÜZEYİNİN KENDİNİ SABOTE ETME DAVRANIŞI İLE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ ADLI ÇALIŞMAMDA KULLANMAK İÇİN İZİN TALEP EDİYORUM.</p>
<p>OLAN ÇALIŞMAYA AİT ANKETLERİN/ ÖLÇEKLERİN BAŞLIKLARI/ HANGİ ANKETLERİN - ÖLÇELERİN UYGULANACAĞI</p>	<p>Sosyodemografik Bilgi Formu, Veli Onay Formu, Durumluk - Süreklilik Kaygı Ölçeği, Kendini Sabote Etme Davranışı Ölçeği</p>
<p>EKLER (ANKETLER, ÖLÇEKLER, FORMLAR, V.B. GİBİ EVRAKLARIN İSİMLERİYLE BİRLİKTE KAÇ ADET/SAYFA OLDUKLARINA AİT BİLGİLER İLE AYRINTILI YAZILACAKTIR)</p>	<p>EK-1:(1 Adet / 1 Sayfa) Veli Onay Formu EK-2 (1 Adet / 1 Sayfa) Sosyodemografik Bilgi Formu EK-3 (1 Adet / 1 Sayfa) Kendini Sabote Etme Davranışı Ölçeği EK-4 (1 Adet / 2 Sayfa) Durumluk - Sürekli Kaygı Ölçeği EK-5 (1 Adet / 2 Sayfa) Araştırmada Kullanılması Planlanan Ölçeklerin Kullanım İzni Formları</p>
<p>ÖĞRENCİNİN ADI - SOYADI: Burcu ACUN</p>	<p>ÖĞRENCİNİN İMZASI: (Enstitü Müdürlüğünde evrak aslı imzalıdır.)</p>

TEZ/ ARAŞTIRMA/ANKET/ÇALIŞMA TALEBİ İLE İLGİLİ DEĞERLENDİRME SONUCU			
1. Seçilen konu Bilim ve İş Dünyasına katkı sağlayabilecektir.			
2. Anılan konu Psikoloji faaliyet alanı içerisine girmektedir.			
1.TEZ DANIŞMANININ ONAYI	2.TEZ DANIŞMANININ ONAYI (VARSA)	SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRÜNÜN ONAYI	
Adı - Soyadı: Binnaz KIRAN	Adı - Soyadı:	Adı - Soyadı: Murat KOÇ	
Unvanı:Prof. Dr.	Unvanı:	Unvanı: Doç. Dr.	
İmzası : Evrak onayı e-posta ile alınmıştır.	İmzası:	İmzası : Evrak onayı e-posta ile alınmıştır.	
12.01.2021		12.01.2021	
ETİK KURULU ASIL ÜYELERİNE AİT BİLGİLER			
Adı - Soyadı: Mustafa BAŞARAN	Adı - Soyadı: Yücel ERTEKİN	Adı - Soyadı: Deniz Aynur GÜLER	Adı - Soyadı: Ali Engin OBA
Unvanı : Prof. Dr.	Unvanı : Prof. Dr.	Unvanı: Prof. Dr.	Unvanı : Prof. Dr.
İmzası : Evrak onayı e-posta ile alınmıştır.	İmzası : Evrak onayı e-posta ile alınmıştır.	İmzası : Evrak onayı e-posta ile alınmıştır.	İmzası : Evrak onayı e-posta ile alınmıştır.
12.01.2021	12.01.2021	12.01.2021	12.01.2021
Etik Kurulu Jüri Başkanı - Asıl Üye	Etik Kurulu Jüri Asıl Üyesi	Etik Kurulu Jüri Asıl Üyesi	Etik Kurulu Jüri Asıl Üyesi
OY BİRLİĞİ İLE		Çalışma yapılacak olan tez için uygulayacak olduğu Anketleri/Formları/Ölçekleri Çağ Üniversitesi Etik Kurulu Asıl Jüri Üyelerince İncelenmiş olup, 12 / 01 / 2021 - 27 /02 / 2021 tarihleri arasında uygulanmak üzere gerekli iznin verilmesi taraflarımızca uygundur.	
OY ÇOKLUĞU İLE			
AÇIKLAMA: BU FORM ÖĞRENCİLER TARAFINDAN HAZIRLANDIKTAN SONRA ENSTİTÜ MÜDÜRÜNE ONAYLATILARAK ENSTİTÜ SEKRETERLİĞİNE TESLİM EDİLECEKTİR. AYRICA YAZININ PUNTOSU İŞE 12 (ON İKİ) PUNTO OLACAK ŞEKİLDE YAZILARAK ÇIKTI ALINACAKTIR.			

Ek C. Milli Eğitim Müdürlüğü Anket Uygulama İzin Belgesi



T.C.
ADANA VALİLİĞİ
İl Milli Eğitim Müdürlüğü

Sayı : E-98258552-605.01-22996540
Konu : Burcu ACUN 'un
Araştırma İzni.

25/03/2021

VALİLİK MAKAMINA

İlgi : Çağ Üniversitesi'nin 11/02/2021 tarihli ve 2100001061 sayılı yazısı.

Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü psikoloji tezli yüksek lisans öğrencisi Burcu ACUN, danışmanı Prof.Dr.Binnaz KIRAN yönetiminde hazırlanmış olduğu "Lise Öğrencilerinde Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Kendini Sabote Etme Davranışı İle İlişkisi" başlıklı tez çalışmasını Müdürlüğümüze bağlı liselerde uygulamak istediği ile ilgili ilgi yazı ekte sunulmuştur.

Söz konusu uygulama çalışmasının, İlimiz İl Araştırma Değerlendirme Komisyonu'nun 10/03/2021 tarihli "Uygundur" raporu doğrultusunda, Müdürlüğümüze bağlı liselerde, 2020-2021 eğitim-öğretim yılında, eğitim-öğretim faaliyetlerini aksatmayacak şekilde, okul içerisinde öğrencilerin yer aldığı herhangi bir görüntü kaydı yapılmadan 2020/2 nolu Milli Eğitim Bakanlığı Araştırma Uygulama İzinleri Genelgesine göre uygulanması Müdürlüğümüzce uygun görülmektedir.

Makamlarınızca da uygun görülmesi halinde olurlarınıza arz ederim.

Veysel DURGUN
Milli Eğitim Müdürü

OLUR
25/03/2021

Zafer ÖZ
Vali a.
Vali Yardımcısı

Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://www.turkiye.gov.tr/meb-ebys>
Belge Doğrulama Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/meb-ebys>
Bilgi için: AYLİN SCHREGLMANN - Bilgisayar İşletmeni
Adres : arge01@meb.gov.tr Unvan : Bilgisayar İşletmeni
Kep Adresi : meb@sa01.kep.tr İnternet Adresi: <http://adana.meb.gov.tr> Faks: _____
Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://vrnk.sorgu.meb.gov.tr> adresinden: 76f5-19bc-318d-a4ca-f9c4 kodu ile teyit edilebilir.



Ek D. Ölçek Kullanım İzni E-Mailleri

17.12.2020

İlgili Kuruma,

Prof Dr. Necla Öner, "Süresiz Durumluk / Sürekli Kaygı Envanteri" ile ilgili tüm haklarını YÖRET Vakfına devretmiştir. Ölçek kullanımı için izin yazıları Prof. Dr. Necla Öner adına YÖRET Vakfı Başkanı Sibel Erenel imzası ile vakıf tarafından göndermektedir.

Çağ üniversitesinde tez çalışması yapan Burcu Acun'un "Lise öğrencilerinin durumluk sürekli kaygı düzeyleri ile kendini sabote etme davranışı arasındaki ilişki " konulu yüksek lisans tezinde "Süresiz Durumluk / Sürekli Kaygı Envanteri" ni kullanmasına izin veriyorum.

Prof. Dr. Necla Öner



24.11.2020

Alıcılar: ben v



Ektedir kullanabilirsiniz iyi çalışmalar

Prof Dr Ahmet Akın
İstanbul Medeniyet Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık
Anabilim Dalı

24 Kas 2020 Sal 15:42 tarihinde Burcu Acun
<@gmail.com> şunu yazdı:

[Alıntılanan metni göster](#)

Bu sorulardan elde edilen sonuçlar bilimsel bir çalışmada kullanılacaktır. Sizden istenilen bu ifadeleri okuduktan sonra lütfenizi değerlendiriniz ve sizin için en uygun seçeneği kaçınıza çarpı (C) işaretini koyunuzdur. Her sorunun kaçınında bulunun: (1) hiç katılmıyorum (2) katılmıyorum (3) kısmen katılmıyorum (4) kısmen katılmıyorum (5) katılmıyorum ve (6) tamamen katılmıyorum anlamına gelmektedir. Lütfen her ifadeye mutlaka TEK yanıt veriniz ve kesinlikle BOŞ bırakmayınız. En uygun yanıtı vereceğinizi işaret eder katkılarınız için teşekkür ederim.

1. Yaşlı bir şey yaptığınızda ilk tepkin içinde bulunduğunuz yarlıları soçlamakta	1	2	3	4	5	6
2. İlerleme son ana kadar erelenim	1	2	3	4	5	6
3. *Bu süreçte geçirdiğim zaman önceden iyi bir şekilde harcıyorum	1	2	3	4	5	6
4. Büyük amama göre daha keyifliyim	1	2	3	4	5	6
5. *Ne olursa olsun her zaman elinden gelen en iyisini yapmaya çalışırım	1	2	3	4	5	6



11. Kendini...j Ölçeği.doc



Burcu Acun 24.11.2020

Alıcılar: Ahmet v



Teşekkür ederim, iyi çalışmalar.

Saygılarımla

24 Kas 2020 Sal 18:02 tarihinde Ahmet Akın
> şunu yazdı:

Ek E. Araştırma Gönüllü Katılım Formu

Bilgilendirilmiş Gönüllü Onam Formu

Sizi Çağ Üniversitesi Psikoloji Ana Bilim Dalı Yüksek Lisans Programı kapsamında tez çalışması için Prof. Dr. Öğretim Üyesi Binnaz KIRAN danışmanlığında Burcu ACUN tarafından araştırılan “Lise Öğrencilerinde Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeyinin Kendini Sabote Etme Davranışı ile ilişkisinin İncelenmesi” adlı çalışmaya dahil ediyoruz. Bu çalışmanın amacı bazı faktörlere göre lise öğrencilerinde durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin kendini sabote etme davranışıyla ilişkisini incelemektir. Araştırma kısa ifadelerden oluşmakta ve yaklaşık 20 dakika sürmektedir. Çalışma süresince size toplam 65 sorudan oluşan 2 ölçek ve sosyo demografik formu yanıtlamanız istenmektedir. Bu çalışmaya katılımınız tamamıyla gönüllülük ilkelerinden temel almaktadır. Çalışmanın amacına ulaşabilmesi için araştırma sorularını eksiksiz ve içten şekilde cevaplamanız önem arz etmektedir.

Gönüllü onam formunu okuyup onaylamanız çalışmayı kabul ettiğiniz anlamına gelmektedir. Ancak çalışmayı kabul etmeniz durumunda çalışmanın herhangi bir aşamasında çalışmadan ayrılma hakkına da sahipsiniz. Bu çalışmadan elde edilecek bilgiler sadece araştırma kapsamında kullanılacak olup sizi tanımlayan kişisel bilgilerinize dair (isim-soy isim, iletişim adresi vs.)hiçbir bilgi istenmeyecek gizliliğiniz tamamıyla korunacaktır. Araştırma amacı ile ilgili daha fazla bilgi edinmeye ihtiyaç duyuyorsanız sorularınızı araştırmacıya e-posta adresi ile ileterek ulaşabilirsiniz. Açıklamada yer alan ve araştırma öncesi katılımcıya sunulan bilgilendirmeyi okudum ve araştırmanın, içerik, amaç, kapsamını anladım. Kişisel verilerimin güvenliği konusunda yeterli bir şekilde aydınlatıldım.

Şartları okudum, çalışmaya katılmayı hiçbir baskı olmaksızın katılmayı kendi özgür irademle;

Kabul ediyorum. ()

Kabul etmiyorum. ()

Ek F. Veli Onam Formu**VELİ ONAM FORMU**

Sizi Çağ Üniversitesi Psikoloji Ana Bilim Dalı Yüksek Lisans Programı kapsamında tez çalışması için Prof. Dr. Öğretim Üyesi Binnaz KIRAN danışmanlığında Burcu ACUN tarafından araştırılan “Lise Öğrencilerinde Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeyinin Kendini Sabote Etme Davranışı ile ilişkisinin İncelenmesi” adlı çalışmaya davet ediyoruz.

Bu nedenle bu çalışmada lise düzeyinde 10. ve 11. sınıf eğitimine devam eden öğrencilerin sürekli ve durumluk kaygı durumlarının öğrencinin kendini sabote etme düzeyi ile arasındaki ilişki incelenecektir. Araştırma sonucunda çalışmadan elde edilen bulgular ışığında konu ile yapılacak eğitsel ve akademik çalışmalara rehberlik ederek önemli katkılar sağlayacağı düşünülmektedir. Araştırma kapsamında yer alan soruların yanıtlanması yaklaşık 20 dakika sürecektir. Çalışmada çocuğunuzun psikolojisini olumsuz yönde etkilenecek hiçbir uygulama bulunmamakta ve kendisine gönüllü olmak kaydı ile çalışmaya katılacağı söylenerek açıklama yapılacaktır. Bu koşullarda şartları okudum, velisi olduğum öğrencinin katılmasını:

Onaylıyorum ()

Onaylamıyorum ()

Burcu ACUN

Sosyal Bilimler Enstitüsü

E-mail:

Ek G. Sosyodemografik Bilgi Formu

Sosyo demografik Bilgi Formu

Bu çalışma Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü Psikoloji Yüksek Lisans Programı tez çalışmam kapsamında Prof. Dr. Binnaz KIRAN danışmanlığında uygulanmaktadır. Toplanan bu veriler sadece bilimsel amaçlarla kullanılacak ve 3. şahıslarla kesinlikle paylaşılmayacaktır. Katılımınız çalışmanın temelini oluşturacağı için formda verdiğiniz bilgilerin doğruluğu önem arz etmektedir. İlginiz ve ayırdığınız zaman ayırdığınız için teşekkür ederim.

Burcu Acun

1. Cinsiyetiniz Kadın Erkek

2. Sınıfınız

3. Size göre ailenizin gelir düzeyi?

Yetersiz Orta İyi



Ek H. Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği

DURUMLUK VE SÜREKLİ KAYGI ÖLÇEĞİ

YÖNERGE: Aşağıda kişilerin kendilerine ait duygularını anlatmada kullandıkları bir takım ifadeler verilmiştir. Her ifadeyi okuyun, sonra da o anda nasıl hissettiğinizi ifadelerin sağ tarafındaki parantezlerden uygun olanını işaretlemek suretiyle belirtin. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Herhangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman sarf etmeksizin **anında** nasıl hissettiğinizi gösteren cevabı işaretleyin.

		HİÇ	BİRAZ	ÇOK	TAMAMIYLA
1.	Şu anda sakinim	(1)	(2)	(3)	(4)
2.	Kendimi emniyette hissediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
3.	Su anda sinirlerim gergin	(1)	(2)	(3)	(4)
4.	Pişmanlık duygusu içindeyim	(1)	(2)	(3)	(4)
5.	Şu anda huzur içindeyim	(1)	(2)	(3)	(4)
6.	Şu anda hiç keyfim yok	(1)	(2)	(3)	(4)
7.	Başıma geleceklerden endişe ediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
8.	Kendimi dinlenmiş hissediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
9.	Şu anda kaygılıyım	(1)	(2)	(3)	(4)
10.	Kendimi rahat hissediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
11.	Kendime güvenim var	(1)	(2)	(3)	(4)
12.	Şu anda asabım bozuk	(1)	(2)	(3)	(4)
13.	Çok sinirliyim	(1)	(2)	(3)	(4)
14.	Sinirlerimin çok gergin olduğunu hissediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
15.	Kendimi rahatlamış hissediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
16.	Şu anda halimden memnunum	(1)	(2)	(3)	(4)
17.	Şu anda endişeliyim	(1)	(2)	(3)	(4)
18.	Heyecandan kendimi şaşkına dönmüş hissediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
19.	Şu anda sevinçliyim	(1)	(2)	(3)	(4)
20.	Şu anda keyfim yerinde.	(1)	(2)	(3)	(4)

DURUMLUK VE SÜREKLİ KAYGI ÖLÇEĞİ - Devamı

		Hemen hemen hiçbir zaman	Bazen	Çok zaman	Hemen her zaman
21.	Genellikle keyfim yerindedir	(1)	(2)	(3)	(4)
22.	Genellikle çabuk yorulurum	(1)	(2)	(3)	(4)
23.	Genellikle kolay ağlarım	(1)	(2)	(3)	(4)
24.	Başkaları kadar mutlu olmak isterim	(1)	(2)	(3)	(4)
25.	Çabuk karar veremediğim için fırsatları kaçıırım	(1)	(2)	(3)	(4)
26.	Kendimi dinlenmiş hissediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
27.	Genellikle sakin, kendine hakim ve soğukkanlıyım	(1)	(2)	(3)	(4)
28.	Güçlüklerin yenemeyeceğim kadar biriktiğini hissedirim	(1)	(2)	(3)	(4)
29.	Önemsiz şeyler hakkında endişelenirim	(1)	(2)	(3)	(4)
30.	Genellikle mutluyum	(1)	(2)	(3)	(4)
31.	Herşeyi ciddiye alır ve endişelenirim	(1)	(2)	(3)	(4)
32.	Genellikle kendime güvenim yoktur	(1)	(2)	(3)	(4)
33.	Genellikle kendimi emniyette hissedirim	(1)	(2)	(3)	(4)
34.	Sıkıntılı ve güç durumlarla karşılaşmaktan kaçınırım	(1)	(2)	(3)	(4)
35.	Genellikle kendimi hüzünlü hissedirim	(1)	(2)	(3)	(4)
36.	Genellikle hayatımdan memnunum	(1)	(2)	(3)	(4)
37.	Olur olmaz düşünceler beni rahatsız eder	(1)	(2)	(3)	(4)
38.	Hayal kırıklıklarını öylesine ciddiye alırım ki hiç Unutamam	(1)	(2)	(3)	(4)
39.	Aklı başında ve kararlı bir insanım	(1)	(2)	(3)	(4)
40.	Son zamanlarda kafama takılan konular beni tedirgin ediyor	(1)	(2)	(3)	(4)



Ek I. Kendini Sabote Etme Davranışı Ölçeği

Kendini Sabotaj Ölçeği

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

* Bu maddeler ters kodlanacaktır. Alt ölçek bulunmamaktadır. Yükselen puanlar yüksek düzeyde kendini sabotajı göstermektedir.

Dilsel estegelik çalışmasında, KSÖ'nün Türkçe ve orijinal formlarında bulunan maddeler arasındaki korelasyon katsayıları .69 ile .98 arasında bulunmuştur. Açımlayıcı faktör analizinde 25 maddenin toplam varyansın %32'sini açıkladığı ve maddelerin tek boyutta toplandığı görülmüştür. Özetle faktör yükleri .34 ile .69, madde toplam korelasyonu puanları ise .30 ile .63 arasında sıralanmaktadır. Doğrulayıcı faktör analizinde tek