

T.C
İSTANBUL BEYKENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

**YETİŞKİNLERDE KENDİNİ SABOTE ETME, BENLİK
SAYGISI VE KAYGI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Tezi Hazırlayan
Hüma ÇARPANER

İstanbul, 2023

T.C
İSTANBUL BEYKENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

**YETİŞKİNLERDE KENDİNİ SABOTE ETME, BENLİK
SAYGISI VE KAYGI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Tezi Hazırlayan:

Hüma ÇARPANER

Öğrenci No:

2120039009

Orcid ID:

0000-0003-0491-2771

Danışman: Prof. Dr. Mehmet Kerem DOKSAT

İstanbul, 2023

YEMİN METNİ

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum **“Yetişkinlerde Kendini Sabote Etme, Benlik Saygısı ve Kaygı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”** başlıklı bu çalışmanın, bilimsel ahlak ve geleneklere uygun şekilde tarafımdan yazıldığını, bu tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, yararlandığım eserlerin tamamının kaynaklarda gösterildiğini ve çalışmamın içinde kullanıldıkları her yerde atıf yapıldığını, patent ve telif haklarını ihlal edici bir davranışımın olmadığını belirtir ve bunu onurumla doğrularım. 23/05/2023

Hüma ÇARPANER

T.C.
İSTANBUL BEYKENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ
TEZLİ YÜKSEK LİSANS SINAV TUTANAĞI

31.05.2023

Enstitümüz *Psikoloji* Anabilim Dalı *Klinik Psikoloji* Programı yüksek lisans öğrencilerinden **2120039009** numaralı **Hüma ÇARPANER'in** "*Beykent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim – Öğretim Yönetmeliği*"nin ilgili maddesine göre hazırlayarak, Enstitümüze teslim ettiği "*Yetişkinlerde Kendini Sabote Etme, Benlik Saygısı Ve Kaygı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*" konulu tezini, Yönetim Kurulumuzun 30/05/2023 tarih ve 2023/22 sayılı toplantısında seçilen ve yüz yüze toplanan biz jüri üyeleri huzurunda, Beykent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Yönetmeliğinin 29. maddesinin 3. fıkrası gereğince 45 dakika süre ile aday tarafından savunulmuş ve sonuçta adayın tezi hakkında "*OYBİRLİĞİ*" ile "*KABUL*" kararı verilmiştir.

İşbu tutanak, 2 nüsha olarak hazırlanmış ve Enstitü Müdürlüğü'ne sunulmak üzere tarafımızdan düzenlenmiştir.

DANIŞMAN
Prof. Dr. Ke*** DO***
(İstanbul Beykent Üniversitesi)

ÜYE
Dr. Öğr. Üyesi Hü*** EB***
(İstanbul Beykent Üniversitesi)

ÜYE
Dr. Öğr. Üyesi Fa*** BA***
(Sakarya Üniversitesi)

Adı ve Soyadı : Hüma ÇARPANER
Danışmanı : Prof. Dr. Mehmet Kerem DOKSAT
Türü ve Tarih : Yüksek Lisans, 2023
Alanı : Klinik Psikoloji
Anahtar Kelimeler : Benlik saygısı, kendini sabote etme, kaygı

ÖZ

YETİŞKİNLERDE KENDİNİ SABOTE ETME, BENLİK SAYGISI VE KAYGI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Çalışmanın temel amacı yetişkin bireylerde kendini sabote etme, benlik saygısı ve kaygı arasındaki ilişkinin belirlenmesidir. Bu amaç doğrultusunda, 18-65 yaş aralığında, toplam 404 katılımcıya Kendini Sabotaj Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ve Beck Anksiyete Ölçeği uygulanmıştır.

Analiz sonuçları doğrultusunda, cinsiyet değişkenine göre kendini sabote etme, benlik saygısı ve kaygı puanları kadın katılımcıların lehine olduğu saptanmıştır. Kadın katılımcıların kendini sabote etme, benlik saygısı ve kaygı düzeyleri; erkek katılımcılara oranla daha yüksek bulunmuştur. Araştırmaya katılan katılımcıların kendini sabote etme düzeyleri yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermemiştir. Ancak benlik saygısı ve kaygı düzeyleri, yaşa göre değişmektedir. Buna göre, 51-65 yaş grubundaki katılımcıların, en düşük benlik saygısı düzeyine sahip olduğu bulunmuştur. Kaygı düzeylerine göre ise 18-24 yaş grubundaki katılımcıların kaygı düzeylerinin, 51-65 yaş grubundaki katılımcılara oranla daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Katılımcıların kendini sabote etme, benlik saygısı ve kaygı düzeyleri arasında medeni durum, eğitim durumu ve algılanan gelir düzeyi arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Çalışmayan katılımcıların kendini sabote etme ve benlik saygısı düzeylerinin, çalışan bireylerden daha yüksek olduğu bulunurken; bireylerin çalışma durumlarına göre kaygı seviyelerinde herhangi bir farklılık bulunamamıştır.

Name and Surname : Hüma ÇARPANER
Advisor : Prof. Dr. Mehmet Kerem DOKSAT
Degree and Date : Master, 2023
Major : Clinical Psychology
Keywords : Self-handicapping, self respect, anxiety

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-HANDICAPPING, SELF ESTEEM AND ANXIETY IN ADULTS

The main purpose of the study is to determine the relationship between self-handicapping, self-esteem and anxiety in adults. Accordingly, Self-Handicapping Scale, Rosenberg Self-Esteem Scale and Beck Anxiety Scale were applied to a total of 404 participants between the ages of 18-65.

Self-handicapping, self-esteem and anxiety scores show statistically significant differences according to gender. Self-handicapping, self-esteem and anxiety levels of female participants are higher than male participants. Self-handicapping levels of the participants do not show statistically significant differences according to age. However, self-esteem and anxiety levels show statistically significant differences according to age. Accordingly, participants between the ages of 51-65 have the lowest self-esteem levels. Participants between the ages of 18-24 have higher anxiety levels than the participants between the ages of 51-65.

Self-handicapping, self-esteem and anxiety levels do not show statistically significant differences between marital status, education and income levels. Self-handicapping and self-esteem levels of the participants show statistically significant differences according to employment status. Self-handicapping and self-esteem scores of the non-workers are higher than the workers.

İÇİNDEKİLER

Sayfa No

ÖZ

ABSTRACT

TABLolar LİSTESİ	iv
KISALTMALAR	v
SÖZLÜK.....	vi
GİRİŞ.....	1

BİRİNCİ BÖLÜM KURAMSAL ÇERÇEVE

1.1. Benlik Saygısı	6
1.1.1. Benlik Tanımı.....	6
1.1.2. Gerçek Benlik ve İdeal Benlik	8
1.1.3. Benlik Kavramının Boyutları	9
1.1.4. Benlik Saygısı	10
1.1.5. Benlik Saygısı Düzeyleri.....	14
1.1.6. Benlik Saygısını Etkileyen Faktörler	17
1.2. Kendini Sabote Etme	20
1.2.2. Kendini Sabote Etme Kavramının Temelleri	22
1.2.3. Kendini Sabote Etme Stratejileri.....	24
1.2.4. Kendini Sabote Etme Sebepleri	27
1.2.5. Kendini Sabote Etme ve Benlik Saygısı	29
1.3. Kaygı.....	32
1.3.1. Kaygının Tanımı	32
1.3.2. Kaygı Türleri	36
1.3.2.1. Durumluk Kaygı	37
1.3.2.2. Sürekli Kaygı.....	37
1.3.3. Kaygı Bozuklukları	38
1.3.4. Kaygıya Sebep Olan Faktörler	41
1.3.5. Kaygının Etkileri	42
1.3.6. Psikolojik Kuramlar Açısından Kaygı	43

İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Modeli	47
2.2. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi	47
2.3. Veri Toplama Araçları	47
2.3.1. Sosyodemografik Bilgi Formu	47
2.3.2. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği	48
2.3.3. Kendini Sabotaj Ölçeği.....	48
2.3.4. Beck Anksiyete Ölçeği	49
2.4.1. Verilerin Toplanması.....	49
2.4.2. Verilerin Analizi	50

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

3.1. Katılımcıların Sosyodemografik Bilgileri.....	51
3.2. Ölçeklere İlişkin Betimsel İstatistik Değerleri	52
3.3. Kendini Sabote Etme, Benlik Saygısı ve Kaygı Puanları Arasındaki İlişkilere İlişkin Bulgular.....	53
3.4. Kendini Sabote Etme, Benlik Saygısı ve Kaygı Puan Ortalamalarının Cinsiyete Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular	54
3.5. Kendini Sabote Etme, Benlik Saygısı ve Kaygı Puan Ortalamalarının Yaşa Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular	55
3.6. Kendini Sabote Etme, Benlik Saygısı ve Kaygı Puan Ortalamalarının Medeni Duruma Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular	56
3.7. Kendini Sabote Etme, Benlik Saygısı ve Kaygı Puan Ortalamalarının Eğitim Durumuna Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular	57
3.8. Kendini Sabote Etme, Benlik Saygısı ve Kaygı Puan Ortalamalarının Çalışma Durumuna Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular	58
3.9. Kendini Sabote Etme, Benlik Saygısı ve Kaygı Puan Ortalamalarının Algılanan Gelir Düzeylerine Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular.....	59
3.10. Beck Kaygı Ölçeği ve Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Puanlarının Kendini Sabotaj Ölçeği Puanlarını Yordamasına Yönelik Bulgular	60
TARTIŞMA.....	62
SONUÇ	69
KAYNAKÇA.....	71

EKLER	90
Ek-1: Sosyodemografik Bilgi Formu	90
Ek-2: Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği	91
Ek-3: Kendini Sabotaj Ölçeği	92
Ek-4: Beck Anksiyete Ölçeği	94
Ek-5: Etik Kurul Onayı	95



TABLÖLER LİSTESİ

Tablo 1. Çalışma Grubuna İlişkin Demografik Bilgiler	51
Tablo 2. Araştırmada Kullanılan Ölçeklere İlişkin Betimsel İstatistikler	52
Tablo 3. Ölçek Puanlarına İlişkin Pearson Korelasyon Analizi	53
Tablo 4. Cinsiyete Göre KSÖ, RBSÖ ve BAÖ Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bağımsız Örneklem T-Test Analizi.....	54
Tablo 5. Yaşa Göre KSÖ, RBSÖ ve BAÖ Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Kruskal Wallis H Analizi	55
Tablo 6. Medeni Duruma Göre KSÖ, RBSÖ ve BAÖ Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA Analizi.....	57
Tablo 7. Eğitim Duruma Göre KSÖ, RBSÖ ve BAÖ Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Kruskal Wallis H Analizi	58
Tablo 8. Çalışma Durumuna Göre KSÖ, RBSÖ ve BAÖ Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bağımsız Örneklem T-Test Analizi	59
Tablo 9. Algılanan Gelir Düzeyine Göre KSÖ, RBSÖ ve BAÖ Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA Analizi.....	60
Tablo 10. BKÖ ve RBSÖ Puanlarının KSÖ Puanlarını Yordamasına İlişkin Regresyon Analizi	61

KISALTMALAR

APA : Amerikan Psikiyatri Birliği

BAÖ : Beck Anksiyete Ölçeği

KSÖ : Kendini Sabotaj Ölçeği

RBSÖ : Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği

SPSS : Sosyal Bilimler İçin İstatistik Paketi

vd. : ve diğerleri



SÖZLÜK

Benlik Saygısı: Benlik saygısı, bireyin kendini değerlendirmesi sonunda ulaştığı benlik kavramının onaylanmasından doğan beğeni durumu olup, kendini değerli bulup bulmadığı ya da ne derece değerli bulduğunu ifade eder.

Kaygı: Genellikle kötü bir şey olacakmış düşüncesiyle ortaya çıkan ve sebebi bilinmeyen gerginlik duygusu.

Kendini Sabote Etme: Bir işi ya da görevi yerine getirebilecek kapasitede olmasına rağmen bireyin bu işi yapıp yapamayacağına yönelik belirsizlik yaşaması ve yeterli kapasitede olmadığına ilişkin bahaneler bularak kendini haklı gösterme çabasıdır.

GİRİŞ

Günümüze kadar var olmuş tüm insanlar, yaşamlarını tıpkı parmak izleri gibi bir şekilde birbirinden farklı yaşamıştır. İnsanları birbirinden ayıran en temel özelliklerden biri dış görünüşleri olsa da bunun yanı sıra kişilerin karakterleri, tutumları, davranışları, tepkileri, kararları, düşünceleri, fikirleri ve bakış açıları gibi özellikler de kişiden kişiye değişmekte, herkesi biricik kılmaktadır. Herkesin birbirinden bu denli farklı olması, kimsenin kimseye tam anlamıyla benzememesi, dünyada çeşitliliği arttırmakta, farklı fikirlerin ve dolayısıyla gelişmenin etken maddesi olmaktadır.

Her bireyin kendine has özelliklerinin olması, psikoloji literatüründe “benlik” kavramıyla ifade edilmiştir. Geniş bir tabirle benlik, kişinin sahip olduğu tüm etiketlerin toplamıdır. Kişi, bu etiketleri toplum içerisinde var olarak, zaman içerisinde adeta birer tuğla gibi biriktirir ve en sonunda bu tuğlalar ile benliğini inşa eder. Benlik inşası, kişinin sahip olduğu olumlu ve olumsuz özelliklerin ham madde olarak kullanılması ile tamamlanır. Benliğin varlığı beraberinde “benlik saygısını” getirir.

Benlik saygısı, bireyin benliğini oluşturan özelliklerin kişisel bir değerlendirmesidir. Kimi zaman sahip olduğumuz niteliklerimizi çok beğenir, sever ve kabullenirken; kimi zaman da bu niteliklerin yetersiz olduğunu düşünür, onları değiştirmek için mücadele veririz. İşte tam bu noktada benlik saygısı düzeyleri devreye girer. Kendini olduğu gibi kabullenen, sahip olduğu nitelikleri benimseyen bireylerde yüksek benlik saygısı görülürken; kendinden bir sebeple memnun olmayan bireylerde ise düşük benlik saygısı görülmektedir.

Benlik saygısının yüksek veya düşük olması kişilerin duygudurumlarını, hayat tercihlerini, tutum ve davranışlarını farklı şekillerde etkilemektedir. Yüksek benlik saygısı kişilerin daha dışadönük, sosyal ve atılgan olmasına sebebiyet vererek hayat tercihlerinde risk alarak başarıya ulaşmalarını sağlarken, aynı zamanda modlarını da olumlu yönde etkileyerek olumlu duygular hissetmelerine yardımcı olur. Düşük benlik saygısı ise kişilerin potansiyellerinin ortaya çıkmasında bir bariyer oluşturarak başarıya ulaşmalarını engelleyebilir, sosyal durumlardan kaçınarak daha izole ve yalnız bir hayat yaşamalarına, olumsuz duyguların daha çok duyumsanmasına neden

olabilir. Kişilerin hayatlarını pek çok açıdan etkileyen bu duygulardan en önemlisi kaygıdır.

Kaygı, herhangi bir tehlike durumu olmaksızın kişinin sürekli olarak tetikte olması halini içeren bir duygudur. Literatürde anksiyete olarak da adlandırılan kaygı, kalp sıkışması veya çarpıntısı, sıcak veya soğuk terleme, nefes almada güçlük, mide ağrısı gibi birtakım fizyolojik belirtileri de beraberinde getirir. Kaygılı bireyler sürekli “bir şeyler olacaktı gibi” hissetmektedir. Genel olarak olumsuz bir duygu olarak nitelendirilen kaygı, her zaman kötü etkilere sahip değildir. Aksine, olağan düzeydeki kaygı kaçınılan bir duygu değil, istenen ve gerekli bir duygudur. Olağan seviyedeki kaygı gereklidir çünkü kişiyi motive eder, kişinin harekete geçmesine ve başarılı olmasına yardımcı olur, tetikte olmasını sağlayarak gerekli durumlarda gerekli önlemleri alabilmesini sağlar.

Hayatta herkes birçok zorlukla karşılaşmakta, kaygılı hissetmekte ve tüm bu zorluklarla ve kaygı ile mücadele ederken benlik saygılarını korumak için çeşitli aksiyonlarda bulunmaktadır. Kimi zaman benlik saygısını korumak için, kimi zaman da benlik saygısını var olandan daha yüksek seviyelerde göstermek için kişiler bazı stratejilere başvurur. “Kendini sabote etme” adı verilen bu stratejiler genel olarak kişilerin imajlarını korumak için kullandıkları bir savunma mekanizması işlevi görür.

Kendini sabote etme, kişilerin eylemleri sonucunda başarısızlık ihtimallerinin olduğu durumlarda ortaya attıkları bahaneleri içeren davranışlardır. Bu kişiler başarısızlığı dışsallaştırma, başarıyı ise içselleştirme eğilimindedir. Diğer bir deyişle, kişi başarılı bir performans ortaya koymuşsa başarısının kendi yeteneklerinden kaynaklandığını; başarısız bir performans sergilemişse de başarısızlığının çevresel faktörlerden ya da yüksek kaygı gibi olumsuz durumlardan kaynaklandığını ifade ediyorsa kendini sabote etme stratejilerine başvuruyor denebilir.

Yüksek benlik saygısına sahip kişiler, benlik saygılarının zarar görme ihtimalinin olmasından duydukları kaygı ile kendini sabote etme davranışlarına başvurarak olası tehlikelerden kendilerini korumayı amaçlarken; düşük benlik saygısına sahip bireyler de kendilerine ve niteliklerine yeterince güvenmedikleri için bu davranışlara başvurabilmektedir. Literatür incelendiğinde, benlik saygısı düzeylerinin kendini sabote etme davranışlarını hangi yönde etkilediğine dair net

sonuçlara ulaşılan bir çalışma olmadığı görülmektedir. Bu sebeple, yürütülen bu çalışmanın benlik saygısı, kaygı ve kendini sabote etme arasındaki ilişkinin birlikte incelendiği çalışmaların yetersizliğinden kaynaklı oluşan literatürdeki bu boşluğu kapatması, yöneltilen sorulara cevap vermesi açısından önemli görülmektedir.

Bu bölümde araştırmanın amacı, araştırmanın önemi, araştırmanın problem cümlesi, araştırmanın hipotezleri, araştırmanın sınırlılıkları ve araştırmanın sayıltıları yer almaktadır.

Araştırmanın Amacı

Araştırmanın amacı, yetişkin bireylerin kaygı düzeyi, benlik saygısı düzeyi ve kendini sabote etme eğilimi arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığının incelenmesidir. Bu amacın yanı sıra cinsiyet, yaş, eğitim durumu, medeni durum, çalışma durumu ve algılanan gelir düzeyi değişkenleri ile katılımcıların Kendini Sabotaj Ölçeği, Beck Anksiyete Ölçeği ve Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeğinden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir ilişkinin var olup olmadığı da incelenmek istenmiştir.

Araştırmanın Önemi

Birçok insanın zaman zaman kendini sabote etme davranışlarına başvurduğu söylenebilir. Bu başvuruya neden olan etkenlerden bazılarının bireylerin kaygı ve benlik saygısı düzeyi olduğu düşünülmektedir. Aynı zamanda bireylerin benlik saygısı düzeyini, kaygı düzeylerinin etkilediği düşünülmektedir. Literatür taraması sonucunda bu kavramların birlikte çalışıldığı fazla sayıda araştırmaya rastlanılmaması, bu araştırmanın literatürde önemli bir boşluğu dolduracağını düşündürmektedir.

Problem Cümlesi

Bu çalışmada “Yetişkin bireylerin kaygı düzeyleri, benlik saygısı düzeyleri ve kendini sabote etme eğilimleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?” sorusu temel problem olarak ele alınmıştır.

Hipotezler

H1: Yetişkin bireylerde kaygı, benlik saygısı ve kendini sabote etme eğilimleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H2: Yetişkin bireylerin kaygı düzeyleri, benlik saygısı düzeyleri ve kendini sabote etme eğilimleri cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

H3: Yetişkin bireylerin kaygı düzeyleri, benlik saygısı düzeyleri ve kendini sabote etme eğilimleri yaş değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

H4: Yetişkin bireylerin kaygı düzeyi, benlik saygısı düzeyi ve kendini sabote etme eğilimi eğitim durumu değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

H5: Yetişkin bireylerin kaygı düzeyi, benlik saygısı düzeyi ve kendini sabote etme eğilimi medeni durum değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

H6: Yetişkin bireylerin kaygı düzeyi, benlik saygısı düzeyi ve kendini sabote etme eğilimi algılanan gelir düzeyi değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

H7: Yetişkin bireylerin kaygı düzeyi, benlik saygısı düzeyi ve kendini sabote etme eğilimi çalışma durumu değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

H8: Yetişkin bireylerin kaygı ve benlik saygısı düzeyi, kendini sabote etme eğilimlerini yordamaktadır.

Sayıtlar

Araştırmada Sosyodemografik Form, Kendini Sabotaj Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ve Beck Anksiyete Ölçeği uygulanmıştır. Bu ölçeklerin gerçeği doğru bir şekilde yansıtacağı varsayılmıştır.

Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Araştırma sadece 18 yaş ve üzeri bireylerin katılımı ile sınırlıdır.
2. Bu çalışma sadece Kendini Sabotaj Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ve Beck Anksiyete Ölçeğinin ölçtüğü nitelikler ile sınırlıdır.
3. Araştırma internet üzerinden dağıtılan anketler sonucu elde edilen veriler ile sınırlıdır.
4. Çalışmadan elde edilen veriler sadece Türk katılımcılar ile sınırlıdır.



BİRİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölümde benlik saygısı, kendini sabote etme ve kaygı değişkenleri ile ilgili literatür bilgileri yer almaktadır.

1.1. Benlik Saygısı

1.1.1. Benlik Tanımı

İlk insanlardan bu yana tüm insanlar birbirinden farklı şekilde varlığını sürdürmektedir. Bu farklılıklar kişilerin tutum, davranış, duygu ve düşüncesinden kaynaklanmaktadır. Kişinin kendini nasıl tanımladığı, başkalarının birey hakkındaki fikirleri ile toplumun bireye yüklediği normlar ve değerlerin varlığı, bu farklılaşmanın tanımlanmasını zorlaştıran unsurlardan olsa da (Sevim ve Artan, 2021) insan davranışlarını inceleyen bilimler tarafından “benlik” şeklinde kavramsallaştırılmıştır (Soğukpınar, 2014; Arıcak, 1999).

İnsanların kendini başkalarından ayırt edebilmeye başladıkları bebeklik dönemlerinden itibaren, toplum içerisinde var olarak elde ettikleri etkileşimler sonucunda kendi davranış ve tutumlarına karşı aldıkları yorumları, kendi öz farkındalıklarıyla birleştirerek vardıkları değerlendirmelerin tümü benlik kavramını oluşturur. Kişinin toplum içerisinde var olmasının temeli olan benlik, kişiyi geri kalan insanlardan ayıran ruhsal yapısının tümüdür. Benlik; bir insanı tanımak, anlayabilmek ve algılayabilmek için en önemli kaynaktır (Peköz, 2021).

Benlik kavramı, kişinin var olan fiziksel ve psikolojik özelliklerini, değerini ve yeteneklerini değerlendirmesi durumudur (APA, 2013). Lau vd. (2008) benlik kavramını “bir bireyin kendisine fiziksel, davranışsal ve duygusal niteliklerle ilgili yüklediği tanımlar veya etiketler” olarak açıklamaktadır.

Benlik kavramının literatüre kazandırılması önde gelen bir filozof ve psikolog olan William James tarafından olmuştur. Benlik kavramının ilk kullanımı James’in 1890 yılında kaleme aldığı “The Principles of Psychology” (Psikolojinin İlkeleri) isimli kitabında görülmektedir. James (1890, s. 183) benlik kavramını; “kişinin kendine dair değerlendirmelerini, başkalarının kendi tutum ve davranışlarına dair

eleştirileri ve yorumları ile harmanlayarak kendine dair oluşturduğu bakış açısı” şeklinde açıklamaktadır. James’e göre benliğin gelişimi için en önemli etken insan etkileşimidir. Diğer bir deyişle, James’e göre benlik kavramı, kişinin kendini ve bu benlik kavramına uyum sağlayarak çevresini algıladığı andan itibaren çevre ile etkileşimi sonucu oluşur. Kişi, benlik kavramına uygun yaşantıları anlar, uygun olmayanları reddeder veya benlik kavramına uyacak şekilde değiştirir.

Benlik teorisini geliştiren James (1890) “ben”i üç sınıf altında açıklamıştır: Maddi benlik, sosyal benlik ve manevi benlik. Maddi benlik; bedenimiz, kıyafetlerimiz, ailemiz ve mülkümüz gibi sahip olduğumuz materyalleri kapsar. Kişinin aile kurması, ev sahibi olması gibi durumların hepsi maddi benliğine sağladığı katkıdır. Sosyal benlik; kendimizi başkalarına nasıl sunduğumuzu içerir. Farklı sosyal ortamlarda benliğin sunumları farklıdır, bu nedenle bir kişinin birçok sosyal benliği vardır. Manevi benlik ise benliğin çekirdeği olarak kabul edilebilir ve benliğin psikik özellikleri, temel değerlerini, isteklerini, arzularını, duygularını ve vicdanını kapsayan en içsel ve öznel kısmını içerir (James, 1890, s. 180-184).

Benlik ile ilgili en önemli çalışmalara imza atan Morris Rosenberg’e göre (1965) benlik; kişinin ne olduğunun ve ne olmak istediğinin, kendisine dair duygularının ve düşüncelerinin toplamından oluşan bir bütündür. Rosenberg, benliği üç başlık altında incelemiştir: Mevcut benlik, arzu edilen benlik ve sunulan benlik. Kişinin karakteristik, fiziksel ve kişisel özelliklerini içinde barındıran, sosyal yönünü içeren kısım mevcut benliktir. Arzu edilen benlik; mevcut benlik doğrultusunda gelişen, kişinin arzu ettiği yönlerini içeren benlik kısmıdır. Aynı zamanda toplumsal görgü kuralları, gelenekler ve kurallar tarafından şekillendirilmiş olan benlik türü arzu edilen benliktir. Sunulan benlik ise bireyin toplum tarafından kabul edilmesine yarayacak özellikleri, gerektiğinde kendi isteklerinden ödün verecek şekilde benimsemesi ile oluşan benlik türüdür (Rosenberg, 1965, s. 14-38).

Psikanaliz kuramın öncüsü olan Freud, benlik kavramını açıklarken yapısal kuramı kullanmıştır. Freud’a göre (1924, s. 103-112) benliği oluşturan üç farklı yapı bulunur: İd, ego, süperegö. İd; kişinin dürtüleri, arzuları ve isteklerini içeren, haz ilkesi ile hareket eden ve doyum bekleyen bir yapıdır. Süperegö; toplumsal değerleri içeren, kişinin ahlaki yönüdür. Ego ise Freud’un benlik yerine kullandığı kavram olmakla

birlikte id ve süperego arasındaki dengesizliği giderme görevini üstlenen yapıdır. Freud, benliğin işlevini kişinin dürtü, istek ve arzularının toplumsal kurallar çerçevesinde karşılanması sağlanması şeklinde açıklamaktadır.

Benlik kuramının önde gelen isimlerinden biri olan Carl Rogers'a göre benlik, gerçek benlik ve ideal benlik olarak ikiye ayrılır. Gerçek benlik, bireyin var olan tüm düşüncelerini, algılarını ve değerlerini oluştururken; ideal benlik, bireyin olmak istediği ve zihninde idealleştirdiği kişiyi temsil eder. Bu teoriye göre, ideal benlik ile gerçek benlik arasındaki boşluk benlik saygısı düzeyini tanımlar. İdeal benlik ile gerçek benlik arasındaki fark fazla ise kişinin benlik saygısı düşük demektir. Aksine, ideal benlik ile gerçek benlik arasındaki farkın az olması, kişinin benlik saygısının yüksek olduğu anlamına gelir (Rogers, 1980).

Benlik, değişim içinde olan, durağan olmayan, gelişmelere açık ve çok yönlü bir yapıdır. Olumlu benlik kavramı; kendini bilerek hareket etmek, her zaman kendini takdir etmek, kendi ile dost olmak ve her zaman olumlu ve akılcı bir düşünce yapısına sahip olmak ile inşa edilebilir (Yahaya, 2008). Bireyin benlik kavramına yüklediği olumlu ve olumsuz tüm yorumlar, benlik saygısını oluşturur (Arıca, 1999).

1.1.2. Gerçek Benlik ve İdeal Benlik

Benlik oluşumu, yaşamın ilk dönemlerinden başlayarak yaşam boyu gelişmeye devam etmektedir. Benliğin oluşmasında insan ilişkileri önemli bir yer tutmakta, kişinin kendini değerlendiriş şekli ile çevresinden elde ettiği yorumlar arasında bir değerlendirme yapan birey, elde ettiği sonuçları olduğu gibi kabul edip kendisinin olumlu ve olumsuz yönlerinin farkında olduğu durumda gerçek bir benlik algısına sahip olabilmektedir. Ancak bunun tersi bir şekilde, çevresinden aldığı değerlendirmeler ile kendini değerlendiriş şekli arasındaki farkları görüp, kendisini kabul etmeyen kişiler, benliğinden kaçınma ve benliğini saklama eğiliminde olur. Bu durum kişinin gerçek bir benlik oluşturmamasının önünde bir engel oluşturur ve kişinin ideal bir benlik oluşturmaya sebebiyet verir (Akkoyun ve Ersever, 1989).

Gerçek benlik; kişinin kendi özelliklerinin, yeteneklerinin, duygu ve düşüncelerinin, dünyayı algılayış şeklinin farkında olması ve kendini olduğu gibi kabul etmesidir. Bireyin kendini olduğu gibi kabul etmediği, benlik kavramı ile

tutarsız bir hayat yaşaması, kişinin kendini yetersiz hissetmesine, güvensizlik duymasına ve dolayısıyla kaygı seviyenin yükselmesine sebep olmaktadır. Tüm bu olumsuz deneyimlerle başa çıkabilmek için ise kişi birçok savunma mekanizması kullanmak zorunda kalmaktadır (Brammer ve Shotsrom, 1982).

İdeal benlik ise benliğin, kendini olduğu gibi kabul etmeyen bireyin, çevresinden aldığı değerlendirmeler sonucunda hasar alan kısmıdır. Kişilerin, kendilerini ulaşmış olarak görmeyi arzuladıkları tüm özellikleri ideal benliğin içeriğidir. Sahip olmayı istediği özelliklere uzak olan kişi, kendini, benliğini, sahip olduklarını saklama eğilimindedir. Gerçek benliğini saklayan birey, sahip olmadığı özellikleriyle kendiliğini ifade ediyorsa, burada ideal benliğini ortaya koyuyor demektir (Akkoyun ve Ersever, 1989). Yaşamın ilk dönemlerinden itibaren kurulan ilişkilerin tümü, kendimiz hakkında bazı değerlendirmelerde bulunmamıza, kurduğumuz benlik algısının değişmesine ve yeniden inşa edilmesine sebep olmaktadır. Çevreden gelen ve kişisel değerlendirmelerin sonucunda ise benlik saygısı oluşur. Gerçek benlik ve ideal benlik arasındaki farkın yüksek olması kişinin benlik saygısını olumsuz yönde etkilemektedir (Wall, 1986).

1.1.3. Benlik Kavramının Boyutları

Benlik kavramı üzerinde yapılan araştırmalar, benliğin çok boyutlu bir kavram olduğunu ortaya koymaktadır. Bunlar; duygusal benlik, fiziksel benlik, sosyal benlik ve akademik benlik boyutlarında incelenebilir.

Fiziksel benlik; kişinin kendini fiziksel beceriler noktasında nasıl gördüğünü içermenin yanı sıra, kendini sosyolojik olarak nerede gördüğü ile de ilişkilidir. Kişinin kendi spor becerisi, koordinasyon yeteneği gibi fiziksel kabiliyetlerini algılama ve değerlendirme şeklidir. Kişinin güncel ve geçmiş yaşam deneyimlerinin beraberinde idealindeki deneyimlerini de içerir. Fiziksel benlik, kişinin ideal benliği ve gerçek benliği arasındaki farkı gözeterek zihninde oluşturduğu benlik türüdür (Arıcak, 1999; Kapıkıran, 2004; Aşçı, 2004).

Duygusal benlik; kişinin kendi hakkındaki değerlendirmelerini içeren yönüdür. Diğer bir deyişle, benlik saygısı benliğin duygusal yönünü oluşturur. Kişinin benliğine karşı hissettikleri, düşünceleri, yorumları, duyguları dışında benliğini algılayış ve

kabul edişi ile de ilgilidir. Kişinin kendini değerli, yeterli ve saygın olarak değerlendirmesi benliğin duygusal yönünü oluşturur (Arıcak, 1999).

Sosyal benlik; kişinin etnik, kültürel ve dinsel benliklerini içerir. Sosyal benliğin oluşmasında çocukluk dönemindeki aile ve akraba ilişkileri oldukça önemli bir yer kaplarken, sonrasında okul çağıyla birlikte öğretmenler ve arkadaşlar ile kurulan ilişkiler benliğin sosyal kısmının oluşmasında en önemli etkenlerdir (Kapıkıran, 2004).

Akademik benlik ise kişinin yetenekleri ve başarıları ile ilişkili olan benlik boyutudur (Guay vd., 2003). Kişinin yetenekli olduğu özel alanlarla ilişkilidir, örneğin bir kişinin sayısal ya da sözel derslerde başarılı olması, resim çizme yeteneğinin yüksek olması, bir enstrüman alıyor olması akademik benliğini olumlu etkilemektedir. Akademik benliğin oluşması, okul çağlarının başlangıcında başlamakta, iş hayatındaki başarılar ile devam etmektedir. Akademik benliğin gelişimindeki en önemli faktör ise ebeveynlerin ve öğretmenlerin destekleyici tutumudur (Cevher ve Buluş, 2006).

1.1.4. Benlik Saygısı

Benlik kavramının varlığı benlik saygısı için gerekli olan koşuldur. Benlik saygısı, kişinin benliğine dair yaptığı değerlendirmeler bütünüdür. Benlik saygısı, kişinin kendisini algılama şekline göre benliğini olumlu ya da olumsuz değerlendirmesi şeklinde ifade edilir (Rosenberg, 1965, s. 14-38). Bireyin kendine dair detaylı analizi sonucunda vardığı beğeni durumu, benlik saygısıdır. Kişinin kendini değerli görmesi, kendine ve özüne güvenmesi, beğenilebilir ve sevilebilir bulmasıdır (Sucu, 1998). Kişinin kendini bu denli derinlemesine değerlendirmesi, erken çocukluk deneyimleri ile oluşmaya başlayan, özellikle dış evre ile kurulan ilişkilerin başladığı ve arttığı dönem olan ergenlik döneminde hızlanır. Yılmaz'a göre (2019) yapılan araştırmalar benlik saygısının oluşumunun çocukluk döneminde başladığını, yetişkinlik döneminde yükseldiğini ve yaşlılık döneminde de düştüğünü göstermektedir. Yani benlik saygısı durağan değil, aksine bireyle birlikte değişen ve gelişen bir olgudur. Diğer bir deyişle, öznel yaşam deneyimlerinden etkilendike gelişen, aktif bir yapıdır.

Benlik kavramı, her bireyin doğru olduğunu kabul ettiği öğrenilmiş inançları, tutumları ve kişisel varlığına dair görüşlerini içeren karmaşık, organize ve dinamik bir sistemin bütünlüğünü ifade eder (Yahaya, 2008). Benlik saygısının ön koşulu olan benlik kavramının benimsenmesi ile oluşan benlik saygısı, “bireyin kendisine dair yaptığı değerlendirmeler sonucu elde ettiği çıkarımları benimsemesi ile meydana gelen beğeni durumu” şeklinde açıklanabilir. Benlik saygısı, kişinin kendini olduğu gibi kabul etmesi, sevmeye ve değer görmeye layık bulmasıdır (Mollaoğulları ve Alptuğ, 2013).

Benlik ve benlik saygısı arasındaki ayrımı yapmak oldukça önemlidir. Kişi hakkında bilinen isim, dil, din, ırk, boy, kilo gibi tüm bilgiler benliği ifade ederken; kişinin kendine dair değerlendirmeleri ve düşünceleri ise benlik saygısını ifade etmektedir (Heatherton ve Wyland, 2003). En geniş tabiriyle benlik; kişinin kendisi hakkında söyleyebileceği her özelliğin birleşimidir, çocukluktan itibaren kurulan her ilişkiyle beraber gelişir ve şekillenir. Bireyin kendisi olmasını sağlayan her türlü duygu, düşünce ve davranışın toplamıdır (McCrae ve Costa, 2008). Benlik saygısı ise bir süreç içerisinde, birçok faktörün birleşimi ile oluşan benlik kavramının onaylanması ile ortaya çıkan bir beğeni durumudur. Kişiden kişiye değişen bir kavram olmakla birlikte, bireyin kendisini değerli, başarılı ve yeterli gibi olumlu tanımlamalarla ifade etmesini içerir. Kişinin öz değerlendirmesi sonucunda ulaştığı her yargı, benlik saygısını tanımlar niteliktedir (Sucu, 1998).

Bir kişinin kendisine saygı duyması için üstün özelliklere sahip olmasına gerek yoktur. Bunun yerine sadece kişinin kendisini olduğu gibi kabul etmesi, olumlu değerlendirmesi, sevmeye ve değer görmeye layık bulması ile kendisinden memnun olması yeterlidir. Bireylerin yaşamla birlikte edindikleri tecrübeler, onların benlik algılarını önemli bir boyutta şekillendirir. Kısacası, yaşam deneyimleri arttıkça kişilerin benlik algıları da o derece gelişir. Zengin bir hayat tecrübesi edinmeyen bireylerin benlik algıları ise düşük bir seviyede gelişir denebilir (Nergiz, 2020).

Benlik algısı, bireyin toplumdaki sosyal rollerinin yanı sıra zihinsel ve fiziksel niteliklerinin farkındalığını da içerir. Bu kişisel farkındalık erken yaşlarda gelişmeye başlar (Obineli, 2017). Benlik saygısı, erken çocukluk döneminde şekillenmeye başlayan, ebeveyn tutumları, bakım veren ve dış çevre ile kurulan ilişkiler sonucunda

gelişimi hızlanan ve yaşam boyu gelişmeye devam eden kişisel bir değerlendirme ürünüdür (Tözün, 2010).

Benlik saygısı gelişimi yaşam boyu devam eden bir süreç olmakla birlikte, oluşumunda yaşamın ilk yıllarında anne-baba ile olan iletişim, ebeveynlerin sıcaklığı, kabulü ve desteği oldukça önemli bir rol oynamaktadır (Mruk, 2006, s. 64-67). Yapılan araştırmalar sonucunda, benlik saygısının çocukluk döneminde gelişmeye başlayıp, yetişkinlik döneminde yükselmeye ve yaşlılık döneminde de düşüşe geçmeye başladığı tespit edilmiştir (Yılmaz, 2019). Diğer bir deyişle, erken dönem yaşam deneyimleri kimliğin ana kaynağıdır ve benliği yararlı veya yıkıcı bir şekilde etkiler.

Carl Rogers’a göre (1980) benlik kavramı, davranışın en önemli belirleyicisi olarak görülmektedir. Olaylara ilişkin algılarımızın, davranış biçimimizi nesnel gerçeklerden daha fazla etkilediğini savunur. Rogers, aynı zamanda psikolojide benliğin önemli bir düzenleme birimi olduğunu fark eden ilk kişilerden biridir. Rogers’a göre insan fiziksel olarak gelişme arayışının dışında, kişisel gelişimi için de çaba göstermektedir. Rogers bu çabayı “benlik doyumu” (self-fulfilment) ve “tam olarak fonksiyonda bulunma” (fully functioning) olmak üzere iki kısımda inceler. Benlik doyumuna ulaşmak ve tam olarak fonksiyonda bulunmak için ise kişinin ideal ve gerçek benliği arasındaki farkın güdüleyici olduğundan bahsetmektedir (Rogers, 1980).

Nathaniel Branden (1969, s. 109-139) ise benlik saygısını, “öz yeterlilik” ve “öz saygı” isimleriyle nitelendirilen, “hayatta karşılaşılabilecek zorlukların üstesinden gelmek için içsel güçlere güvenmek” ve “sevgiye ve mutluluğa layık olduğu inancına sahip olmak” şeklinde açıkladığı iki boyutta inceler. Branden, benlik saygısını “kişinin kendini değerlendirici yargısı” olarak tanımlamaktadır.

Benlik saygısı Franks ve Marolla tarafından (1976) iki farklı sürecin bir işlevi olarak kavramsallaştırılmıştır: Kişinin sosyal çevresindeki önemli kişiler tarafından yapılan, sosyal onay almasına yarayan değerlendirmeler ve bireyin kendi algılarından türetilen etkililik ve yeterlilik duyguları.

Battle (1982) benlik saygısını oluşturan iki bileşenden söz eder. Bunlardan ilki, kişinin kendisi hakkındaki değerlendirmeleri içeren öz bileşendir. Diğer bileşen olan

sosyal bileşen ise dış çevrenin kişi hakkındaki değerlendirmelerinden oluşur. Bu iki bileşenin bir arada değerlendirilmesi sonucunda ise benlik saygısı meydana gelir.

Coopersmith'e göre benlik saygısı kişinin kendisine dair geliştirdiği olumlu ve olumsuz tutumlar bütünüdür. Benlik saygısı kavramı Coopersmith tarafından kişinin kendisini onaylaması veya onaylamaması durumu olarak tanımlanmanın yanı sıra, kişinin hayatını anlamlı ve değerli bulup bulmaması, kendisini yetenekli veya başarılı olarak kabul edip etmediği ile de ilişkilidir. Aynı zamanda benlik saygısı bireyin kendini yetenekli, başarılı veya başarısız görme eğilimi ile de ilgilidir (Coopersmith, 1968). Tüm bu tanımlamalar göz önünde bulundurulduğunda benlik saygısının öznel, kişiden kişiye değişen, gelişmekte olan aktif bir yapı olduğunu söylemek mümkündür.

Kişinin kendini nasıl gördüğü ile ilgili algısı gerçek benliği, kişinin kendini nasıl görmek istediği ve nasıl birisi olmak istediği ile ilgili algısı ise ideal benliği gösterir. İdeal benliğe ulaşmak, kişiyi olumlu yönde etkiler ve kişiyi mutluluğa ulaştırır, bunun sonucunda da kendini daha değerli görme eğiliminde olur (Nelson ve Jones, 1982). Benlik saygısı düzeyi, kişinin kendini algılama düzeyi ile olmak istediği benlik arasındaki fark sonucu oluşur (Pişkin, 1999, s. 95-123).

Benlik saygısı akademik alanda iki farklı kategori altında incelenmektedir. Birincisi, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği kullanılarak ölçülen genel benlik saygısı düzeyidir. İkincisi ise spesifik alanlara dair ölçülen benlik saygısı düzeyidir. Bu alanlara örnek olarak akademi, spor veya matematik yeteneklerinin ölçülmesi gösterilebilir (Baumeister ve Twenge, 2003). Bir alandaki düşük benlik saygısı, kişinin genel benlik saygı düzeyini olumsuz etkilemez. Ancak bu alanda sürekli başarısızlık gösteriliyor ve herhangi bir yolla başarı elde edilemiyorsa, bu alandaki düşüklük genel benlik saygısı düzeyini olumsuz etkileyebilir (Pişkin, 1999, s. 95-123).

Benlik saygısının oluşumu ve gelişimi yeterli ve değerli olma kavramları ile yakından ilişkilidir. Yeterli olma kavramı, karşılaşılan problemlere yönelik geliştirilebilen etkin yolların bulunması ve kişinin bu doğrultuda hareket edebilmesi, sonucunda da başarıya ulaşabilmesidir (Körükçü vd., 2014). Yetkinlik kavramı, kişinin kendini ne kadar yetenekli ve başarılı gördüğünü ifade eder (Cast ve Burke, 2002). Değerli olma kavramı ise nesnel olmayan, öznel değerlendirmeleri içerir (Körükçü vd., 2014). Kişinin kendini fiziksel olarak beğenmesi, değerli ve önemli

hissetmesi, toplum tarafından beğenilip kabul edilmesi gibi etkenler değerli olma kavramını olumlu yönde etkileyerek benlik saygısı düzeyini artırır (Özkan, 1994). Aynı zamanda benlik saygısı kişinin beklentilerinden ve bu beklentileri karşılama düzeyinden de oldukça etkilenmektedir (Sevim ve Artan, 2021).

Kişinin bedensel ve zihinsel iyilik halini koruyabilmesi için benlik saygısının güçlü olması istenen bir durumdur. Bunun nedeni, güçlü benlik saygısının kişinin stresli yaşam olayları ile kolayca başa çıkabilmesini ve zorlu durumlara adapte olabildiğini sağlayabilmesidir. Güçlü bir benlik saygısının oluşumu ise kişinin kendisini olduğu gibi kabul etmesine ve değerli görmesine bağlıdır (Sevim ve Artan, 2021).

Rosenberg, benlik saygısını iki boyuta ayırmıştır. Birinci boyutu olan düşük benlik saygısı düzeyine sahip bireyler, sahip oldukları özelliklerinden dolayı kendilerini olumsuz değerlendirme eğilimindedir. İkinci boyutu olan yüksek benlik saygısı düzeyine sahip bireyler ise kendilerini değerli ve değer görmeye layık olarak görmektedirler (Rosenberg, 1965, s. 14-38).

1.1.5. Benlik Saygısı Düzeyleri

Benlik saygısının bireysel ve yoruma açık bir kavram olmasından dolayı düzeylerinin belirlenmesi konusunda kesin bir çizgi çizilememektedir. Ancak Rosenberg'e göre benlik saygısının yüksek ve düşük benlik saygısı olmak üzere iki boyutu bulunmaktadır. Kendisinden memnun olmayan ve kendini kabul etmeyen bireylerde düşük benlik saygısı gözlemlenirken; kendini değerli ve sevmeye layık gören bireylerde ise yüksek benlik saygısı gözlemlenmektedir (Güloğlu ve Kararımak, 2010). Ayrıca Rosenberg (1979) benlik saygısı yüksek olan kişiyi "kendisini olduğundan daha kötü görmeyen"; düşük benlik saygısı düzeyine sahip olan kişiyi ise "kendine saygı duymayan, kendini değersiz, yetersiz bulan veya ciddi şekilde eksik gören" olarak tanımlamaktadır.

Rosenberg (1968) benlik saygısının kişinin kendini sevmesi ve kabullenmesi ile ilgili olduğunu belirtmiştir. Buna göre kendini sevmeyen, değersiz bulan ve her yönüyle kişiliğini kabullenmeyen bireylerde düşük benlik saygısı görülürken; kendini seven ve kabullenen bireylerde ise yüksek benlik saygısı görülmektedir. Tüm bunların

yanı sıra düşük benlik saygısına sahip bireylerin hayattan beklentilerinin düşük, sosyal etkileşimlerinde başarısız ve nevrotik eğilimlerinin yüksek olduğunu belirtmiştir.

Coopersmith ve Feldman (1974, s. 192-225) benlik saygısı düzeylerinin kişilerarası ilişkiler, zorluklarla başa çıkma, hayat beklentileri ve stresle başa çıkma noktalarında farklılaştığını belirtmişlerdir. Harter (1996, s. 1–37), benlik saygısını “kişinin kendine verdiği değer duygusu” olarak tanımlamaktadır. Benlik saygısı, kendine değer verme veya olumlu bir öz değerlendirme duygusu anlamına gelir. Fox (2000) için ise pozitif benlik saygısı akademik, spor ve psikoterapötik ortamlarla ilişkilidir. Marsh ve Craven (2000), yüksek benlik saygısının çeşitli başarı davranışları üzerinde olumlu bir etken olduğunu ifade etmektedir.

Yüksek benlik saygısı, stresli durumlarda bir bariyer görevi görür ve kişiler için yıpratıcı olan olumsuz durumlarda bile kişilerin kaygı seviyelerini aşağıda tutmalarına yardımcı olarak olumlu aksiyonlar almalarını sağlar. Bu düzeydeki benlik saygısına sahip bireyler bu tip olumsuz durumları bir engel gibi görmek yerine, onları fırsata çevirme eğilimindedir (Mäkikangas ve Kinnunen, 2003; Park ve Maner, 2009). Dolayısıyla bu bireyler kaygı ve stres duygularıyla daha iyi baş etmektedir (Baumeister vd., 2003). Diğer yandan düşük benlik saygısı düzeyine sahip bireyler, daha fazla kaygı yaşamakta ve stresli olaylar ile baş etmede başarılı olamamaktadır (Baumeister ve Twenge, 2003; Mruk, 2006, s. 82-90). Düşük benlik saygısı düzeyine sahip bireyler kendilerini olumlu değerlendirmedikleri ve kendilerinden hoşnut olmadıkları için diğer insanların da onları olumsuz değerlendireceğini düşünme eğilimindedir. Bu tarz düşünme eğiliminde olan bireylerde ise sosyal kaygı görülme olasılığı oldukça yüksektir (Kocovski ve Endler, 2000).

Epstein vd. (1978) bireylerin benlik saygısı yüksekse, yaşamlarında kendilerini mutlu, güvenli, enerjik, sakin, şefkatli, bilinçli, açık fikirli ve amaçlı hissetme olasılıklarının da daha yüksek olduğunu belirtmişlerdir. Aksine, düşük benlik saygısına sahip bireylerde de kendini mutsuz, kızgın, tehdit altında, içine kapanık, gergin, dağınık, çelişkili ve ölçülü hissetme olasılığı daha yüksektir (Mruk, 2006, s. 82-90).

Günlük hayat yaşantılarının benlik saygısı üzerinde etkili olduğu düşünülmektedir. Olumlu yaşam deneyimlerinin benlik saygısı üzerinde pozitif etkileri gözlemlenirken; olumsuz deneyimlerin ise negatif etkileri gözlemlenmektedir. Bu doğrultuda, düşük benlik saygısına sahip bireylerin dış etkenlerden ve başka insanlardan gelen eleştirilerden etkilenme oranı; yüksek benlik saygısına sahip bireylerin etkilenme oranından daha yüksektir. Yüksek benlik saygısına sahip insanların olumsuz yaşam deneyimleri ve dışardan gelen olumsuz eleştirilerle baş etme becerileri daha yüksektir (Baron, 1991).

Jones (1973) bireylerin, başkalarından aldıkları geri dönüşlerden etkilenme düzeylerine göre benlik saygılarında farklılıklar olduğunu belirtmiştir. Jones, olumlu geri dönüşlerden fazlaca memnun olan, olumsuz geri dönüşlerden ise negatif yönde etkilenen bireylerin düşük benlik saygısı düzeyine sahip olduğunu söylemektedir. Buna sebep olarak ise başkalarından gelen onay ve kabulün düşük benlik saygısına sahip bireyler tarafından fazlaca değere sahip olması olduğunu göstermektedir. Öte yandan yüksek benlik saygısına sahip bireylerin kendilerini kabul etme düzeyinin yüksek olması, başkalarının fikirlerinden etkilenme oranlarını düşürmektedir (Jones, 1973).

Benlik saygısı yüksek olan bireylerin kendilerinden beklentileri de doğru orantılı olarak yüksektir. Bu bireyler yüksek beklentiyle birlikte yüksek hayal gücü ve yüksek özgüvene sahip, sosyal açıdan daha aktif, daha pozitif ve zor durumlarla baş etmede daha etkin, kolay kolay pes etmeyen, başarısızlığı kabul etmeyerek daha çok çaba gösteren kişilerdir. Düşük benlik saygısı düzeyine sahip bireylerde ise yüksek benlik saygısına sahip bireylerin tersi özellikler görülür. Bu bireyler kolay pes eden, olumsuzluklar karşısında pasif kalan, özgüveni ve kendine inancı düşük, kendini yetersiz ve önemsiz gören kişilerdir (Hallaç, 2019).

Yüksek benlik saygısına sahip bireylerin beden ve ruh sağlığına daha çok dikkat ettiği söylenebilir (Yavuzer, 1998). Düşük benlik saygısına sahip bireylerde ise başkalarının yardımına, ilgisine ve desteğine ihtiyaç duyulduğu gözlemlenmektedir (Rogers, 1951). Bunun sonucunda ise başkalarına karşı geliştirdikleri güven seviyesini kendilerine veremez duruma gelirler, kendilerine olan güveni ve inancı azalır (Avşaroğlu, 2013). Aynı zamanda bu düzeyde benlik saygısına sahip bireyler yeni

deneyimlere karşı daha pasif kalır, başarısız olma ihtimalinin benlik saygısını tetiklemesinin önüne geçebilmek için bu deneyimlerden uzak durur, kaçınır, duygu ve düşüncelerini rahatça ifade edemez (Pişkin, 2000, s. 95-123).

Yüksek benlik saygısı; kişinin mental gelişimi, duyguları, düşünceleri ve değerleri üzerinde olumlu yönde bir etkiye sahiptir (Gilani ve Dashipour, 2017), böylece kişinin kendine dair pozitif bir tutum içinde olması üzerinde büyük rol oynar (Baumeister vd., 2003).

Benlik saygısı, hayat mücadelesinde zorluklarla başa çıkabilmek, zihinsel ve bedensel sağlığımızı koruyabilmek için tüm insanların ortak ihtiyacı durumundadır. İnsanlar yüksek benlik saygısına ulaşmak ve düşük benlik saygısından kaçınmak için uğraşır durumdadır. Dönemsel yaşantılar doğrultusunda bazen benlik saygısının düşmesi doğal bir durumdur ancak yüksek benlik saygısının bazen elde ediliyor olması doğal bir durum olarak kabul edilmemektedir. Bu durumun yaşanmaması için bireylerin var olan özelliklerinin farkında olması, onları olduğu gibi kabul etmesi, beğenmediği özelliklerini değiştirebilmek için neler yapabileceğinin farkında olması ve bu doğrultuda aksiyon alması gerekmektedir. Bu sayede değişken benlik saygısı düzeyinin önüne geçilebilir (Sevim ve Artan, 2021).

1.1.6. Benlik Saygısını Etkileyen Faktörler

Yüksek ya da düşük benlik saygısının oluşumunu etkileyen birçok faktör bulunmaktadır. Bu faktörlere; çocukluk dönemi, aile ilişkileri, yakın ilişkiler, sosyal çevre, okul, arkadaşlık, toplumsal normlar, beklentiler, istekler, başarılar, psikolojik ve fiziksel özellikler gibi örnekler verilebilir. Ancak içlerinden en önemlisinin çocukluk dönemindeki çocuğun bakım vereni ile geliştirdiği ilişkilerin olduğunu söylemek mümkündür (Sevim ve Artan, 2021). Coopersmith (1968), uzun süren araştırmaları sonucunda, benlik saygısını besleyen en önemli etkenin ebeveyn-çocuk etkileşimi olduğunu belirtmiştir.

Ebeveynlerin ve bakım verenlerin çocuklar üzerindeki tutum ve davranışları, kişilerin benlik saygısının gelişiminde çok büyük bir rol oynar. Annelerin çocukları ile yakın ilişkiler kurması, sevgilerini net bir biçimde göstermesi, benlik saygısının

olumlu yönde gelişmesi için oldukça önemlidir. Aileden gelen koşulsuz sevginin ve temel özgürlüklere gösterilen saygının varlığı, cezalandırmanın ise yokluğu benlik saygısını arttıran temel faktörlerdenken; sevginin açık bir şekilde gösterilmemesi, ailenin çocuk için yol gösterici olmaması, çok fazla ceza verilmesi gibi tutumlar ise benlik saygısını düşüren faktörlerdendir (Doğan ve Karakuş, 2016). Bu noktada aile yapısının, benlik saygısı gelişiminde temel bir etken olduğu görülmektedir. Yapılan araştırmaların sonuçlarına göre otoriter ve baskıcı ailelerde yetişen çocukların, demokratik ve baskıcı olmayan ailelerde yetişen çocuklara göre benlik saygılarının daha düşük olduğu gözlemlenmiştir (Sankır, 2014).

Pek çok literatür, benlik saygısının sosyal onay ve kabulden etkilendiğini vurgulamaktadır. Çünkü insanlar iyi hissetmeyi kötü hissetmeye tercih ederek, başkaları tarafından onaylanacak aksiyonlar doğrultusunda hareket etme eğilimindedir (Koçak, 1999, s. 108-120; Leary, 2005). Ayrıca araştırmalar saygının beceri, zeka ve bağlılık gibi entelektüel niteliklerle; sevmenin ise sıcaklık ve popülerlik gibi sosyal niteliklerle daha güçlü bir şekilde bağlantılı olduğunu göstermiştir (Fiske vd., 2002; Prestwich ve Lalljee, 2009).

Sevginin benlik saygısı üzerinde önemli bir etken olduğunu söylemek oldukça mümkündür. Kendini seven, başkaları tarafından sevildiğini ve desteklendiğini hisseden, kendini başarılı olarak nitelendiren bireylerin benlik saygısı yüksek düzeydeyken; yaşamı içerisinde kendini kötü hisseden, başkalarının sevgisine layık görmeyen, değersiz hisseden bireylerin ise benlik saygısı düşük düzeydedir (Karadağ vd., 2008; Dönmez, 1985; Baumeister vd., 2003).

Tatmin edici ve iyi şartlara sahip bir hayat yaşamamanın da benlik saygısı üzerinde kritik bir etken olduğu düşünülmektedir (Dillon, 2010). Aynı zamanda benlik saygısı, haysiyet, onur, ilkeli olma duygularıyla ve kişinin kendisini yüksek saygıya layık olarak değerlendirmesi ve ahlaki yönde kendini onaylaması ile güçlü bir şekilde bağlantılıdır (Kumashiro vd., 2002; Luchies vd., 2010).

Maslow'a göre (1970, s. 22) benlik saygısı iki ihtiyaç sonucunda oluşur: kişinin kendi yeterliliklerine, yeteneklerine, başarılarına saygı duyma ihtiyacı ve toplum tarafından saygı görme ihtiyacı. Diğer bir deyişle, kişinin kendini yeterli, başarılı ve etkili bulmasına ek olarak toplum tarafından saygı görmesi ve toplumda iyi bir yer

edinmiş olması benlik saygısının oluşmasını etkileyen faktörlerdendir. Aynı zamanda Maslow, benlik saygısının oluşumunda kültürel faktörlerin de etkili olduğundan bahsetmektedir.

Tüm bunların yanında bireysel farklılıkların da benlik saygısının gelişiminde etkili olduğu çeşitli araştırmalarla ortaya konmuştur. Kişilerin cinsiyetlerinin benlik saygısı üzerinde önemli bir etken olduğu görülmektedir. Bazı araştırmalara göre erkeklerin benlik saygısı düzeyi, kadınlarınkine oranla daha yüksek bulunmuşken (Bleidorn vd., 2016), diğer araştırmalara göre ise kadınların benlik saygısı düzeyi, erkeklerinkine oranla daha yüksek bulunmuştur (Bleidorn vd., 2016; Çelikel, 2019). Bu konuda cinsiyet değişkeninin benlik saygısı üzerindeki etkisi hakkında kesin bir görüş birliğinin sağlanamadığını söylemek mümkündür.

Yaş değişkeninin de benlik saygısı üzerinde etkili olduğu görülmektedir. Benlik saygısının çocukluk döneminde gelişmeye başladığı ve ergenliğe doğru düşüş gösterme eğiliminde olduğu (Mruk, 2006, s. 66); ergenlikten yetişkinliğe doğru ise tekrar yükselişe geçtiği gözlemlenmiştir (Robins vd., 2002). Kısacası, birey yaş aldıkça benlik saygısı düzeyinde olumlu ve olumsuz değişimler görmek mümkündür.

Bireylerin eğitim durumları ve gelir düzeylerinin de benlik saygısını etkileyen önemli faktörlerden olduğu söylenebilir. Üniversite ve lisansüstü mezunu kişilerin, lise ve ilk öğretim mezunu kişilere oranla benlik saygısının daha yüksek olduğunun gözlemlendiği araştırmalar mevcuttur (Aktaş, 2022; Tüzün ve Kamuk, 2021). Eğitim seviyesinin artmasının, kişilerin yaşamda elde etmek istediklerini gerçekleştirme oranlarının da aynı oranda yükselmesinin, kişilerin kendilerine olan güvenlerinde artışa sebep olduğu, bunun da benlik saygısı düzeylerini arttırdığı düşünülmektedir (Tüzün ve Kamuk, 2021). Öte yandan yapılan araştırmalar sonucunda, gelir düzeyi yüksek olan bireylerin benlik saygısı düzeylerinin de düşük gelirli bireylere oranla daha yüksek olduğu görülmektedir (Özkan, 1994; Mutlu ve Duyan, 2012).

1.2. Kendini Sabote Etme

1.2.1. Kendini Sabote Etmenin Tanımı

Bireylerin kendilerini algılama şekilleri, dış dünya tarafından kabul edilmeyi ve başkaları tarafından nasıl algılandıklarını içermesinin yanı sıra; başarılarının ve başarısızlıklarının nasıl değerlendirildiğini de içermektedir. Bunun sonucunda insanlar başarılarına yol açan sebeplerin bireysel özelliklerinden kaynaklandığını göstermeye çabalarken, başarısızlıklarına sebep olarak da dış faktörleri gösterme eğiliminde olmaya başlamıştır. Jones ve Berglas (1978), insanların bu tür davranışlarını “kendini sabote etme” şeklinde kavramsallaştırmışlardır. Bu tanımda önemli olan nokta kendini sabote etme davranışlarını bireylerin bilinçli bir şekilde seçmeleridir. İngilizce’de “self-handicapping” ya da “self-sabotage” şeklinde kullanılan ve Türkçe literatüre “kendini sabote etme”, “kendini engelleme” isimleriyle uyarlanan bu davranışlar, temelinde bireyin benlik saygısını korumak üzere uyguladığı stratejilerin bütünüdür.

Kendini sabote etme, önemli bir olayın öncesinde ortaya atılan stratejilerdir. Buradaki “önce” vurgusu önem taşımaktadır. Kişi, kendini ve çevresindekileri başarısız olma ihtimaline karşı önceden hazırlamaya başlar. Birey, önemli bir yarışma ya da sınav öncesinde yeterince hazırlanmayarak, olası başarısızlığına kılıf uydurmaya çalışır. Bu davranışlardaki asıl amaç kişinin benlik saygısını korumaktır. Rhodewalt'a göre (1998) benlik saygısı, kendini sabote etmeyi tetikleyen duygular için bir barometre görevi görür. Başka bir deyişle, kişinin benlik saygısı tehdit edildiğinde, kendini engelleme davranışının kullanılma olasılığı artar. Kendini sabote etme eğilimi, bireyin davranışlarının başkaları tarafından değerlendirildiği ve benlik saygısının olumsuz etkilenebileceği durumlarda daha yüksektir (Self, 1990). Dolayısıyla kendini sabote etme ve benlik saygısı iç içe geçmiş iki kavramdır. Çünkü kendini sabote etme davranışlarına sebep olan en önemli etken, kişinin benlik saygısını koruma ihtiyacıdır (Tice, 1991).

Kendini sabote etme kavramı, bireyin bir işi ya da görevi yapabilecek, gerçekleştirebilecek potansiyele sahip olmasına rağmen sonuca dair bir belirsizlik yaşaması durumunda, benlik saygısını koruma motivasyonu ile başvurduğu, olası başarısızlık ve yetersizlik durumuna dair bahaneler üretme çabası olarak

tanımlanmaktadır (Kamuk, 2018; Özçetin ve Hiçdurmaz, 2016; Anlı vd., 2015). Diğer bir deyişle kendini sabote etme, bireylerin bir görevde gelecekte başarısız olma ihtimalinin olduğunu önceden sezerek, olası başarısızlık sonucunda bu başarısızlığa sebep olarak gösterebileceği mazereti ya da mazeretleri bilinçli bir şekilde üretme ve bu sayede benlik saygısını koruma çabasıdır (Kearns vd., 2007; Coudevylle vd., 2008). Kısacası kendini sabote etme, kişinin yapması gereken eylemleri neden gerçekleştiremediğine, başarmak istediği şeyleri neden başaramadığına dair bir açıklaması bulunmadığı durumlarda başvurduğu stratejilerdir (Coşar, 2012).

Kendini sabote etme, durumsal ve kronik olmasına göre iki başlık altında incelenebilir. Sadece belirli bir durum karşısında kendini sabote etmeye başvurulma hali, durumsal kendini sabote etme olarak ifade edilir. Örneğin, yalnızca bir topluluk önünde konuşma yapacağı sırada kaygılı hisseden bir kişinin, böyle anlarda kendini sabote etmeye başvurması durumsal sabote etmedir. Kronik sabote etme ise bireyin benliğine ve başarısına dair bir tehdit olduğunu düşündüğü her an kendini sabote etmesi durumudur. Feick ve Rhodewalt'a (1997) göre kendini sabote etmenin kronik bir hal alması, eninde sonunda kişinin benliğinde bir hasara yol açmaktadır.

Tice (1991), olası bir başarısızlık durumunda kişilerin benlik imajının olumsuz etkilenmemesi için kendini sabote etme yoluyla etmenler oluşturduğunu ve başarısızlığa sebep olarak da bu etmenleri gösterdiklerini belirtmiştir. Oluşturulan bu etmenlere rağmen başarılı olunursa da kişi başarısını engellere rağmen elde ettiğini söyleyecek ve yeteneklerini yücelterek olumlu benlik algısı oluşturacaktır. Örneğin; önemli bir sınavdan önceki gece yeterli uykuyu almayan öğrenci, sınavdan başarısız not alırsa buna sebep olarak uykusuzluğunu gösterebilir. Burada yapmak istediği aslında uykusunu alsaydı yapardı algısını yaratmak ve yeterlilik algısı oluşturarak olumlu bir benlik imajı oluşturmaktır. Uykusuzluğuna rağmen başarılı bir not alırsa da yetenekli olduğu imajını ortaya koyacaktır.

Kolditz ve Arkin (1982) kendini sabote etmeyi kişilerin, benliklerine yönelik olumlu eleştiriler almak ve olumsuz eleştirilerden kaçınma davranışları olarak açıklamaktadır. Bu açıklamaya göre kendini sabote etmenin amacı başkalarının bakış açılarını olumlu yönde etkilemektedir.

1.2.2. Kendini Sabote Etme Kavramının Temelleri

Kendini sabote etmenin temelinde, davranışların arka planında yatan nedenleri öğrenme motivasyonu bulunmaktadır. Kendini sabote etme kavramı, Edward E. Jones ve Steven Berglas tarafından, 1978 yılında ortaya atılmıştır. Jones ve Berglas (1978), insanların genellikle başarılı olabilecekleri durumların sonucunda yetenekleri hakkında şüphe duyulması, başarısız ve yetersiz olduklarının düşünülmesi gibi ihtimallerin önüne geçmek için kendi kendine engeller yarattıklarını veya en azından iddia ettiklerini belirtmiştir. Kendini sabote etme kavramı incelendiğinde “başarıyı içselleştirme, başarısızlığı dışsallaştırma” tanımıyla karşılaşılmaktadır. Bu ifadeler de kendini sabote etmenin temelinde yükleme kuramlarının yattığı fikrini göstermektedir. Yükleme kuramlarının temel prensibi kişilerin yaşantılarında karşılaştığı olayların nedenlerini ve sonuçlarını açıklamaktır.

Kendini sabote etme kavramının temellerinin Alfred Adler (1929) tarafından atıldığı düşünülmektedir. Adler’e göre kişiler kırılğan özdeğerini, psikolojik belirtilerini kullanarak korumak istemektedir. Bu psikolojik belirtiler kişiyi olumsuz yönde etkilese bile kişi üstünlük duygusunu kaybetmemek için olumsuz bir durumdan olumlu bir sonuç çıkartma eğiliminde olmaktadır. Yükleme kuramlarına öncülük eden Adler’den sonra, 1960’lı yılların başında yükleme kuramına dair çalışmalara başlanmıştır. 1958 yılında Fritz Heider’in öncülüğü ile başlanan çalışmalar, E.E. Jones, Keith E. Davis (1965) ve Harold Kelley (1967) tarafından devam ettirilmiştir. Bu kuramlar genel bir tanımla açıklamak gerekirse, kişilerin davranışlarını ve sebeplerini anlamaya yönelik yaptıkları açıklamalara dayanmaktadır (Nazlı, 2019, s. 67-87).

Yükleme kuramının öncüsü kabul edilen Heider’e göre (1958) çevresini algılama ve çevresiyle uyumlu bir görüşe sahip olabilme arzusunda olan birey, bu arzu sonucunda davranışlara anlam yükleme çabasına girer. Heider, kişiler için öncelikli olanın davranışları değil, davranışların amaçlarını anlamlandırmak olduğu fikrini savunur. Bu görüş doğrultusunda Heider, bir davranışın oluşmasında iki faktörün rol oynadığından bahseder. Bunlar; kişisel ve çevresel faktörlerdir. Kişisel faktörler kişinin beceri ve motivasyonunu içerirken; çevresel faktörler yapılacak işin zorluğunu içermektedir. Yani, yapılan bir iş sonucunda başarısız olunursa, başarısızlığa kişinin yeteneksizliği mi, motivasyon eksikliği mi, yoksa işin zor oluşu mu sebep olduğu

incelenir. Davranışları anlamlandırmaya çalışan birey için öncelikli olan çevresiyle uyum sağlamak, çevresi tarafından kabul edilmek ve onaylanmaktır. Tüm bu kabul ve onay içerek davranışların temel motivasyonu ise kişinin benlik saygısının korunmasıdır. Yükleme neden olan faktör de budur, bireylerin benlik saygısını koruma isteği. Kişiler benlik saygısını korumak için başarılı olma durumunu kendi yetenek ve potansiyellerine yüklerken; başarısız olma durumunu ise çevresel faktörlere yükleme eğilimindedir. Heider, bireyin bir duruma yüklediği nedenin gelecek eylemlerini de etkileyeceği görüşünü savunmaktadır (Koçak, 1999, s. 108-120).

Harold Kelley (1972) ise yükleme kuramını oluştururken Heider'in kuramından esinlenmiştir. Kelley'ye göre, belirli bir anda ve belirli bir uyarana karşı oluşturulan davranışı incelerken bakılması gereken üç faktör vardır. Bu faktörler; kişinin kendisi, uyarı ve ortam koşullarıdır (Kelley, ortam koşullarını zaman olarak tanımlamıştır) (Schmitt, 2015). Örneğin, gün batımı izlemekten hoşlanan birine, gün batımı, orman manzarası ve deniz manzarası olan resimler gösterildiğinde kişinin gün batımına özel bir tepki vermesi beklenir. Daha sonra, gün batımına verilen bu tepkinin her ortamda aynı olup olmadığı incelenir. Diğer bir deyişle, bir yaz tatilinde gün batımı izlerken verilen tepkinin, televizyonda görülen gün batımına verilen tepki ile aynı olması beklenir. Son olarak, diğer insanların gün batımına karşı tepkileri de incelenir ve herkes aynı tepkiyi veriyorsa ortada bir fikir birliği var denebilir. Kısacası, bir davranışa anlam yüklenirken bu üç faktör arasındaki tutarlılık incelenir (Koçak, 1999, s. 108-120; Schmitt, 2015). Kelley, kuramını açıklarken “indirgeme ve arttırma ilkelerini” ortaya atmıştır. Bu ilkelere göre başarılı performanslar için arttırma ilkeleri kullanılırken, başarısız performanslar için de indirgeme ilkeleri kullanılır. Diğer bir deyişle, kişinin performansı başarısızlıkla sonuçlanırsa, yeteneklerinin eleştirilmesinin önüne geçmek amacıyla bu başarısızlığa neden olacak engeller kişi tarafından bilinçli bir şekilde oluşturulur. Bu durumdaki bir kişi başarısız olduğunda, yeteneksizliği hakkındaki değerlendirmeler göz ardı edilir çünkü kişinin ortaya attığı engel, başarısızlık için makul bir açıklama sunar. Birey başarılı olduğunda, yeteneğine dair yapılan olumlu yorumlar artar çünkü başarılı performans engellere rağmen gerçekleşmiştir. Kendini sabote eden kişi, benlik algısını korumak için başarısızlığın

önünde engeller oluşturmaya oldukça istekli davranır. Bu sayede öz yetkinliği artmış olacaktır (Makdoom vd., 2019).

Kendini sabote etme, Berglas ve Jones (1978) tarafından yapılan bir deneyle kavramsallaştırılmıştır. İki aşamadan oluşan bu deneyde, iki farklı deney grubu belirlenmiş ve bu gruplara birer sınav uygulanmıştır. Deneyin ilk aşamasında, belirlenen ilk gruba cevaplanması oldukça zor olan sorular sorulmuş ancak sınav sonucuna bakılmaksızın tüm katılımcıların sınavı başarılı olarak tamamladığı yönünde bir geri dönüş verilmiştir. Bu bağıntısız geri dönüşteki amaç katılımcıların başarılı olmasına sebep olarak şanslı olduklarını düşünmeleri ve yetenekleri hakkında belirsizliğe düşmeleridir. İkinci gruba ise oldukça kolay sorular sorularak, bağıntılı başarı geri bildirimi verilmiştir. Bu geri bildirimdeki amaç da kişilerin kendilerini yetenekli olarak görmeleridir. Deneyin ikinci aşamasında ise belirlenen gruplara ikinci bir sınav uygulanacağı ancak sınava girmeden önce performans artırıcı ya da azaltıcı ilaçlar verileceği söylenmiştir. Ancak verileceği söylenen bu ilaçlar aslında plasebo etkisi olan ilaçlardır. Deneyin sonucunda, ilk aşamada yetenekleri hakkında belirsizlik yaşayan katılımcıların performans azaltıcı ilaçlar aldıklarını söyledikleri ve bu sayede başarısız sonuç elde ettiklerinde başarısızlığı bu ilaçlara yüklemeyi hedefledikleri ortaya çıkmıştır. Bu deneyin sonucunda kendini sabote etme davranışı gözlemlenebilmiştir.

1.2.3. Kendini Sabote Etme Stratejileri

Kendini sabote etme literatürü incelendiğinde, kendini sabote etme stratejilerinin, engelin yaratılmasına ve iddia edilmesine (bildirilmesine) göre iki temelde incelendiği görülmektedir (Arkin ve Baumgardner, 1985; Leary ve Shepperd, 1986). İddia edilen (bildirilen) kendini sabote etme; bir performans öncesi, yorgunluk, uykusuzluk, hastalık gibi performansa engel olduğunun iddia edildiği engelleri içerir. Davranışsal kendini sabote etme ise bir performans öncesi, performansın önündeki gerçek bir engelin varlığını ifade eder (Leary ve Shepperd, 1986). Davranışsal sabote etmenin en çarpıcı örneklerinin alkol ve uyuşturucu tüketimi olduğunu söylemek mümkündür (Berglas ve Jones, 1978; Higgins ve Harris, 1988; Tucker vd., 1981). Bunların dışında; performans öncesi yeterli hazırlığın yapılmaması (örneğin, sınav

öncesi yeterli çalışmanın yapılmaması), fiziksel gücün aşırı kullanımı (örneğin, performans öncesi aşırı spor yapılması), yeterli uyku ve besin alımının yapılmaması ve performansın sergilenmesi için elverişsiz ortamlarının seçilmesi gibi davranışsal sabote örnekleri vermek de mümkündür (Kolditz ve Arkin,1982).

Engelin yaratılması davranışsal sabote etme, iddia edilmesi ise sözel sabote etme stratejisi olarak adlandırılır. Başarılı bir performans için engelin bilinçli bir şekilde oluşturulması, davranışsal kendini sabote etme anlamına gelirken; engelin varlığını iddia etmek ise sözel sabote etme olarak adlandırılır (Brown vd., 2012). Bir sınavdan önce pratik yapmak için daha az çaba harcamak veya önemli bir sınav öncesinde eve çok geç gelmek (Warner ve Moore, 2004) davranışsal kendini sabote etmeye örnek teşkil eder. Ayrıca kötü ruh halinde olduğunu bildirmek (Baumgardner vd., 1985) ve sınav kaygısı yaşadığını söylemek de (Smith vd., 1982) öz bildirime dayalı engelleme örnekleridir, yani sözel sabote etme stratejisidir.

Sözel sabote etme stratejisi yapılacak bir eylem öncesinde kaygı, yorgunluk, uykusuzluk, stres gibi kişinin daha çok öz bildirim yoluyla ya da sözel yolla ifade ettiği cümleleri ve daha çok kötü ruh hali ile ilgili unsurları içerir (Baumgardner vd., 1985). Davranışsal stratejiler ise daha çok kişinin bir performans öncesinde yeterli düzeyde çalışmaması, vaktini performans dışı eylemlere ayırması, alkol ve madde kullanımı gibi eylemleri içermektedir (Hendrix ve Hirt 2009).

Davranışsal sabote etme stratejilerin sonuçları, sözel stratejilere göre üç nedenden dolayı daha olumsuz etkiye sebep olabilir. İlk olarak, kişinin sabote etme davranışı olarak madde ve alkol kullanımı sağlığı açısından olumsuz sonuçlar doğurabilir. İkinci olarak, bahanelere sığınmak kişinin performansını azalttığı gibi iyi ruh halinin de önüne geçebilir ve uyum problemleri gibi büyük olumsuzluklara yol açabilir. Son olarak ise kişi bulduğu bahanelere inanarak kendini aldatma gibi negatif bir durumla karşılaşabilir (Rhodewalt ve Vohs, 2005, s. 548–565).

Hangi stratejiyi kullanırsa kullansın, sonucunda birey kendini sabote etmiş olacaktır. Ancak bireyin hangi sabote etme stratejisini kullanacağı bu davranışı sonucunda elde edeceği kazançlara ve eleştirilere, duruma, olaya, gelebilecek ek faydalara ve benlik üzerindeki olası etkilerine bağlıdır (Üzbe, 2013).

Berglas ve Jones (1978) kendini sabote etme kavramını üç başlık altında incelemiştir. Bunlar; strateji, potansiyel ve tehlike faktörleridir. Bu faktörler doğrultusunda bakıldığında, kişi sabote etme davranışını seçip seçmeme ve seçtiği durumda hangi sabote stratejisini kullanacağına karar verme yetkinliğine sahiptir. Kendini sabote etme için gerekli olan koşullar, kişinin önem atfettiği bir yeteneğine veya potansiyeline yönelik tehdit algılaması durumu ve yaşanan olayın beklenmedik ve ani olmamasıdır. Bunun nedeni, kişinin kendini sabote etme davranışları için yeterli zamana ve stratejiye ihtiyaç duymasısıdır. Bir diğer koşul ise kişinin sabote için kullanacağı sebebin sonucunun, başarısızlık sonucunda alabileceği olası yargılardan daha az tehdit edici olmasıdır. Çünkü genellikle kendini sabote etme, benlik sunumu ile ilgilidir. Kişinin kendi yeteneklerinden yeterince emin olmaması (Berglas ve Jones, 1978) ya da daha genel söylenirse, kişinin kendinden emin olmaması (Harris vd., 1986) kişiyi benliğini korumaya ve dolayısıyla kendini sabote etmeye yönelten en temel etkenlerdendir.

Kendini sabote etme stratejileri sayesinde birey başarısızlık durumunda karşılaşılabileceği olumsuz yorumları benliğinden, yeteneklerinden ve kişilik özelliklerinden ziyade ortaya attığı bahanelere yöneltmektedir. Bu sayede kendisi ve başkaları tarafından benliğine yöneltilen eleştirileri kontrol altına almaktadır. Bu açıdan bakıldığında kişi, başarısızlık durumunda diğerlerinin dikkatini benliğinden çok ortaya sunduğu stratejilere yönlendirmiş olur ve kendisine dair yapılan olumsuz yüklemelerin önüne geçer. Başarı durumunda ise bunun tersi bir şekilde başarılarının kaynağının benliğinden, yeteneklerinden ve kişiliğinden kaynaklandığı yönünde bir yükleme yapılmasını sağlar (Feick ve Rhodewalt, 1997).

Kendini sabote etme stratejileri ile ilgili literatür incelendiğinde, cinsiyet faktörünün sabote davranışı üzerinde önemli bir etken olduğu görülmektedir. Özellikle toplumsal cinsiyet faktörü, yani kişilere biyolojik cinsiyetleri doğrultusunda yüklenen toplumsal cinsiyet rolleri, sabote etme stratejilerinde önemli bir etken durumundadır. Buna göre, kadınların sözel sabote etme stratejilerini kullanma oranı, erkeklerin kullanım oranına göre daha yüksekken; erkeklerin davranışsal sabote etme stratejilerini kullanım oranı ise kadınların kullanım oranına göre daha yüksektir (Harris ve Snyder, 1986; Hirt vd., 2000). Bu farklılığa neden olarak, kadınların başarısızlık sonucunda karşılaşılabilecekleri engellerin, davranışsal sabote etme

sonucunda karşılaşılabileceklerinden daha düşük oranda tehdit edici olması olabilir (Harris ve Snyder, 1986).

Yapılan birçok çalışma sonucunda, her iki cinsiyetin de davranışsal sabote etme stratejisi ve başarısızlığa mazeret olarak alkol tüketimi ve ilaç kullanma eğiliminde olduğu görülmektedir. Ancak, erkeklerin alkol ve ilaç kullanarak kendini sabote etme eğilimlerinin, kadınlara oranla daha yüksek olduğu bulunmuştur. (Berglas ve Jones, 1978; Kolditz ve Arkin, 1982; Tucker vd., 1986). Ayrıca, kadınlar, alkol tedavisine başvuru oranlarının erkeklerden daha düşük olduğu görülmektedir. Buna sebep olarak, alkol kötüye kullanımının ve alkol ile ilişkili problemler yaşamanın kadınlar için erkeklerden daha büyük bir sosyal damgalama taşımasından, alkol kullanımı sıklıkla arzu edilen eril ama dişil olmayan özellikler olarak görülmesinden kaynaklandığı söylenebilir (Bordini vd., 1986).

Kadınlar ile yapılan çalışmalar sonucunda ise kadınların, başarısızlığa mazeret olarak performans öncesinde kaygılı ya da hasta hissettiklerini ifade etme oranlarının, diğer bir deyişle sözel sabote etme stratejilerini kullanım oranlarının erkeklere oranla daha yüksek olduğu görülmektedir (Bordini vd., 1986).

Kendini sabote etme stratejilerindeki cinsiyet farklılıklarına neden olarak çabalamaya verilen önemin cinsiyetlere göre farklılık göstermesi olduğu söylenebilir. McCrea vd. (2007) kadınların çaba göstermeye erkeklere oranla daha çok önem verdiklerini ve dolayısıyla davranışsal sabote etme stratejilerini kullanım oranlarının da erkeklere göre daha düşük düzeyde olduğunu belirtmişlerdir. Diğer bir deyişle, kadınların çaba göstermeyi, izlenim yaratmaktan daha değerli bulduğu söylenebilir. Brown vd. (2012) ise kadınların davranışsal sabote etme stratejilerini erkeklere oranla daha az kullanma sebebi olarak kadınların kar-zarar analizi sonucunda davranışsal stratejileri daha riskli bulması olduğunu belirtmişlerdir (Brown vd., 2012).

1.2.4. Kendini Sabote Etme Sebepleri

Kendini sabote etme ile ilgili literatür incelendiğinde, insanları bu davranışa iten birçok sebep bulunmakla birlikte, bu sebeplerden en ön planda olanın, kişilerin benlik saygısını koruma çabası olduğu gözlemlenmektedir. İnsanlar genellikle

benliklerine dair olumsuz bir eleştirinin gelmesi durumunda ya da bu eleştiriyle karşılaşmamak için kendini sabote etme davranışlarına başvurmaktadır. Başkalarının kişiler üzerindeki yüksek beklentileri, bir performans sonrasında gelebilecek olası yorumlar ve eleştiriler, benlik imajlarının ve saygılarının zedelenme ihtimali (Hirt vd., 1991), kişileri kendini sabote etmeye iten en önemli faktörlerdendir (Self, 1990).

Bir başarının elde edilmesi yönünde gösterilen çabanın seviyesi, kendini sabote etmeyi açıklamakta kullanılan sebeplerden biridir. Birey, az çaba ile başarılı bir sonuç elde ettiğinde, öz yeterliliğine dair olumlu bir inanış içerisinde olurken; çok çaba harcayarak elde ettiği başarı öz yeterliliğine dair sorgulamaya sebep olmaktadır. Aynı şekilde, çok çaba harcayarak başarının elde edilmemesi durumunda da kişi yeterli olduğu inancını sürdürememektedir. Dolayısıyla, harcanan çaba sonucunda elde edilen başarı düzeyi, benlik saygısını etkilemekte ve kişiyi kendini sabote etmeye yönlendirmektedir (Acun, 2021).

Kişinin bir performansı sonrasında elde ettiği sonuca yönelik başka kişilerden gelebilecek olası eleştiriler, kişiyi kendini sabote etmeye itebilen bir faktördür. Bu eleştirilere karşı kendini sabote etme stratejilerini kullanan bireyler, yeteneklerine ve benlik saygılarına yönelik tehditleri ortadan kaldırmayı amaçlamaktadır. Dolayısıyla, yeteneklerine ve benliklerine dair belirsizlik yaşayan kişilerde, kendini sabote etme düzeyi daha yüksek görülmektedir (Baumgardner ve Levy, 1988).

Bireylerin yetenekleri ve başarıları arasındaki korelasyonun bulanıklaştırması, benlik imajlarının zedelenmesinin önüne geçmekte ve aynı zamanda diğerleri tarafından olumsuz eleştirilere maruz kalma riskini azaltmaktadır. Bu sebeple olumlu benlik imajına sahip olmak isteyen ve başkaları tarafından olumlu değerlendirilme ihtiyacı duyan bu bireyler, kendini sabote etme stratejilerine daha fazla başvurmaktadır (Török ve Szabó, 2018).

Toplum içerisindeki konum ve başkaları tarafından değerlendirilme şeklinin önemi, kişileri kendini sabote etmeye iten bir diğer faktördür. Kişiler benlik imajını korumak ve toplum içerisinde saygınlık kazanmak için bu tür davranışlara başvurmaktadır. Kendini sabote etmeye sebep olan bir diğer etken ise kişinin duygudurumdur. İnsanlar genellikle olumlu duygular hissetme, olumsuz duygulardan kaçınma eğilimindedir. Dolayısıyla iyi hissetme ihtiyaçları, kendilerini sabote edici

davranışlara başvurma ihtimallerini arttırmaktadır. Duyguların yanı sıra düşünceler de kendini sabote etmeyi etkileyen faktörlerden bir tanesidir. Kendine dair olumsuz düşünceleri olan bireylerde, yüksek kendini sabote etme düzeyi görülmektedir (Spalding ve Harden, 1999).

Bireysel farklılıklar da kendini sabote etme düzeyini etkileyen faktörlerdendir. Bu noktada cinsiyet ayırıcı bir değişken olarak karşımıza çıkmaktadır. Erkeklerin, kadınlara oranla kendini sabote etme davranışlarında bulunma oranının daha yüksek bulunduğu çalışmaların yanı sıra (Hirt vd., 1991; Akın vd., 2015; Hirt ve McCrea, 2001) kadınların erkeklere oranla kendini sabote edici davranışlara başvurma oranının yüksek olduğu araştırmalar da mevcuttur (Yavuzer, 2015; Karataş, 2020).

Rhodewalt ve Tragakis (2002), kendini sabote etmenin sebeplerini açıklarken iki etkiden bahsetmişlerdir: uzaksal ve yakınsal etkiler. Uzaksal etkiler, kişilerin kendini sabote etme davranışlarına yatkın olmasını içeren bireysel farklılıklardır. Yakınsal etkiler ise bir durum esnasında kendini sabote etme eğilimini ortaya çıkaran faktörlerdir. Ancak, bu ayrımın her zaman bu kadar net bir şekilde gözlenmesi mümkün değildir. Bazı durumların uzun ya da kısa vadeli etkileri göz önünde bulundurulduğunda, kişisel farklılıklar gözetilmeksizin insanlar kendini sabote etme eğiliminde olabilmektedir (Rhodewalt, 2008).

1.2.5. Kendini Sabote Etme ve Benlik Saygısı

Kendini sabote etme ve benlik saygısı iç içe geçmiş iki kavramdır. Kendini sabote etme ile ilgili literatür incelendiğinde, bu davranışların kaynağı olarak kişinin toplum içerisindeki benlik imajını koruma ihtiyacının karşımıza çıkması, bu iki kavramın birbirini besler nitelikte olduğunu gözler önüne sermektedir (Berglas ve Jones, 1978). Kişinin benlik saygısını koruma ihtiyacı, kendini sabote etme davranışında bulunma ihtimalini arttıran bir durumdur (Tice, 1991). Bireyin bir performansından sonra negatif bir sonuçla karşılaşma durumunda, başkaları tarafından olumsuz değerlendirilme ve benlik saygısının tehdit edilebilmesi ihtimali; kişinin kendini sabote etme davranışına başvurma ihtimalini de arttırmaktadır (Self, 1990). Bireyin benlik saygısını korumak istemesindeki en büyük neden ise diğerleri

tarafından kişinin benliğine gelebilecek olumsuz eleştirileri manipüle etme isteğidir (Albayrak, 2019).

İnsanlar, kendini sabote etme davranışına genellikle benliklerine yönelik bir değerlendirme yapıldığı durumlarda başvurmaktadır. Başkalarının kişiye dair yüksek beklentisi, yüksek bir kaygıya sebebiyet verir ve dolayısıyla kişilerin kendini sabote etme oranları da yükselir (Self, 1990). Bireylerin benlik saygısını koruma ve artırma güdüsü, kendini sabote etme davranışlarına başvurma ihtimallerini yükseltmektedir (Akın vd., 2011). Bu durumun kişilerin kendini sabote etme stratejilerine daha fazla başvurmasına sebep olduğu söylenebilir.

Benlik saygısı düzeyleri, kendini sabote etme üzerinde oldukça etkilidir (Çelik ve Atilla, 2019; Tice ve Baumeister, 1990; Üzbe ve Bacanlı, 2015). Bu iki kavram ile ilgili literatür incelendiğinde bazı araştırmalar sonucunda düşük benlik saygısının kendini sabote etmeye başvurma oranı arttırdığı yönünde sonuçlar elde edilirken (Coudevylle vd., 2011) bazı araştırmaların ise yüksek benlik saygısının kendini sabote etme oranını arttırdığı yönünde sonuçlar elde edilmiştir (Berglas ve Jones, 1978; Tice, 1991; Tice ve Baumeister, 1990). Öte yandan, yüksek benlik saygısının kendini sabote etme eğiliminin azalmasında etkili olduğunu saptayan çalışmalar da bulunmaktadır (Üzbe ve Bacanlı, 2013; Yıldırım ve Demir, 2017; Warner ve Moore, 2004).

Benlik saygısı düzeylerine göre bireylerin farklı amaçlarla kendini sabote etmeye başvurdukları gözlemlenmektedir. Düşük benlik saygısına sahip bireyler, kendilerine yeterli düzeyde güven duymadıklarından ve başarısız olma ihtimallerini yüksek gördüğünden, kısacası benlik saygılarını korumak istemelerinden dolayı kendini sabote etmeye yönelmektedir (Özçetin ve Hiçdurmaz, 2016). Yüksek benlik saygısına sahip bireyler ise var olan benlik imajlarını ve olası başarısızlık durumunda benliğini korumak, başkalarından gelebilecek eleştirileri manipüle edebilmek amacı ile kendini sabote etmeye başvurmaktadır (Kolditz ve Arkin, 1982). Öte yandan, yüksek benlik saygısına sahip bireylerin kendini sabote etme düzeylerinin daha düşük olduğunu öne süren çalışmalar da mevcuttur (Eronen vd., 1998; Üzbe ve Bacanlı, 2015).

Tice ve Baumeister'a göre (1990) hem yüksek hem de düşük benlik saygısına sahip bireyler kendini sabote etmeye başvurabilmektedir. İki durumda da amaç benlik saygısını korumakken; yüksek benlik saygısına sahip kişilerde kendini sabote etme davranışı daha fazla gözlemlenmektedir. Kişileri bu davranışlar konusunda motive eden faktörler ise benliklerine yönelik olumsuz eleştiri almayı ve başarısız performans sergilemeyi pek fazla tecrübe etmemeleridir (Akın vd., 2011). Aynı zamanda tüm engellere rağmen başarılı olmuş olma fikri, yüksek benlik saygısına sahip bireyleri kendini sabote etme davranışlarına iten bir diğer faktördür. Diğer bir deyişle, yüksek benlik saygısına sahip bireyler başarılarını daha değerli gösterme eğiliminde oldukları için kendini sabote etmeye daha fazla başvurma eğiliminde olmaktadır Tice (1991). Higgins ve Berglas (1990), kendini sabote etmenin benlik saygısını koruma stratejisi olduğunu ifade etmiştir. Buna göre kendini sabote eden bireyler, düşük benlik saygısına sahip bireylerdir.

Kendini sabote etme stratejilerine başvuran kişiler, benlik saygısını korumak ve benliğine dair gelebilecek olumsuz eleştirilerin önüne geçebilmek amacıyla, herhangi bir performans sergilemeden önce başarısız olma ihtimalleri karşısında sözel ya da davranışsal olarak bir engelin var olduğunu söyleme eğilimindedir (Berglas ve Jones, 1978; Akın, 2012; Büyükgöze ve Gün, 2015).

Kendini sabote etmenin kısa vadede olumlu sonuçları olsa da uzun vadede kişiye zarar verici sonuçlara da sebep olmaktadır. (Zuckerman ve Tsai, 2005). Kısa vadede kendini sabote etme, olumlu duygular hissedilmesine yardımcı olur. Çünkü zaten bu davranışın ana amacı kişinin olumsuz duygular hissetmesinin önüne geçmek, kişiyi olumsuzluklardan korumaktır. Ancak bu davranışlara başvurma sıklığının artması, zamanla olumlu sonuçların önüne geçmeye başlar (Özçetin ve Hiçdurmaz, 2016). Kişilerin olumsuzluklarla yüzleşememesi, dolayısıyla benlik gelişimlerinin olumsuz etkilenmesi ya da uzun vadede başarı elde etme ihtimallerinin azalması (Özçetin ve Hiçdurmaz, 2016; Schwinger, vd., 2014), kaygı düzeylerinin artması, yaşam doyumlarının düşmesi, psikolojik iyi oluşun zarar görmesi (Zuckerman ve Tsai, 2005) gibi durumlar bu sonuçlardan bazılarıdır. Aynı zamanda kendini sabote etme stratejilerinin uzun süreli kullanımı kişilerin benlik saygısı üzerinde ciddi zedelenmelere yol açabildiği gibi ilişkilerini de olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Taş, 2017).

1.3.Kaygı

1.3.1. Kaygının Tanımı

Etimolojik açıdan incelendiğinde, kaygı (anksiyete) kavramının kökeninin eski Yunanca'daki “anksiastas” kelimesine dayandığı görülmektedir. İlgili literatür incelendiğinde, kaygı kavramının ilk kez Ciceron (M.Ö. 106-437) tarafından, “geçici olmayan, sürekli endişe” anlamında kullanıldığı görülmektedir. Psikoloji literatürüne ise Freud tarafından, egonun bir işlevi olarak giren kaygı kavramı, “hissedilen nahos bir duygulanım” şeklinde ifade edilmektedir (Freud, 1924; Manav, 2011). Korku, endişe ve bilinmeyen merak etmek anlamındaki bu kelime, Türkçe'ye “kaygı” şeklinde tercüme edilmiş ve TDK tarafından “sebebi bilinmeyen, kötü bir şey olacakmış düşüncesi ile ortaya çıkan gerginlik duygusu” şeklinde açıklanmaktadır.

Türkçe'de “bunaltı” ismiyle de adlandırılan kaygı, kişilerin fazlaca uyarılmış bir halde, çok kötü bir şey olacakmış düşüncesiyle hissettiği sıkıntı ve endişe duygularına neden olmaktadır. Kaygı, kişinin yaşadığı durumu olağan olmayan bir düzeyde algılamasına ve kaynağı bilinmeyen bir sıkıntı, endişe duygusu yaşamasına neden olan bir duygudur. (Öztürk ve Uluşahin, 1988). Aynı zamanda fizyolojik, davranışsal ve psikolojik bir tepkidir. Bunaltı ve anksiyete şeklinde de adlandırılan kaygı; endişeli düşünceler, gerginlik ve bazı fiziksel semptomlara neden olan bir duygudur. Hafif bir tedirginlik hissi ile panik duygusu arasındaki geniş bir spektrumdan oluşan kaygı, genellikle huzursuzluk, tedirginlik, endişeli hal, kolayca irkilme, kolayca sinirlenme, ajitasyon gibi belirtileri içermektedir (APA Dictionary, 2007; Öztürk ve Uluşahin, 1988). Somut bir tehlike durumu olmaksızın kişinin bu belirtileri yaşaması, belirtilerin aniden ortaya çıkması ve sıklığının artması, günlük yaşamın olumsuz etkilenmesi gibi durumlar kişide bir kaygı bozukluğu olduğunu düşündürtebilir (Türkçapar, 2004).

Kaygı, potansiyel bir tehdide karşı verilen bir tepki halidir (Beck ve Emery, 1985, s. 14). Endişeli düşünceler, gerginlik ve bazı fiziksel semptomlara neden olan bir duygudur. Bu fiziksel semptomlardan bazıları kan basıncında artış, baş dönmesi hissi veya terlemeyi içerir (APA Dictionary, 2007). Kaygılı hisseden insanlar, genel olarak içinde bulundukları durumları ve yaşadıkları olayları abartarak hatalı yorumlamalar yapmaktadır (Geçtan, 1984, s. 85-97).

Kaygı; mutluluk ve üzüntü gibi duygulardan biridir. Kişilerin günlük hayatlarında karşılaştığı ve başa çıkabilmek için mücadele vermesi gereken durumlar kaygıya sebebiyet verebilmektedir. Trafikte uzun süre beklemek, yetişilmesi gereken yere geç kalmak, önemli bir sınava girmek gibi durumlar günlük hayatta karşılaşılan ve kaygı yaratan durumlardan bazılarıdır. Kaygılı hissetmek herkesin yaşadığı, tıpkı diğer duyguları hissetmek gibi doğal bir durumdur (Alicı ve Önder, 2016).

Kaygı, kişinin başına bir şey gelecekmiş duygusu ile hissettiği korku, gerginlik, huzursuzluk gibi duyguların hissedildiği, hoş olmayan bir durum şeklinde ifade edilir (Öktem, 1981). Genellikle, kaygılı hisseden bireyler çevrelerini hatalı yorumlama eğilimindedir. Hatalı yorumlamalar, kişilerin yaşadıkları olaylarla bağdaşmayan tepkiler vermesine ve davranışlarda bulunmasına sebep olur. Bu tür yorumlar, tepkiler ve davranışlar da kişinin algıladığı tehlikenin üzerinde olumsuz duygular hissetmesi, kaygı düzeyinin artması şeklinde sonuçlanır. Kaygının oluşmasında olumsuz yaşam deneyimleri, kişinin biyolojik yatkınlığı ve içinde bulunulan sosyal durumlar oldukça etkilidir. Ayrıca, yaygınlığı ve diğer ruhsal sorunlara sebebiyet vermesi nedeni ile de önemli bir ruh sağlığı sorunu olarak kabul edilmektedir (Ocaktan vd., 2002).

İlk çağlarda insanların hayatta kalmak için mücadele etmesi, günümüzdeki insanlarda da benzer tepkiler gelişmesine sebep olmuştur. Kısa süreli kaygı hissetmek, bilimsel olarak incelendiğinde bir “savaş-kaç” tepkisidir. Bunun sebebi, kaygının fiziksel tepkilerinin, tehlikeli durumlardan kaçmaya ya da savaşmaya yönelik olmasıdır. Tüm bu sebeplerden dolayı kaygı gerekli bir mekanizmadır ve amacı kişiyi korumak ve hayatta kalmasını sağlamaktır (Terlemez, 2019).

Kaygıyı aynı anda olumlu ve olumsuz bir duygu şeklinde açıklayabilmek mümkündür. Kaygının olumsuz bir duygu şeklinde nitelendirilmesine sebep olarak temelde irrasyonel bir duygu olması ve düşüncelerin çarpıklaşmasına neden olması gösterilmektedir. Beck, çevrenin hatalı düşünce yapılarıyla yorumlanmasının ve davranışların bu yorumlar neticesinde şekillendirilmesinin kaygı yarattığını belirtmiştir. Beck vd. durumları ve olayları sürekli tehdit edici olarak algılayan bireylerin kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğunu belirtmişlerdir. Bu bireyler, olayları daha abartılı algılama ve olaylar karşısında aşırı uyarılma eğilimindedir. Kişilerin bilişsel şemalarındaki hatalı yapılar ve işlevsiz düşünceleri kaygının

oluşmasına neden olmakta ve huzursuzluk, tetikte olma, endişe, korku gibi durumları beraberinde getirmektedir (Beck ve Emery, 1985, s. 10). Olağan seviyede hissedilen kaygı, bireyi istek ve ihtiyaçları doğrultusunda hareket etmeye teşvik eder, kişinin başarılı olmasına katkıda bulunur. Ancak diğer taraftan olağan seviyenin üzerinde hissedilen kaygı, bireyin karar almasının ve dolayısıyla başarısının önüne geçerek kişide engelleyici bir duygu olarak işlev görmesine neden olur (Aydın vd., 2009).

Kaygının olumlu biçimde nitelendirilmesine sebep olan etkenler ise tehlike anında kişinin tedbir almasını sağlaması, başarı noktasında motivasyonu sağlaması ve kişilik gelişiminde önemli bir rol oynamasıdır (Ersevrim, 2005, s. 304-305). Kaygı teşvik edici bir duygudur, kişinin yeni durum ve koşullara sağlıklı bir şekilde uyum sağlamasına yardımcı olurken; tehlikeli durumlara karşı dikkatli olmasına, bu tür durumlara karşı gerekli önlemi almasına da yardım eder. Başka bir deyişle kaygı, tehlikeli veya tehlikeli olduğu düşünülen durum karşısında kişiyi harekete geçiren bir alarm işlevi görür. Öte yandan, kaygının olumlu etkilerinden sıyrılıp olumsuz bir uyarana dönüştüğü durumlar da mevcuttur (Karancı vd., 2011).

Bağlanma kuramının öncüsü olan Bowlby'ye göre (1982), yetişkinlik döneminde ortaya çıkan kaygının temelinde çocukluk yaşantıları ve bağlanma süreçleri önemli bir etkindir. Bowlby (1982) bağlanmayı, bir kişinin zorlu yaşam deneyimlerinde (örneğin, hastalık veya korku) yanında destek, ilgi, sıcaklık ve yakınlık arama eğilimidir. Kişi, genellikle bu arayışları bakım vereninden beklemektedir. Bağlanmanın temelinde bebeklik ve çocukluk döneminde bakım verene yakın olma, güvenli bir dayanak olarak anneyi görme eğilimi bulunur. Bebeğin gerekli ilgiyi, sıcaklığı, yakınlığı annesinden alabiliyor olması, çocuk için annenin güvenli bir sığınak haline gelmesine sebep olur. Annesinden veya bakım vereninden gerekli ihtiyaçlarını karşılayamayan, ihtiyaç anında annesine ulaşamayan çocuklarda güvensizlik, şüphe ve kaygı ortaya çıkmaktadır. Dolayısıyla, çocukların bağlanma figürlerinin varlığı, yokluğu, etkinliği ve ulaşılabilir olma durumu çocukluk ve sonrasındaki yetişkinlik döneminde, kişinin kaygıya olan yatkınlığını etkilemektedir (Cassidy vd., 2009).

Bowlby'nin bağlanma kuramına göre bakım vereniyle pozitif ilişki kuran çocuklarda güvenli bağlanma geliştirilirken, bakım vereni tarafından ihtiyaçları karşılanmayan çocuklarda ise güvensiz bağlanma geliştirilir. Güvenli bağlanma, olumlu benlik inşasında oldukça etkilidir ve olumlu benlik algısına sahip kişilerin kaygı düzeyleri düşük seviyelerdedir. Bakım vereni tarafından gereksinimleri karşılanmayan kişilerde ise insanlara karşı güvensizlik oluşmakta, benlik algısı olumsuz benlik algısı gelişmektedir. Olumsuz benlik algısına sahip bireylerin kaygı seviyeleri ise yüksektir (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

Korku kavramı ile en çok benzetilen veya karıştırılan duygu kaygıdır. Bu karışıklığı ortadan kaldırabilmek adına kaygı ve korku kavramları arasında üç temel farklılıktan bahsedilir. Bunlardan ilki nesnedir. Herhangi bir tehlike durumu olmaksızın ortaya çıkan kaygı durumu, bu anlamda korku duygusundan ayrılmaktadır. Korku durumunda korkuyu yaratan nesne belli iken kaygının herhangi bir nesnesi bulunmamaktadır. Kişi, karşılaştığı bir durumu ya da nesneyi tehdit olarak algıladığında korku; aynı durum ya da nesneye karşı gerçekçi olmayan düşünceler geliştirdiğinde ise kaygı duygusu ortaya çıkmaktadır (Dağ, 1999). Diğer bir deyişle, kaygının ortaya çıkmasındaki en önemli sebep, kişilerin durumlara veya nesnelere yükledikleri anlamlardır, dolayısıyla kişiden kişiye değişir, yani öznedir. Öte yandan, korku herkes için aynı tehdidi oluşturabilir, bu bakımdan nesnel olduğunu söylemek mümkündür (Manav, 2011). İkinci farklılık, iki duygu arasındaki şiddet farkıdır. Korku, kaygıya oranla daha şiddetli hissedilen bir duygudur. Üçüncü farklılık ise süreden kaynaklanmaktadır. Korku, nesnesi belli olan bir duygu olması nedeniyle nesne ortadan kalktığında yok olurken; kaygı daha uzun süreli hissedilmektedir (Cüceloğlu, 1991, s. 276-278).

Kaygının klinik görünümü kişiden kişiye farklılık göstermektedir. Her bireyde her semptom görülmediği gibi, aynı semptomların görülmesi de şiddetleri açısından farklılık gösterebilir. Örneğin, kaygılı bazı kişilerde şiddetli baş ağrısı, kas gerginliği gibi belirtiler görülürken, diğerlerinde bu semptomlara hiç rastlanmayabilir (Türkçapar, 2004).

Kaygı, kişiler için hayatın gerekli bir parçası ve temel duygularından biridir. Kaygı durumu, yoğunluk ve süre açısından farklılık göstermektedir (Spielberger vd., 1976). Olağan seviyede kaygı hissetmek kişilerin başarılı olabilmesi için gerekli bir koşuldur. Kaygının olmadığı bir dünya düşünmek neredeyse imkansızdır. Çünkü olağan seviyede bir kaygı kişiyi isteklerde bulunmaya ve bu istekler doğrultusunda hareket etmeye, dolayısıyla başarıya itmektedir. Örneğin, uygun seviyede sınav kaygısı yaşayan bir öğrenci dikkatini sınava daha çok verir ve başarı için daha çok güdülenir. Bu durum öğrencinin sınavda başarılı olma ihtimalini oldukça yükseltir. Kısacası, kişinin başarı için güdülenmesi ve başarıya ulaşabilmesi için kaygı hissetmesi gereklidir. Ancak olağan seviyede olmayan kaygı dikkat sorununa ve başarısızlığa yol açabilir (Yolcu, 2015). Bu duygunun şiddeti ve süresi arttıkça yaşamın olumsuz etkilenmesi sosyal ilişkilerin zarar görmesi, sağlık durumunun kötüye gitmesi gibi olumsuz etkileri de aynı oranda arttırabilir, daha ilerisi ise psikolojik rahatsızlık boyutuna ulaşarak patolojik bir hal almasıdır (Türkçapar, 2004).

Kaygının ruhsal bir bozukluk olarak ele alınması için kişinin işlevselliğinde bozulmalara sebebiyet vermesi, sürekli bir hal alması ve baş dönmesi, mide bulantısı, baygınlık ve kas gerginliği gibi fiziksel sorunlara sebebiyet vermesi gerekmektedir (Alıcı ve Önder, 2016). Kişinin aile, arkadaş ve sosyal ilişkilerinde bozulmaya yol açması, benlik algısının olumsuz etkilenmesi, günlük aktivitelerinde bozulmaların meydana gelmesi gibi durumlar, kaygının ruhsal bir bozukluk haline geldiğinin temel göstergelerindendir (APA, 2013). Ergenlik ve erken erişkinlik dönemi, kaygı bozukluklarının ortaya çıkışı açısından en riskli dönem olarak belirlenmiştir (Tamam ve Demirkol, 2019, s. 1675-1677).

1.3.2. Kaygı Türleri

Cattell ve Scheier'in (1958) çalışmaları sonucunda, daha önce tek boyutlu olarak kabul edilen kaygı kavramı, iki boyutlu olarak incelenmeye başlanmıştır. Cattell ve Scheier yaptıkları çalışmaların faktör analizi sonucunda, kaygıyı durum kaygısı ve sürekli kaygı olmak üzere iki boyutta incelemeye başlamıştır. Spielberger ve arkadaşları ise bu boyutları geliştirerek 1970 yılında "Durumluk ve Sürekli Kaygı Envanteri"ni geliştirmiştir (Aydın ve Tekneci, 2013). Durumluk ve sürekli kaygı

birbirinden farklı özelliklere sahip kaygı türleridir. Ancak sürekli kaygı yaşayan kişilerin, stresli durumlarda durumluk kaygı şeklinde bu duyguyu yaşaması, bu iki türü birbiri ile ilişkili olduğunu da göstermektedir (McDowell, 2006).

1.3.2.1. Durumluk Kaygı

Durumluk kaygı, kişinin belirli bir olay veya durumu tehdit olarak algılaması, olay veya durum sona erdiğinde kaygının da sona erdiği bir kaygı halidir. Algılanan tehditin düzeyi ve şiddetine göre durumluk kaygının şiddeti ve süresi de değişkenlik göstermektedir (Klavora, 1975). Durumluk kaygı, belirli olaylar sonucunda oluşur ve geçici bir süreliğine hissedilir. Bu tür bir kaygı halinde, kişinin olaylara karşı yorumu ve tutumu oldukça etkilidir. Durumun tehdit ediciliği ne kadar yüksekse kişinin kaygı düzeyi de o derece yükselir (Tükel ve Alkın 2006, s. 3-15). Durumluk kaygı, genellikle çevresel faktörler sonucunda oluşan, kişinin yorumlamasına bağlı olarak etkisi değişen, diğer insanlar tarafından yordanabilen, mantıksal nedenlerle bağlantılı ve birçok kişinin deneyimleyebileceği geçici bir kaygı türüdür (Öner ve Le Compte, 1998, s. 1-26).

Durumluk kaygı, her bireyin yaşayabileceği, bireysel bir korku halidir. Otonom sinir sisteminde gerçekleşen uyarılma sonucu, kişinin terleme, sıcaklama, titreme, kızarma gibi fizyolojik tepkiler gösterdiği bir durumdur. Durumluk kaygının ortaya çıkmasına sebep olan stresli yaşam olaylarıdır. Stresli yaşam olaylarının yaklaşması ya da artması durumluk kaygı seviyesinde de artışa sebep olmaktadır. Bu tür olayların ortadan kalkması ise kişinin durumluk kaygısının ve belirtilerinin yok olmasına yardımcı olur. Diğer bir deyişle, durumluk kaygı ve belirtileri, tehlikeli olarak değerlendirilen geçici bir durum sonucu oluşur (Öner ve Le Compte, 1998, s. 1-26).

1.3.2.2. Sürekli Kaygı

Sürekli kaygı, kişinin tehlikeli olmayan durumları tehlikeli olarak değerlendirmesi sonucunda huzursuz hissetmesine sebep olan bir duygudur. Ortada kaygılı hissetmek için bir neden yokken ya da böyle bir olay ya da durum karşısında kişinin şiddetli, orantısız ve uzun süreli bir şekilde kaygı hissetmesi halidir (Ocaktan

vd., 2002). Sürekli kaygı, kişinin yaşam deneyimlerini stresli olarak algılama eğiliminden kaynaklanmaktadır. Genellikle kaygı seviyesi yüksek bireylerde daha fazla gözlemlenmektedir. Bunun nedeni, bu tür insanların çevresel faktörleri ve olayları genellikle tehdit edici olarak değerlendirmesidir. Spielberger'e göre sürekli kaygıda hissedilen kaygı düzeyi tehdit edici durumun boyutu ve şiddeti ile alakalı olmaktan ziyade, bireylerin kişilik özellikleriyle alakalıdır. Sürekli kaygı yaşayan kişiler, hissettiği kaygının düzeyini ve süresini kendi belirlemektedir. Bu kişilerin duygularında sürekli bir iniş-çıkış hali söz konusudur, dolayısıyla her şey onlar için bir kaygı nedeni olabilmektedir. Aynı zamanda kaygıya genetik yatkınlık da sürekli kaygı yaşanmasında önemli bir etkidir. Sürekli kaygıya sebep olan faktörler bireysel yorumlamalar olduğu için bu türdeki kaygı durumunun etkileri, süresi ve şiddeti kişiden kişiye farklılık göstermektedir (Spielberger, 1972).

1.3.3. Kaygı Bozuklukları

Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı-5 (DSM-5)'e göre kaygı (anksiyete) bozukluğu 11 kısımda incelenir. Kaygı bozukluklarının sıralanması şöyledir (APA, 2013, s. 189-235):

- Panik Bozukluğu
- Agorafobi
- Ayrılma Kaygısı Bozukluğu
- Seçici Konuşmazlık (Mutizm)
- Özgül Fobi
- Toplumsal Kaygı Bozukluğu (Sosyal Fobi)
- Yaygın Kaygı Bozukluğu
- Maddenin/İlacın Yol Açtığı Kaygı Bozukluğu
- Başka Bir Sağlık Durumuna Bağlı Kaygı Bozukluğu
- Tanımlanmış Kaygı Bozukluğu
- Tanımlanmamış Kaygı Bozukluğu

Panik Bozukluğu: Kişinin birdenbire, yoğun derecede kalp çarpıntısı, terleme, titreme, nefes alamama, bulantı, baş dönmesi gibi fizyolojik belirtileri hissetmesi durumudur. Panik bozukluk belirtileri bir anda ortaya çıkmakta ve düzeyleri en üst seviyelerde hissedilmektedir. Yinelenen bir durumdur, kişi birden fazla zamanda bu bozukluğun belirtilerini gösterebilir. Panik bozukluk depersonalizasyon ve derealizasyon gibi belirtilere yol açabilir, kişi ölüm korkusu yaşayabilir.

Agorafobi: Kişinin, kaçma ihtimalinin düşük olduğu ya da olmadığı, yardım alamayacağını düşündüğü durumlardan kaçınmasını ve yüksek düzeyde kaygı hissetmesini içeren bir kaygı bozukluğudur. Bu bozukluk, gerçek tehlikeler ile kıyaslandığında orantısız tepkileri içermektedir. Agorafobi, kişinin tek başına dışarı çıkamamasını, açık veya kapalı alanlarda bulunmaktan kaçınmasını, kalabalık ortamlara girmekten kaçınmasını içerebilir. Kişinin bu tür kaçınma ve kaygı durumu yaşaması sürekli haldedir ve işlevselliğini olumsuz şekilde etkilemektedir. Kişinin agorafobi tanısı alabilmesi için bu belirtileri en az altı ay süreyle göstermesi gerekmektedir.

Ayrılma Kaygısı Bozukluğu: Kişinin bağlanma figürlerinden ayrı kaldığında, ayrı kaldığı kişinin başına kötü bir şey (ölüm, kaza vs.) gelecekmiş korkusu ve kaygısı yaşaması durumudur. Kişinin yaşadığı bu kaygı düzeyi aşırıdır ve gelişimsel düzeyi ile uyumsuzdur. Kişi, bu kaygıları yaşamamak için evden ve bağlı olduğu kişiden ayrılmama eğilimi göstermektedir. Kişinin ayrılma kaygısı bozukluğu tanısı alabilmesi için gereken süre çocuk ve ergenlerde en az dört hafta, yetişkinlerde ise en az altı aydır.

Seçici Konuşmazlık (Mutizm): Seçici konuşmazlık, insanlar normal dil becerilerine sahip olmalarına rağmen belirli sosyal durumlarda konuşamadıkları zaman ortaya çıkar. Seçici mutizm genellikle 5 yaşından önce ortaya çıkar ve sıklıkla aşırı utangaçlık, sosyal utanç korkusu, kompulsif özellikler, geri çekilme, yapışma davranışı ve öfke nöbetleri ile ilişkilendirilir. Seçici konuşmazlık teşhisi konan kişilere genellikle diğer anksiyete bozuklukları da eşlik etmektedir.

Özgül Fobi: Kişinin özgül bir nesne veya duruma karşı aşırı derece korku ve kaygı duyması durumudur. Belirli bir fobisi olan kişiler, belirli nesne veya durum türlerine karşı yoğun bir korku duyar veya bunlarla ilgili yoğun bir endişe duyar. Özgül fobilerin başlıcaları uçak, yükseklik, örümcek, köpek ve karanlık gibi belirli nesneler ve

durumlardır. Özgül fobi, kişinin yaşamındaki işlevselliğini olumsuz şekilde etkilemektedir. Kişinin özgül fobi tanısı alabilmesi için en az altı ay veya daha fazla süreyle özgül fobi belirtilerini gösteriyor olması gerekmektedir.

Toplumsal Kaygı Bozukluğu (Sosyal Fobi): Sosyal kaygı bozukluğu olan kişiler, sosyal bir ortama veya performans durumlarına yönelik yoğun bir korku veya kaygıya sahiptir. Kişilerin, başkaları tarafından olumsuz olarak değerlendirileceği ve kendilerini utanmış hissetmelerine yol açacağı endişesi; genellikle bu kişilerin sosyal durumlardan kaçınmasına sebep olmaktadır. Sosyal kaygı bozukluğu, iş yeri veya okul ortamı gibi çeşitli durumlarda ortaya çıkabilir. Kişinin sosyal fobi tanısı alabilmesi için en az altı ay veya daha fazla süreyle sosyal fobi belirtilerini gösteriyor olması gerekmektedir.

Yaygın Kaygı Bozukluğu: Kişinin en az altı ay süreyle, çoğu günler ortaya çıkan, olaylara veya durumlara karşı, genellikle günlük yaşamı etkileyebilecek sürekli bir endişe veya korku hissetmesidir. Yaygın kaygı bozukluğu, bir şeyler hakkında endişelenmek veya stresli yaşam olayları nedeniyle kaygı yaşamakla aynı şey değildir. Yaygın kaygı bozukluğu yaşayan insanlar, sık sık endişeli hissetmektedir. Huzursuzluk, gerginlik, yorgunluk, odaklanmakta zorluk çekmek, sinirlilik, baş ağrısı, kas ağrısı, mide ağrısı veya açıklanamayan ağrılar, uykuya dalmakta veya uykuyu sürdürmekte zorluk çekmek, yaygın kaygı bozukluğunun temel belirtilerindendir.

Maddenin/İlacın Yol Açtığı Kaygı Bozukluğu: Kişinin ilaç veya madde kullanımına bağlı olarak ortaya çıkan kaygı durumudur. Bu bozukluğa sahip olan birey, ilaç veya madde kullanımının yoksunluğundan dolayı kaygı hali yaşamaktadır. Kaygının en çok hissedildiği durumlar, kişinin ilaç veya madde kullanmadığı, dozunun değiştirildiği durumlardır. Madde veya ilaç kullanımına bağlı kaygı bozuklukları, kişinin hayatında işlevselliğin bozulmasına sebep olmaktadır.

Başka Bir Sağlık Durumuna Bağlı Kaygı Bozukluğu: Kişinin sahip olduğu bir sağlık durumu sonucu oluşan kaygı ve korku halidir.

Tanımlanmış Kaygı Bozukluğu: Kişinin kaygı bozukluğu belirtilerinin bulunması ancak bu belirtilerin, kişinin tanı almasında yeterli olmadığı durumlarda tanımlanmış kaygı bozukluğu tanısı kullanılmaktadır.

Tanımlanmamış Kaygı Bozukluğu: Kişide var olan kaygı bozukluğu kriterlerinin, kaygı bozukluğu tanı kriterlerinin karşılanmadığı durumlarda tanımlanmamış kaygı bozukluğu tanısı kullanılmaktadır.

1.3.4. Kaygıya Sebep Olan Faktörler

Alan yazın incelendiğinde, kaygıya sebep olan birçok faktör görülmektedir. Bu faktörler fizyolojik ve psikolojik boyut olarak iki başlık altında toplanmıştır. Kaygıya neden olan fizyolojik boyuta göre kaygı, beyinde sinirler aracılığıyla iletimi sağlanan maddelerin nöradrenejik sistemin aşırı faaliyeti sonucunda ortaya çıkan durumdur (Legerstee vd., 2011). Beck ve Grant’a göre (2006, s. 31) kaygıya yatkınlığa sebep olan birçok faktör bulunması, kaygı bozuklukları için tek bir neden gösterilmesinin önüne geçmektedir. Genetik yatkınlık ve nörokimyasal bozukluklara sebep olan fiziksel hastalıklar kaygı durumunun ortaya çıkmasına sebep olabilmektedir. (Barlow vd., 2014) Albano vd. (2004) ailedeki kaygı seviyesinin yüksek olması çocukların da yüksek kaygı seviyesine sahip olmasına neden olduğunu belirtmişlerdir. Kim ve Gorman’a göre (2005) ise nörotransmitter dengenin bozulması (serotonin, dopamin, histamin, asetilcolin, vd.) kaygıya sebep olan bir diğer faktördür. Psikolojik boyuta göre ise kişinin yaşam tecrübeleri, sürekli korku duyma hali, irrasyonel inanışlar, çarpık bilişsel düşünceler, uyumsuz savunma mekanizmaları, uygun olmayan istek, talep ve beklentiler, kişinin önemli gördüğü insanların yorumları ve değerlendirmeleri kaygıya sebep olan faktörlerdendir (Legerstee vd., 2011).

Dündar’a göre (2018) kişiye daha öncesinde verilen yardım ve desteklerin bir anda çekilmesi, beklentilerin istenen şekilde karşılanamaması, olay ve durumlara yönelik çelişkili düşünceler, yaşamda karşılaşılabilecek olaylara dair belirsizliklerin olması kişinin kaygı duymasına sebep olabilmektedir (Dündar, 2018).

Cüceloğlu’na göre (1991, s. 276-278) kaygıya sebep olan birçok faktör bulunmakla birlikte en önemlilerinden biri kişinin yaşam tecrübeleridir. Olumsuz yaşam deneyimlerinin tekrarlanabilme ihtimali, kişileri kaygılı hissetmeye iten bir faktördür. Taşkın’a göre (2013) ise cinsiyet, zeka, toplumsal roller, mizaç ve genetik faktörler gibi bireysel farklılıklar kaygıya sebep olmaktadır.

Amigdala, beynin korku ve kaygı merkezidir ve çeşitli çevresel faktörlere cevap verilen beyin bölgesidir. Amigdalanın kaygı ve korku üzerindeki rolü ise otonomik korku ifadesinin iletimini sağlayan hipotalamus ve korku ile başa çıkmaya yarayan ventral striatum projeksiyonlarını da içererek korku ve kaygının depolandığı alan olmasıdır (Grupe ve Nitschke, 2011). Dolayısıyla amigdalanın işlevini yerine getiremediği durumlarda kaygı ortaya çıkabilmektedir.

Kaygıya sebep olan bir diğer faktör ise çocukluk ve ergenlik dönemi yaşantılarıdır. Ebeveynlerin çocuğa karşı olan reddedici tavırları, ağır cezaların verilmesi, çocuğun bir davranışı sonucunda (örneğin altını ıslatması) olumsuz tepkilerin verilmesi, anne ve baba arasındaki anlaşmazlıkların çocuğa yansıtılması, ilişkilerdeki olumsuz deneyimler gibi durumlar çocuklarda kaygı oluşumunun en önemli sebeplerindendir (Geçtan, 1983, s. 190-195).

Kaygı bozuklukları incelendiğinde, cinsiyet farklılıklarının kaygı oluşumu üzerinde etkili olduğu görülmektedir. Alan yazın incelendiğinde, kadınların erkeklere oranla iki kat yüksek kaygı seviyesine sahip olduğu görülmektedir. Panik bozukluk, agorafobi, ayrılma kaygısı, sosyal kaygı bozukluğu gibi tanı alan kadınların oranı erkeklere göre daha yüksektir (Kessler vd., 2005). Kaygı bozukluklarının oluşumu genellikle 18 yaşında başlamakta ve 60 yaş ve üzerine kadar görülmeye devam edebilmektedir (Christiansen, 2015).

1.3.5. Kaygının Etkileri

Kaygı, yaşanan ya da yaşanabilecek olumsuz olaylara karşı kişinin verdiği bir tepkidir, bilişsel mekanizmanın alarmı niteliğindedir ve her bireyin yaşayabileceği bir duygudur. Yaşanan bu kaygı duygusu bazen bireyleri harekete geçirerek başarılı olmalarına sebep olurken, bazen de başarının önüne geçerek performansı düşürebilir (Dursun ve Bindak, 2011). Bu sebeple kaygı hem olumlu hem de olumsuz bir duygu olma niteliğini taşımaktadır. Kaygı, kişiyi bu olumsuz olaylara karşı hazırlamakla beraber, bu olayları çözebilmesi için zaman kişinin zaman kazanmasına da yardımcı olur (Tallis, 2003). Korkulan nesneyle karşılaşıldığında kişiyi önceden uyarması, sinyalleri yorumlayarak tehlikeden kaçınmasını sağlamasının (Crocq, 2015) yanı sıra olumlu duygular hissettirmesi, başarıya yardımcı olması, kişilik gelişiminde etkili

olması gibi olumlu etkileri bulunur. Çünkü kaygı, kişiyi harekete geçiren ve davranışlarını yönlendirerek kişilik gelişmesine yardımcı olan bir etkidir. Bu anlamıyla kaygı, insanı diğer canlılardan ayırmakta ve uyarıcı bir görev üstlenerek insan hayatını anlamlandırmaktadır (Manav, 2011). Aynı zamanda kişilerarası ilişkiler sonucunda güdüleyici bir etkisi de bulunmaktadır. Ayrıca kaygı, kişiyi yaratıcı ve yapıcı davranışlarda bulunmaya yönelten bir duygudur. Örneğin, başarısız olma düşünceleri, kişiyi daha çok çalışmaya teşvik ederek motive edici bir şekilde kullanılmasına yardımcı olur. Ayrılık, acı, cezalandırılma gibi olumsuz durumlar öncesinde bireyi tedbir almaya yönelten bir uyarıcı rolü üstlenir ve kişinin bu tür durumlardan en az hasarı alarak çıkmasına yardımcı olur (Yenilmez ve Özabacı, 2003).

Öte yandan, kaygı her zaman bu derece olumlu etkilere sahip olamamaktadır. Kişinin başarı durumunda bir engel niteliği taşıyabilir, yapıcı davranışların önüne geçip engelleyici sonuçlar doğurabilir. (Yenilmez ve Özabacı, 2003). Kaygı, kişinin tehdit olarak algıladığı durumlarda kendisini yetersiz hissetmesine sebep olarak başarının önüne geçen bir engel olabilir. Aynı zamanda şiddetli kaygı hissedilen durumlarda dikkat ve algılamada bazı aksamalara neden olabilir, bunun sonucunda kişi istenmeyen davranışlarda bulunabilir. Diğer bir deyişle, kaygı düzeyi yüksek kişiler, tüm odağını kaygıdan kaçınmaya yoğunlaştırdığı için yaşamdaki diğer olaylara karşı kayıtsız kalmasına neden olabilir. Bütün bunlar kişide olumsuz duyguların hissedilmesine, gergin ve sinirli bir tavır takınmasına neden olabilir (Köknel, 1985, s. 124). Aynı zamanda kişisel değerlendirmeleri içerdiği için akıl dışı yorumlamaların kişinin duygu durumunu, düşüncelerini ve dolayısıyla yaşamını olumsuz yönde etkileyebilir (Ersevim, 2005, s. 304-305). Kaygı etkilerinin olumlu ya da olumsuz olduğunu ayırt edebilmek için bu duygunun şiddetinin ve karşılaşılan durumun zorluk seviyesinin bilinmesi gerekmektedir (Yenilmez ve Özabacı, 2003).

1.3.6. Psikolojik Kuramlar Açısından Kaygı

Psikanalitik yaklaşıma göre kaygı, içsel çatışmalar ve güdüler sonucunda oluşur (Güngör, 2011). Kaygı ile ilgili ilk çalışmalar Freud tarafından başlatılmıştır. Freud, kaygının nedenlerini topografik ve yapısal kişilik kuramı altında, iki bakış

açısından açıklamıştır ve kaygıyı açıklarken “çatışma” kavramına önem vermiştir. Topografik kurama göre, doyuma ulaşmayı amaçlayan dürtüler, bilinç düzeyine getirilmemesi için bilinçdışı tarafından baskılanmaktadır ve bilinç seviyesine çıkmayı amaçlayan dürtüler çatışmaya maruz kalmaktadır. Bu çatışma sonucunda kaygı oluşur. Yapısal kişilik kuramına göre ise kaygı egonun bir işlevidir ve psikolojik bir durumdur. Bu kurama göre kaygıya sebep olan çatışma, id, ego ve süperegö arasındaki uyuşmazlıktan dolayı ortaya çıkmaktadır (Cüceloğlu, 1991, s. 276-278). Freud’a göre kaygı, çevreden gelen olumsuzluklara karşı kişiyi uyarır ve bu olumsuzluklarla başa çıkabilmesi için gereken uyumu sağlamasına yardımcı olur. Kaygı, herkes tarafından hissedilebilen bir duygudur ve günlük yaşamın bir parçasıdır. Genellikle çevresel durumlarla ilgili, mantıklı ve anlaşılabilir. Bir tehlikenin varlığının hissedilmesi ile ortaya çıkar. Bu tür bir kaygı, kişinin yaşamını devam ettirebilme ve çevresine uyum sağlayabilme içgüdüleri ile ilişkili görülmektedir (Geçtan, 2018, s. 65).

Davranışçı kurama göre kaygı, pekiştirme ile öğrenme sonucunda ortaya çıkar. Pekiştirme türleri incelendiğinde olumlu ve olumsuz pekiştireçler görülür. Kaygı, olumsuz bir pekiştireçtir. Birçok davranışta olduğu gibi, kaygı da yaşam deneyimleri sonucunda öğrenilir (Khojazada, 2019). Davranışçı kuramcılara göre kişiler dolaylı ya da dolaylı olmayan yollarla kaygılı olmayı öğrenmektedir. Kaygıyı bir uyarıcı olarak niteleyen davranışçı kurama göre deneyimler sonucunda öğrenilen kaygı, bu öğrenme anındaki nötr uyarıcılarla eşleştirilmekte ve benzer durumlarda kişinin tekrar kaygı hissetmesine neden olmaktadır. Kaygı durumunun ortadan kalkması içinse kurulan bu eşleştirmelerin ortadan kaldırılması gerekmektedir (Atkinson vd., 2019, s. 536-578).

Bilişsel yaklaşıma göre yaşanan durum ya da olay değil, kişinin bu durum ya da olaya dair yorumları, bakış açısı ve beklentileri kaygıya sebep olmaktadır (Işık, 1996), yani kaygı bilişsel nedenlerle ortaya çıkmaktadır (Güngör, 2011). Bilişsel yaklaşıma göre kaygı, kişinin iyi olma halini riske atan bir bilgi işleme durumunun sonucudur. Kişinin deneyimlediği kaygı hali, huzursuzluk ve öfke gibi duygular kişinin olayları ve durumları yorumlama şekillerinin sonucudur. Diğer bir deyişle, bilişsel yaklaşıma göre kaygının oluşumu tamamen kişilerin işlevsel olan ve işlevsel olmayan düşünceleri sonucunda oluşan bir duygudur (Savaşır vd., 2009).

Kişilerarası kurama göre kaygı doğuştan gelmez ve kişinin kurduğu ilişkilerin bir şartı olarak gelişir. Sullivan'a göre kişinin karakteri, kişilerarası ilişkiler sonucunda oluşur. Dolayısıyla kişinin düşüncesi, bakış açısı, yorumlaması ve algılaması bu ilişkilerden oldukça etkilenir. Kaygı da dışarıdan kazanılan bir duygudur ve ana kaynağı anne tarafından çocuğa aktarılmasıdır. Kaygı, bebeğe annesi ile olan etkileşimi sonucunda geçmekte ve kaygı ile baş etmekte kullanılan yöntemler, ilerleyen zamanlarda kişilerarası ilişkilerinde ortaya çıkmaktadır. Kişi, kaygıyı aktaran kişiden uzaklaşmakta ve kaygının sebep olduğu huzursuzluk durumundan uzaklaşabileceği ilişkiler aramaya başlamaktadır. Ebeveyni tarafından aktarılan kaygı, yaşam boyu aynı tetikleyicilere karşı ortaya çıkmakta ve kişide zamanla kalıcı bir hale gelmektedir (Sullivan, 1953).

Öğrenme kuramına göre kaygı doğuştan gelen değil, yaşantılar sonucunda öğrenilen bir duygu niteliği taşımaktadır. Bu kurama göre kişi, ebeveynlerinin ortaya koyduğu kaygı tepkilerini taklit ederek kaygı duygusunu öğrenmektedir (Işık, 1996).

Varoluşçu kurama göre insan, kendi özünden uzaklaştıkça birtakım olumsuz duygular hissetmeye mahkumdur. Bu olumsuz duygulardan biri de kaygıdır. Kaygı kavramını varoluşçu kurama kazandıran kişi Kierkegaard'dır. Kierkegaard'a göre kaygı, kişinin hayattaki sorumluluklarının farkına varması ve bunları üstlenmesi sonucunda oluşan duygudur. Bu kurama göre kaygı, kendi varoluşu ile hayattaki seçimlerinde özgürlüğe sahip olan ve bu özgürlükle birlikte belirsizlik de yaşayan bireylerde oluşan bir duygudur. Böyle bir durumda sorumluluğu üstlenemeyen ve seçim yapamayıp belirsizlik yaşamaya devam eden bireylerde kaygı, nevrotik bir hale dönüşür (Kierkegaard, 1957, s. 37-47). Kierkegaard'a göre kaygı yaşam boyu süren, yaşamın kaçınılmaz bir parçasıdır (Geçtan, 2018, s. 319-336). Varoluşçu yaklaşıma göre ölüm, kaygıyı oluşturan temel nedendir. Var olmak ve yok olmak arasındaki sıkışmışlığın oluşturduğu ızdırap, varoluşçuluğa göre "ölüm kaygısı" olarak adlandırılmaktadır. Ölüm kaygısının ortadan kalkması için ise ölüm gerçeği ile yüzleşmek ve onu kabul etmek gereklidir (Koçak ve Gökler, 2008).

Varoluşçu kuramcılarının önde gelenlerinden olan Rollo May'e göre ise insanların çevrelerinde, kontrolleri dışında gelişen olaylar karşısında ruhsal bütünlüklerinin bozulmasından kaynaklı bir yabancılaşma hissetmektedir. Bu durum

“varoluş kaygısı” olarak adlandırılır. Bu yabancılaşmanın sonucunda güçsüz hisseden kişi aynı zamanda kaygılı hissetmeye başlar. Kaygı duygusunu bastırmaya çalışan bireyler, giderek kendisine ve çevresine yabancılaşmaya başlar (Allen, 1994). Kaygının insanlar üzerindeki bu etkisi en çok alkol ve madde kullanımı şeklinde dışa vurulmaktadır. Kaygısını kontrol edemeyen insanlar, hayatının kontrolünü alkol ve maddeye bırakır, varoluş kaygısıyla yüzleşmemek için bir araç olarak kullanır. Varoluş kaygısıyla baş edebilmenin yolu ise hayattaki belirsizliklerle yüzleşmek, farklı çözüm arayışlarında bulunarak kişilerin kendilerine gidecek yollar bulmasıyla ortadan kalkar (Geçtan, 1993, s. 319-336).

Biyolojik kurama göre kaygıya biyolojik faktörler, kalıtım ve beyin yapısı sebep olmaktadır. Beyindeki nörotransmitterlerin kaygı üzerinde oldukça etkisi vardır. Noradrenalin, serotonin gibi hormonların artışı kaygıya neden olmaktadır. Bu yaklaşıma göre kaygı, genetik olarak aktarılabilmektedir (Fidanoğlu, 2006). Kalıtım, bir kişinin kaygı yaşamasındaki en önemli faktörlerdendir. Ebeveynlerinde herhangi bir kaygı bozukluğu bulunan çocukların, kendi hayatlarında bir şekilde kaygı yaşama olasılıkları oldukça yüksektir. Kaygının biyolojik etkilerinin araştırılması amacıyla birçok çalışma yapılmıştır. Bu çalışmalardan en çok dikkat çekenleri çift ve tek yumurta ikizleri ile yapılan çalışmalardır. Bu çalışmaların temel amacı çevresel ve genetik faktörlerinin, kaygı üzerindeki etkilerinin incelenmesidir. Kendler vd. tarafından 1999 yılında, ikizler üzerinde yapılan bir araştırma sonucunda, ikizlerden birinde sosyal kaygının olması, diğer ikizde de sosyal kaygı yaşanma ihtimalinin %30 ile %50 oranında arttığını ortaya konulmuştur (Kendler vd. 1999).

İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM

Araştırmanın yöntem bölümünde, araştırmanın modeli, evren ve örnekleme, araştırmada kullanılan veri toplama araçları ve verilerin analizi için kullanılan istatistik yöntemlerinden bahsedilmektedir.

2.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada yetişkinlerde kendini sabote etme, benlik saygısı ve kaygı arasındaki incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaçla araştırmanın modeli nicel araştırma yöntemi olup ilişkisel model kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli, iki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişkinin belirlenmesini amaçlamaktadır (Kaya vd., 2012).

2.2. Araştırmanın Evreni ve Örnekleme

Araştırmanın evreni 18 yaş ve üzeri yetişkinlerden, örnekleme ise çeşitli sosyal medya platformları (Whatsapp, Instagram, Twitter, Telegram) üzerinden kartopu yöntemi ile katılan yetişkinlerden oluşmaktadır. Araştırmaya toplamda 409 kişi katılım göstermiştir. Bu katılımcılardan toplamda 5 kişi çeşitli demografik özelliklerine göre azınlıkta olması sebebi ile örneklemden çıkartılmış ve değerlendirmeye alınmamıştır. Araştırma 404 kişi üzerinden analiz edilmiştir.

2.3. Veri Toplama Araçları

2.3.1. Sosyodemografik Bilgi Formu

Sosyodemografik bilgi formu araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Bu formdaki sorular cinsiyet, yaş, eğitim durumu, medeni durumu, çalışma durumu ve algılanan gelir düzeyi olmak üzere toplam altı sorudan oluşmaktadır. Yaş sorusu boşluk doldurma şeklinde olup, diğer sorular çoktan seçmeli olarak hazırlanmış, katılımcılardan belirtilen seçeneklerden birini işaretlemeleri istenmiştir. Medeni durum ilişkisi yok, ilişkisi var ve evli olarak üç farklı seçenekte sunulmuş,

katılımcılardan bu seçeneklerden birini seçmeleri istenmiştir. Algılanan gelir düzeyi ise düşük, orta ve yüksek olmak üzere üç seçenekte sorulmuştur.

2.3.2. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği

Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, kişilerin benlik saygısı düzeyini ölçmek üzere Rosenberg tarafından geliştirilmiştir. Toplamda 63 madde ve 12 alt ölçekten oluşmaktadır. Bu çalışmada yalnızca 10 maddeden oluşan benlik saygısı alt ölçeği kullanılmıştır. Ölçek maddeleri “çok yanlış” ve “çok doğru” arasında değişen 4’lü likert tipi cevaplardan oluşmaktadır. Maddelerden 5 tanesi (1,2,4,6,7) olumlu, 5 tanesi (3,5,8,9,10) ise olumsuz ifadelerden oluşmaktadır. Öleekten alınabilecek en düşük puan 10, en yüksek puan ise 40 olarak belirlenmiştir. Öleekten alınan yüksek puanlar yüksek benlik saygısını ifade ederken, düşük puanlar ise düşük benlik saygısının göstergesidir. Rosenberg (1979) tarafından öleegın güvenilirlik katsayısı .85 bulunurken, test-tekrar test sonucunda bu sayı .88 olarak hesaplanmıştır. Öleegın Türkiye’deki güvenilirlik ve geçerlilik çalışmaları Çuhadaroğlu (1986) tarafından yapılmıştır. Bu çalışmanın sonucunda katılımcılardan 0-1 puan alanlar yüksek düzeyde benlik saygısına, 2-4 puan alanlar orta düzeyde benlik saygısına, 5-6 puan alanlar ise düşük düzeyde benlik saygısına sahip olduğu bulunmuştur. Çuhadaroğlu tarafından yapılan çalışmalar sonucunda, çalışmanın benlik saygısı alt öleegının geçerlilik katsayısı .71 bulunurken, test-tekrar test sonucu güvenilirlik katsayısı .75 olarak hesaplanmıştır. Bu çalışmada Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği’nin Türkçe versiyonu kullanılmış ve cronbach alpha değeri .17’dir.

2.3.3. Kendini Sabotaj Ölçeği

Kendini Sabotaj Ölçeği, kişilerin kendini sabote etme düzeylerini ölçmek amacıyla Jones ve Rhodewalt (1982) tarafından geliştirilmiştir. Öleegın Türkçe uyarlaması, 2010 yılında Abacı ve Akın tarafından gerçekleştirilmiştir. Öleek toplamda 25 maddeden oluşmaktadır ve “hiç katılmıyorum” ile “tamamen katılıyorum” arasında değişen 6’lı likert tipi cevaplardan oluşmaktadır. Öleek maddeleri, kişilerin alkol ve ilaç kullanımı, erteleme, yiyecek ve içecek madde tüketimi, karşılaştırma, duygusal sorunlar gibi kendini sabotaj stratejilerini ölçmeyi

amaçlamaktadır. Ölçeğin 3, 5, 6, 10, 13, 20, 22 ve 23. maddeleri ters kodlanmıştır ve kendini sabotaj puanını elde edebilmek için bu maddeler ters kodlandıktan sonra ölçeğin toplam puanı hesaplanmaktadır. Ölçek maddelerinden alınabilecek en düşük puan 25, en yüksek puan ise 125'tir. Ölçekten alınan yüksek puanlar kişilerin yüksek kendini sabotaj eğiliminde olduğunu, düşük puanlar ise düşük kendini sabotaj eğiliminde olduğunu göstermektedir. Rhodewalt (1990) tarafından yapılan çalışmalar sonucunda, çalışmanın iç tutarlılık katsayısı .79 bulunurken, test-tekrar test sonucu güvenirlik katsayısı .74 olarak hesaplanmıştır. Akın (2012) tarafından Türkçe uyarlaması gerçekleştirilen testin iç tutarlılık katsayısı .90, test-tekrar-test güvenirlik katsayısı ise .94 olarak hesaplanmıştır. Bu çalışmada Kendini Sabotaj Ölçeği'nin Türkçe versiyonu kullanılmış ve cronbach alpha değeri .51'dir.

2.3.4. Beck Anksiyete Ölçeği

Kişilerin kaygı belirtilerinin derecesini ölçmek amacı ile Beck tarafından (1988) geliştirilen Beck Anksiyete Ölçeği, 1993 yılında Ulusoy tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçek toplam 21 maddeden oluşmaktadır ve 0 (hiç) ile 4 (ciddi düzeyde) arasında değişen 4'lü likert tipi cevaplardan oluşmaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 0, en yüksek puan ise 63'tür. Ölçek maddelerinden alınan yüksek puanlar, kişilerin yüksek düzeyde kaygı belirtileri gösterdiği, düşük puanlar ise kişilerin düşük düzeyde kaygı belirtileri gösterdiği şeklinde yorumlanmaktadır. Ölçeğin orijinal versiyonunun iç tutarlılığı .92, test-tekrar-test güvenirlik katsayısı .75 olarak hesaplanmıştır. Ulusoy, Şahin ve Erkmen (1998) tarafından Türkçe'ye uyarlanan ölçeğin güvenirlik katsayısı .57, iç tutarlılığı .93 olarak hesaplanmıştır. Bu çalışmada Beck Anksiyete Ölçeği'nin Türkçe versiyonu kullanılmış ve cronbach alpha değeri .93'tür.

2.4. Veri Analizi

2.4.1. Verilerin Toplanması

Araştırmaya gönüllü olarak katılan bireylere “Sosyo-Demografik Bilgi Formu”, “Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği”, “Kendini Sabotaj Ölçeği” ve “Beck

Anksiyete Ölçeği” uygulanmıştır. Kişilerin ölçek maddelerini cevaplandırması yaklaşık 10 dakika sürmüştür.

2.4.2. Verilerin Analizi

İlk aşamada katılımcıların verdiği cevaplar ayrı ayrı değerlendirilmiş, araştırma örneklemine uygun olmayan 4 katılımcının cevapları analizden çıkartılmıştır. Bunun sonucunda çalışma grubu için 404 bireye ait ölçek puanları değerlendirmeye alınmıştır. Araştırmada veri toplama araçlarına ait ters maddeler kodlandıktan sonra, elde edilen veriler SPSS 22 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Araştırmada kullanılan ölçekler arasındaki ilişki düzeyini belirlemek amacıyla Pearson Korelasyon Analizi uygulanmıştır. Ölçek puanları ve demografik değişkenler arasında anlamlı bir fark olup olmadığını tespit etmek için ise Bağımsız Örneklem T-Testi uygulanmıştır.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Bu bölümde Sosyo-Demografik Bilgi Formu, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ), Kendini Sabotaj Ölçeği (KSÖ) ve Beck Anksiyete Ölçeği (BAÖ) kullanılarak toplanan verilerin analiz edilmesi sonucunda elde edilen bulgular ve bu bulgular temel alınarak yapılan açıklamalar yer almaktadır.

3.1. Katılımcıların Sosyodemografik Bilgileri

Çalışmaya toplamda 404 yetişkin birey katılmıştır. Katılımcılara ait sosyodemografik bilgiler Tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 1. Çalışma Grubuna İlişkin Demografik Bilgiler

	<i>Gruplar</i>	<i>n</i>	<i>%</i>
Cinsiyet	Kadın	284	70,3
	Erkek	120	29,7
Yaş	18-24	132	32,7
	25-30	171	42,3
	31-50	88	21,8
	51-65	13	3,2
Medeni Durum	İlişkisi yok	198	49,0
	İlişkisi var	112	27,7
	Evli	94	23,3
Eğitim Durumu	İlköğretim mezunu	13	3,2
	Lise mezunu	105	26,0
	Lisans mezunu	224	55,4
	Lisansüstü/Doktora mezunu	62	15,3
Çalışma Durumu	Çalışıyor	206	51,0
	Çalışmıyor	198	49,0
Gelir Düzeyi	Düşük	90	22,3
	Orta	271	67,1
	Yüksek	43	10,6

Tablo 1 incelendiğinde, katılımcıların 284'ünün (%70,3) kadın, 120'sinin (%29,7) erkek olduğu görülmektedir. Katılımcılardan 132'sinin (%32,7) 18-24 yaş aralığında, 171'inin (%42,3) 25-30 yaş aralığında, 88'inin (%21,8) 31-50 yaş aralığında ve 13'ünün (%3,2) 51-65 yaş aralığında olduğu görülmektedir. İlişkisi olmayan 198 (%49), ilişkisi olan 112 (%27,7) ve evli olan 94 (%23,3) katılımcı bulunmaktadır. Çalışmaya 13 (%3,2) ilköğretim mezunu, 105 (%26) lise mezunu, 224 (%55,4) lisans mezunu ve 62 (%15,3) lisansüstü/doktora mezunu yetişkin katılmıştır. Katılımcıların 206'sının (%51) çalışıyor olduğu, 198'inin (%49) ise çalışmıyor olduğu görülmektedir. Çalışmaya katılan 90 kişi (%22,3) düşük, 271 kişi (%67,1) orta, 43 kişi (%10,6) ise yüksek gelir düzeyine sahiptir.

3.2. Ölçeklere İlişkin Betimsel İstatistik Değerleri

Kendini Sabotaj Ölçeği (KSÖ), Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ) ve Beck Anksiyete Ölçeği (BKÖ)'ne ilişkin betimsel istatistikler Tablo 2'de verilmiştir.

Tablo 2. Araştırmada Kullanılan Ölçeklere İlişkin Betimsel İstatistikler

	<i>n</i>	<i>Min.</i>	<i>Max.</i>	<i>Ort.</i>	<i>Ss.</i>	<i>Çarpıklık</i>	<i>Basıklık</i>	<i>α</i>
KSÖ	404	70,00	126,00	96,96	9,73	-,02	-,14	,511
RBSÖ	404	16,00	38,00	27,22	2,90	-,09	1,15	,173
BAÖ	404	21,00	79,00	39,95	12,90	,69	-,10	,934

KSEÖ: Kendini Sabotaj Ölçeği, RBSÖ: Benlik Saygısı Ölçeği, BKÖ: Beck Anksiyete Ölçeği, Ss: Standart Sapma, Min: Minimum, Maks: Maksimum

Tablo 2'de araştırmada kullanılan ölçeklere ilişkin betimsel istatistikler verilmiştir. Kendini Sabotaj Ölçeği'nin ortalaması 96,96, standart sapması 9,73, çarpıklık ve basıklık değerleri -,02/-,14, Cronbach alpha değeri ,511'dir. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği'nin ortalaması 27,22, standart sapması 2,90, çarpıklık ve basıklık değerleri ,09/1,15, Cronbach alpha değeri ,173'tür. Testlerin güvenirliği 7'nin altında olduğu durumlarda, maddeler arası korelasyon ilişkisine bakılır. Maddeler arası korelasyon ilişkisi r: 3-6 arası olması testin güvenirliğini gösterir (Gürbüz ve Şahin, 2017). Maddeler arası korelasyon sonuçları Kendini Sabotaj Ölçeği ve Rosenberg

Benlik Saygısı Ölçeği'nin güvenilir olduğunu göstermektedir. Beck Anksiyete Ölçeği'nin ortalaması ise 39,95, standart sapması 12,90, çarpıklık ve basıklık değerleri ,69/-,10, Cronbach alpha değeri ise ,934'tür.

3.3. Kendini Sabote Etme, Benlik Saygısı ve Kaygı Puanları Arasındaki İlişkilere İlişkin Bulgular

Katılımcıların Kendini Sabotaj Ölçeği (KSÖ), Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ) ve Beck Anksiyete Ölçeği (BAÖ) puanları arasındaki ilişkileri incelemek için Pearson Korelasyon Analizi yapılmıştır. Bu analize dair sonuçlar Tablo 3'te verilmiştir.

Tablo 3. Ölçek Puanlarına İlişkin Pearson Korelasyon Analizi

		1	2	3
1. KSÖ	r	1	,380**	,269**
2. RBSÖ	r		1	,166**
3. BAÖ	r			1

*p<,05

** p<,01

KSÖ ve RBSÖ puanları arasında zayıf düzeyde, pozitif ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r=,380, p<,05$).

KSÖ ve BAÖ puanları arasında zayıf düzeyde, pozitif ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r=,269, p<,05$).

RBSÖ ve BAÖ puanları arasında zayıf düzeyde, pozitif ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r=,166, p<,05$).

3.4. Kendini Sabote Etme, Benlik Saygısı ve Kaygı Puan Ortalamalarının Cinsiyete Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular

Cinsiyete göre katılımcıların Kendini Sabotaj Ölçeği (KSÖ), Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ) ve Beck Anksiyete Ölçeği (BAÖ) puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını tespit etmek için bağımsız örneklem t-testi uygulanmıştır. Uygulanan analizin sonuçları Tablo 4'te verilmiştir.

Tablo 4. Cinsiyete Göre KSÖ, RBSÖ ve BAÖ Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bağımsız Örneklem T-Test Analizi

	<i>Gruplar</i>	<i>N</i>	<i>Ort.</i>	<i>Ss.</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
KSÖ	Kadın	284	98,25	9,46	4,107	,000
	Erkek	120	93,93	9,73		
RBSÖ	Kadın	284	27,41	2,91	2,100	,036
	Erkek	120	26,75	2,83		
BAÖ	Kadın	284	41,34	13,07	3,518	,001
	Erkek	120	36,65	11,90		

Tablo 4 incelendiğinde, kendini sabotaj puan ortalamalarında kadınlar lehine anlamlı fark olduğu bulunmuştur ($t=4,107$; $p<,05$). Diğer bir ifadeyle kadınların kendini sabote etme düzeyi, erkeklere göre anlamlı bir şekilde yüksektir.

Cinsiyete göre benlik saygısı puan ortalamalarında kadınlar lehine anlamlı fark olduğu bulunmuştur ($t=2,100$; $p<,05$). Diğer bir ifadeyle kadınların benlik saygısı düzeyi, erkeklere göre anlamlı bir şekilde yüksektir.

Cinsiyete göre kaygı puan ortalamalarında kadınlar lehine anlamlı fark olduğu bulunmuştur ($t=2,100$; $p<,05$). Diğer bir ifadeyle kadınların kaygı düzeyi, erkeklere göre anlamlı bir şekilde yüksektir.

3.5. Kendini Sabote Etme, Benlik Saygısı ve Kaygı Puan Ortalamalarının Yaşa Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular

Katılımcıların yaşlarına göre Kendini Sabotaj Ölçeği (KSÖ), Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ) ve Beck Anksiyete Ölçeği (BAÖ) puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını tespit etmek için Kruskal Wallis H testi uygulanmıştır. Uygulanan analizin sonuçları Tablo 5’te verilmiştir.

Tablo 5. Yaşa Göre KSÖ, RBSÖ ve BAÖ Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Kruskal Wallis H Analizi

	<i>Gruplar</i>	<i>N</i>	<i>$\bar{x}$</i>	<i>H</i>	<i>sd</i>	<i>p</i>	<i>Fark</i>
KSÖ	18-24 ¹	132	207,40	,469	3	,926	-
	25-30 ²	171	200,72				
	31-50 ³	88	200,61				
	51-65 ⁴	13	189,00				
RBSÖ	18-24 ¹	132	219,59	21,490	3	,000	4<1,2,3
	25-30 ²	171	209,13				
	31-50 ³	88	182,69				
	51-65 ⁴	13	75,85				
BAÖ	18-24 ¹	132	227,40	12,396	3	,006	1>4
	25-30 ²	171	196,80				
	31-50 ³	88	186,08				
	51-65 ⁴	13	135,85				

Tablo 5’te araştırmaya katılan bireylerin yaşlarına göre ölçeklerden aldıkları puanların karşılaştırılmasına ilişkin Kruskal Wallis H testi analiz sonuçları verilmiştir. Hangi gruplar arasında anlamlı farklılık olduğunun saptanabilmesi için daha sonrasında ikili Mann Whitney U Testi uygulanmıştır. Bu sonuçlara göre katılımcıların kendini sabote etme puanları, yaş değişkenine göre bir farklılık göstermemektedir

($H=,469$; $p>,05$). Ancak katılımcıların yaşlarının benlik saygısı ($H=21,490$; $p<0,001$) ve kaygı ($H=12,396$; $p<,05$) puanlarına göre anlamlı bir farklılık gösterdiği belirlenmiştir.

Uygulanan testin sonuçlarına göre benlik saygısı en düşük olan yaş grubu 51-65 olarak bulunmuştur.

18-24 yaş aralığındaki katılımcıların benlik saygısı düzeylerinin, 51-65 yaş grubundaki katılımcıların benlik saygısı düzeylerinden anlamlı bir şekilde yüksek olduğu bulunmuştur ($p<,05$).

25-30 yaş aralığındaki katılımcıların benlik saygısı düzeylerinin, 51-65 yaş grubundaki katılımcıların benlik saygısı düzeylerinden anlamlı bir şekilde yüksek olduğu bulunmuştur ($p<,05$).

31-50 yaş aralığındaki katılımcıların benlik saygısı düzeylerinin, 51-65 yaş grubundaki katılımcıların benlik saygısı düzeylerinden anlamlı bir şekilde yüksek olduğu bulunmuştur ($p<,05$).

Kruskal Wallis H testinin sonuçlarına göre yaş aralığı 18-24 olan katılımcıların kaygı düzeylerinin, 51-65 yaş grubundaki katılımcıların kaygı düzeylerinden daha yüksektir ($p<,05$). Ancak diğer yaş grupları arasında herhangi bir farklılık gözlemlenmemiştir ($p>,05$).

3.6. Kendini Sabote Etme, Benlik Saygısı ve Kaygı Puan Ortalamalarının Medeni Duruma Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular

Katılımcıların Kendini Sabotaj Ölçeği (KSÖ), Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ) ve Beck Anksiyete Ölçeği (BAÖ) puan ortalamalarının, medeni durum değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmek için One-Way Anova analizi uygulanmıştır. Veri bulguları Tablo 6'da verilmiştir.

Tablo 6. Medeni Duruma Göre KSÖ, RBSÖ ve BAÖ Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Anova Analizi

	<i>Gruplar</i>	<i>N</i>	$\bar{x}$	<i>Ss.</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
KSÖ	İlişkisi yok	198	97,33	9,36	,449	,638
	İlişkisi var	112	96,25	10,02		
	Evli	94	97,04	10,19		
RBSÖ	İlişkisi yok	198	27,27	3,15	1,281	,279
	İlişkisi var	112	27,46	2,58		
	Evli	94	26,82	2,69		
BAÖ	İlişkisi yok	198	40,45	13,97	1,806	,166
	İlişkisi var	112	40,89	11,62		
	Evli	94	37,76	11,84		

Tablo 6’da medeni durum değişkenine göre ölçek puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin ANOVA analizi sonuçları verilmiştir. Buna göre katılımcıların kendini sabote etme, benlik saygısı ve kaygı düzeyi puanları, medeni durumlarına göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($p>,05$).

3.7. Kendini Sabote Etme, Benlik Saygısı ve Kaygı Puan Ortalamalarının Eğitim Durumuna Göre Farklaşmasına İlişkin Bulgular

Katılımcıların eğitim durumlarına göre Kendini Sabotaj Ölçeği (KSÖ), Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ) ve Beck Anksiyete Ölçeği (BAÖ) puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını tespit etmek için Kruskal Wallis H testi uygulanmıştır. Uygulanan analizin sonuçları Tablo 7’de verilmiştir.

Tablo 7. Eğitim Duruma Göre KSÖ, RBSÖ ve BAÖ Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Kruskal Wallis H Analizi

	<i>Gruplar</i>	<i>N</i>	$\bar{x}$	<i>Ss.</i>	<i>H</i>	<i>p</i>
KSÖ	İlköğretim mezunu ¹	13	221,58	9,37405	2,532	,470
	Lise mezunu ²	105	199,44	10,18206		
	Lisans mezunu ³	224	208,03	9,84541		
	Lisansüstü/Doktora mezunu ⁴	62	183,70	7,11265		
RBSÖ	İlköğretim mezunu ¹	13	197,54	3,16274	1,180	,758
	Lise mezunu ²	105	202,99	2,72875		
	Lisans mezunu ³	224	206,42	2,72982		
	Lisansüstü/Doktora mezunu ⁴	62	188,54	1,56074		
BAÖ	İlköğretim mezunu ¹	13	184,85	13,59410	5,802	,122
	Lise mezunu ²	105	225,89	12,49039		
	Lisans mezunu ³	224	194,23	12,53867		
	Lisansüstü/Doktora mezunu ⁴	62	196,47	7,19508		

Tablo 7’de araştırmaya katılan bireylerin eğitim durumlarına göre ölçeklerden aldıkları puanların karşılaştırılmasına ilişkin Kruskal Wallis H testi analiz sonuçları verilmiştir. Hangi gruplar arasında anlamlı farklılık olduğunun saptanabilmesi için daha sonrasında ikili Mann Whitney U Testi uygulanmıştır. Bu sonuçlara göre katılımcıların kendini sabote etme, benlik saygısı ve kaygı puanları, eğitim durumlarına göre bir farklılık göstermemektedir ($p>,05$).

3.8. Kendini Sabote Etme, Benlik Saygısı ve Kaygı Puan Ortalamalarının Çalışma Durumuna Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular

Çalışma durumu değişkenine göre katılımcıların Kendini Sabotaj Ölçeği (KSÖ), Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ) ve Beck Anksiyete Ölçeği (BAÖ) puan ortalamalarının farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmek için bağımsız örneklem t-test uygulanmıştır. Bu testin sonuçları Tablo 8’de verilmiştir.

Tablo 8. Çalışma Durumuna Göre KSÖ, RBSÖ ve BAÖ Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bağımsız Örneklem T-Test Analizi

	<i>Gruplar</i>	<i>N</i>	$\bar{x}$	<i>Ss.</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
KSÖ	Çalışıyor	206	95,72	9,80	-2,640	,009
	Çalışmıyor	198	98,26	9,52		
RBSÖ	Çalışıyor	206	26,81	2,83	-2,903	,004
	Çalışmıyor	198	27,64	2,91		
BAÖ	Çalışıyor	206	38,72	12,40	-1,952	,052
	Çalışmıyor	198	41,22	13,32		

Tablo 8’de çalışma durumu değişkenine göre KSÖ, RBSÖ ve BAÖ puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin bağımsız örneklem t-test analizi sonuçları verilmiştir. Buna göre kendini sabote etme puanlarında, çalışmayanlar lehine anlamlı fark olduğu bulunmuştur ($t=-2,640$; $p<,05$). Yani, çalışmayan bireylerin kendini sabote etme düzeyleri, çalışan bireylere göre anlamlı bir şekilde yüksektir.

Aynı şekilde benlik saygı puanlarına göre, çalışmayan bireylerin benlik saygısı düzeyi, çalışan bireylere göre anlamlı bir şekilde yüksektir ($t=-2,903$; $p<,05$).

Katılımcıların kaygı düzeylerine göre ise çalışma durumları arasında bir farklılık bulunamamıştır ($p>,05$).

3.9. Kendini Sabote Etme, Benlik Saygısı ve Kaygı Puan Ortalamalarının Algılanan Gelir Düzeylerine Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular

Katılımcıların Kendini Sabotaj Ölçeği (KSÖ), Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ) ve Beck Anksiyete Ölçeği (BAÖ) puan ortalamalarının, algılanan gelir düzeyi değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmek için One-Way Anova Testi uygulanmıştır. Veri bulguları Tablo 9’da verilmiştir.

Tablo 9. Algılanan Gelir Düzeyine Göre KSÖ, RBSÖ ve BAÖ Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Anova Analizi

	<i>Gruplar</i>	<i>N</i>	$\bar{x}$	<i>Ss.</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
KSÖ	Düşük	90	98,81	8,52	2,606	,075
	Orta	271	96,66	9,71		
	Yüksek	43	95,04	11,73		
RBSÖ	Düşük	90	27,65	2,97	1,459	,234
	Orta	271	27,13	2,81		
	Yüksek	43	26,86	3,21		
BAÖ	Düşük	90	41,42	14,19	,872	,419
	Orta	271	39,67	12,70		
	Yüksek	43	38,62	11,25		

Tablo 9’da algılanan gelir durumu değişkenine göre ölçek puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin Anova analizi sonuçları verilmiştir. Buna göre kendini sabote etme, benlik saygısı ve kaygı puanları, katılımcıların algılanan gelir durumlarına göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($p>,05$).

3.10. Beck Kaygı Ölçeği ve Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Puanlarının Kendini Sabotaj Ölçeği Puanlarını Yordamasına Yönelik Bulgular

Katılımcıların Beck Anksiyete Ölçeği (BAÖ) ve Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ) puan ortalamalarının Kendini Sabotaj Ölçeği (KSÖ) puanlarını hangi düzeyde yordadığını öğrenmek için çoklu doğrusal regresyon analizi uygulanmıştır. Veri bulguları Tablo 10’da verilmiştir.

Tablo 10. BKÖ ve RBSÖ Puanlarının KSÖ Puanlarını Yordamasına İlişkin Regresyon Analizi

<i>Yordanan</i>	<i>Yordayan</i>	<i>B</i>	<i>Std. Hata</i>	<i>β</i>	<i>t</i>	<i>Sig.</i>
	Sabit	59,082	4,190		14,101	,000
KSÖ	RBSÖ	1,157	,153	,345	7,560	,000
	BAÖ	,160	,034	,212	4,638	,000
R=,434	Adjusted					
	R ² =,184	F=46,408	p=,000			

Tablo 10'a göre benlik saygısı ve kaygı ölçeklerinden alınan puanlar kendini sabote etme puanlarını anlamlı şekilde yordamaktadır ($F=46,408$; $p<,01$). Kaygı ve benlik saygısı ölçeklerinden alınan puanlar kendini sabote etme puanlarını %18,4 oranında yordamaktadır. Bir başka ifadeyle kendisi sabote etme puanlarının %18,4'ü kaygı ve benlik saygısı puanlarıyla açıklanmaktadır.

TARTIŞMA

Bu bölümde, yetişkin bireylerde kendini sabote etme, benlik saygısı ve kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin tespit edilmesi amacıyla 404 kişi ile gerçekleştirilen bu çalışmanın analizleri sonucunda elde edilen bulgular, literatürdeki benzer çalışmalar eşliğinde tartışılmıştır.

Yapılan korelasyon analizi sonucunda, ilk aşamada katılımcıların benlik saygısı ve kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Buna göre katılımcıların benlik saygısı düzeyleri artarken, kaygı düzeyleri de artmakta; benlik saygısı düzeyleri azalırken kaygı düzeyleri de azalmaktadır. Buna sebep olarak, benlik saygısı yüksek kişilerin başarıya ulaşma eğilimlerinin yüksek olması, başarıya ulaşmak için yürünen yolların kişilerin kaygı seviyesini arttırması, kaygılı hisseden insanların bu durumu başarılarının ve benlik imajlarının önünde bir engel olarak yorumlaması ve daha çok kaygılı hissetmeleri gösterilebilir. Literatür incelendiğinde, benlik saygısı ve kaygı arasındaki ilişkinin, bu araştırma sonuçlarıyla paralellik göstermediği görülmüştür. Caperos vd. 2022 yılında gerçekleştikleri benlik saygısı ve kaygı ile ilgili araştırmanın sonuçlarına göre benlik saygısı ve kaygı arasında negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Kawash (1982) benzer bir şekilde ergenlerle yürüttüğü çalışmasında benlik saygısı ve kaygı arasında negatif yönlü bir ilişki olduğunu saptamıştır. Böke'nin 2018 yılında lise öğrencileri ile yürüttüğü çalışmada da benzer bir şekilde benlik saygısı ile kaygı arasında negatif yönlü bir ilişki bulunmuş; kaygı seviyesi arttıkça benlik saygısının düştüğü gözlemlenmiştir. Solomon vd. (1991) benlik saygısı ve kaygı ilişkisini inceledikleri araştırmanın sonuçları da benlik saygısı arttıkça, kaygı seviyesinin düştüğü yönündedir.

Yapılan analizler sonucunda, katılımcıların kendini sabote etme ve kaygı düzeyleri arasında pozitif ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Diğer bir deyişle, katılımcıların kendini sabote etme düzeyleri artarken kaygı düzeyleri de artmakta; kendini sabote etme düzeyleri azalırken kaygı düzeyleri de azalmaktadır. Bunun sebebi, kaygının başarıya ulaşma noktasında kişiyi olumsuz yönde etkiliyor olmasından kaynaklı olabilir. Başarılı olacağına güvenmeyen, yeterince çabalamamış, yeterli özveriyi göstermemiş, kısacası başarı elde etme konusunda kendine güvenmeyen kişiler, başarısız olma endişesi ile kaygı seviyelerini yükseltmektedir.

Kaygıyı sözel sabote etme aracı olarak kullanan bireyler, kendini sabote etme davranışlarına daha çok başvuruyor olabilir. Çalışmamızdan elde edilen kaygı ve kendini sabote etme arasındaki pozitif ilişki bulgusu, literatürle tutarlılık göstermektedir. Prapavessis vd. 2003 yılında yaptıkları çalışmada kaygı düzeyinin artmasının, kendini sabote etme düzeyini de arttırdığı sonucuna ulaşılmıştır. Kalyon vd. (2016) de benzer bir şekilde, kendini sabote etme, narsisistik kişilik ve kaygı ilişkisini incelediği çalışmalarında kendini sabote etme ve kaygı arasında pozitif yönlü, anlamlı bir ilişki bulmuştur.

Yapılan analizler sonucunda katılımcıların kendini sabote etme ve benlik saygısı düzeyleri arasında pozitif ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Buna sebep olarak benlik saygısının yüksek olması, kişilerin başarısızlığa tahammüllerinin düşük olmasından, yeteneklerinden ve kendilerinden şüphe duyulmasının benlik algılarını olumsuz etkileyeceğini düşünmesinden kaynaklı olabilir. Çünkü yüksek benlik saygısına sahip bireyler kendilerini yetenekli ve başarılı gösterme eğiliminde olup, benlik algılarının başkaları tarafından olumsuz değerlendirilmemesi adına, başarısız olma ihtimallerinin olduğu performansları çeşitli sözel ve davranışsal stratejilerle sabote etme eğilimindedir. İlgili literatür incelendiğinde, yüksek benlik saygısına sahip kişilerin kendini sabote etme eğilimlerinin de yüksek olduğu çeşitli araştırmalar bulunmaktadır (Berglas ve Jones, 1978; Tice, 1991; Tice ve Baumeister, 1984). Öte yandan, düşük benlik saygısına sahip bireylerin kendini sabote etme eğilimlerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılan çalışmalar da mevcuttur (Üzbe, 2013; Elmas ve Akfırat, 2014; Feick ve Rhodewalt, 1997; Prapavessis ve Grove, 1998; Warner ve Moore, 2004). Literatürde kendini sabote etme ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin net bir şekilde belirlenmemiş olması, bu konuda daha fazla çalışma yapılması gerektiğini göstermektedir.

Araştırmada yapılan analiz sonuçlarına göre kadın katılımcıların kendini sabote etme, benlik saygısı ve kaygı düzeylerinin; erkek katılımcılara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Günümüzde özellikle toplumsal cinsiyet rollerinin kadınlar üzerinde büyük yük oluşturması, kadınların erkekler ile eşit şartlarda yaşama çabaları ve eşitlik için mücadele etmelerinin gerekmesi gibi sebepler, kadınların kaygı seviyelerini arttırmakta, dolayısıyla kendini sabote etme davranışlarına daha çok başvurmasına neden olmakta olabilir. Aynı zamanda günümüzde kadınların eğitim

seviyesinin geçmişe oranla daha yüksek olması, iş hayatına atılma ve iş hayatında başarı elde etme oranlarının artması, benlik saygısı düzeylerini de arttırmaktadır. Kamuk vd. (2020) yüzücülerin kendini sabote etme ve benlik saygısı ilişkisini inceledikleri çalışmada benzer şekilde kadınların kendini sabote etme oranlarının erkeklerden yüksek olduğunu belirlemişlerdir. Kamuk'un 2019 yılında badminton hakemlerinin kendini sabote etme ve benlik saygısı arasındaki ilişkisini incelediği çalışmasında da kadın katılımcıların kendini sabote etme puanlarının, erkek katılımcılara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Öte yandan, literatürde erkeklerin kendini sabote etme düzeylerinin, kadınlardan daha yüksek olduğunun bulunduğu birçok çalışma da mevcuttur (Aydın ve Kahraman, 2020; Anlı vd., 2015; Brown vd., 2012; Hirt vd., 1991; Hirt vd., 2000). Kaygının cinsiyet değişkenine göre incelendiği çalışmalarda da araştırmamızın bulgularıyla benzer sonuçlara sahip birçok araştırma bulunmaktadır (Muti, 2022; Dereli, 2020; McLean vd., 2011; Kessler vd., 2006). (Akgün vd., 2007; Çakmak ve Hevedanlı, 2005; Tümerdem, 2007). Kaygının erkeklerde, kadınlara oranla daha yüksek olduğu çalışmalar da literatürde mevcuttur (Türedi, 2015; Saygılı, 2015; Eryılmaz, 2012; Nergiz, 2020). Benlik saygısının cinsiyet değişkenine göre incelenmesi sonucunda, Türedi (2015) öğretmenler ile yaptığı araştırmasında benzer bir şekilde kadınların benlik saygısı düzeyinin, erkeklere oranla daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Öte yandan, cinsiyet ve benlik saygısı arasında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılan araştırmalar da literatürde mevcuttur (Dereli, 2020; Eker, 2021; Kahyaoglu, 2021; Özdemir, 2021).

Yapılan analizlerin sonucunda araştırmamıza katılan kişilerin kendini sabote etme düzeyleri, kişilerin yaşlarına göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur. İnsanların yaşamlarının her döneminde önemli performanslarda bulunuyor oluşu ve benlik imajının korunmasının her yaş grubunda görülmesi buna sebep olarak gösterilebilir. Aynı zamanda, kendini sabote etme stratejileri kişilerde zamanla alışkanlık haline gelmektedir ve bu alışkanlığın oturabilmesi için çocukluk dönemlerinden itibaren benzer davranış örüntüleri görülebilir. Dolayısıyla, kendini sabote etme davranışlarına erken yaşta başvurmak, bu davranışlardaki yaş faktörünün fark yaratmıyor olmasına neden olabilir. Ganda ve Boruchovitch (2015) de benzer bir şekilde, öğretmen adayları ile yaptıkları çalışmalarında, kendini sabote etme ve yaş arasında anlamlı bir ilişki olmadığı sonucuna ulaşmışlardır.

Analizler sonucunda, katılımcıların benlik saygısı düzeyleri, yaşlarına göre farklılık göstermektedir. Çalışmamızda, benlik saygısı en düşük düzeyde olan grubun 51-65 yaş grubu olduğu belirlenmiştir. Bunun sebebinin 51-65 yaş grubunun gençlik dönemindeki imkanlarının, şu anki gençlerin sahip olduğu imkanlardan daha düşük olması, 51-65 yaş grubundaki kişilerin kendi çocukluk veya gençlik döneminde yeterli eğitim alamamasına sebep olmuş olması, dolayısıyla bu kişilerin hayallerini, arzularını, isteklerini gerçekleştirme oranlarının, gençlere göre daha düşük seviyelerde olması; 51-65 yaş grubundaki kişilerin benlik saygısı düzeyini düşürmekte olabilir. Analizler sonucunda, kaygı ve yaş değişkeni arasındaki ilişki incelendiğinde sadece 18-24 yaş aralığındaki kişilerin, 51-65 yaş grubundaki kişilere göre daha yüksek seviyede kaygı hissettiği bulunmuştur. Gençlerin üniversite sınavına hazırlanması, yeni mezun olanların iş arama sürecine girmesi, evlilik çağında olmaları, geleceklerindeki belirsizlik, toplumsal ve ekonomik dengesizlikler gibi faktörlerin; geç yetişkinlik döneminde olan ve hayatını belirli bir düzene koyup, o rutin içerisinde yaşayan kişilere göre daha yüksek kaygı hissetmelerine sebep olduğu düşünülebilir. Kahyaoğlu'nun (2021) üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeyleri ile benlik saygısı düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasında, 18-20 yaş grubundaki öğrencilerin kaygı seviyelerinin, 24-28 yaş grubuna göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Benzer bir şekilde, Keloğlu'nun 2017 yılında gerçekleştirdiği araştırmasında, yaş arttıkça kaygı seviyesinin azaldığı bulunmuştur. Ancak Nergiz'in (2020) üniversite öğrencilerinin benlik saygısı ve kaygı düzeylerini incelediği araştırmasının sonucuna göre 18-20 yaş grubundaki öğrencilerin kaygı seviyesi, 21-23 yaş grubundaki öğrencilere oranla daha düşük bulunmuştur, yani yaş arttıkça kaygı seviyesi de artmaktadır.

Yapılan analizler sonucunda katılımcıların kendini sabote etme, benlik saygısı ve kaygı düzeyleri arasında medeni durum değişkenine göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Kişilerin evli ya da bir ilişki içinde olmaları ya da ilişkilerinin olmaması, kendilerini algılama şekillerinde herhangi bir değişiklik yaratmıyor olarak yorumlanabilir. Dolayısıyla, katılımcıların medeni durumları kendini sabote etme, kaygı ve benlik saygısı düzeylerinde anlamlı bir farklılık yaratmamış olabilir. İlgili literatür incelendiğinde, Tahtacı'nın (2022) yılında kadınların kaygı ve benlik saygısı düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmada, kadınların medeni durumlarına göre

benlik saygısı ve kaygı düzeylerinin değişkenlik göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Kaygı, benlik saygısı ve medeni durum arasında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşan benzer birçok araştırma olduğu görölmektedir (Keloğlu, 2017; Kara, 2016; Peköz, 2021; Çeçen, 2017). Ancak, Kol'un (2022) yılında yaptığı araştırmada bekar bireylerin, nişanlı/sözlü olan bireylere göre benlik saygısı düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Kutanis ve Tunç (2013) da evli olmayan bireylerin, evli olan bireylere göre daha yüksek benlik saygısına sahip oldukları sonucuna ulaşmışlardır. Aktaş'ın (2022) itfaiye personellerinin kendini sabote etme ve benlik saygısı ilişkisi üzerine yaptığı çalışmada benzer bir şekilde medeni durum değişkeniyle bu iki ölçek puanı arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Kendini sabote etme ve medeni durum değişkeni arasında ilişkinin bulunmadığı başka birçok çalışma bulunmaktadır (Coşar, 2012; Tanrıoğen ve Sertel, 2019; Büyükgöze ve Gün, 2015). Literatür incelendiğinde, araştırmaların büyük bir çoğunluğunda benzer sonuçlara ulaşıldığının görölmesi, araştırmamızın literatürle tutarlı olduğunu göstermektedir.

Yapılan analizler sonucunda katılımcıların kendini sabote etme, benlik saygısı ve kaygı düzeyleri arasında algılanan gelir düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Kişilerin benlik imajlarının oluşumunda gelir düzeyinin etkisiz olması, kolay kolay kaygılı hissetmelerinin önüne geçmekte ve bu sayede kendini sabote etme davranışlarında bulunmamalarını sağlamakta olabilir. İlgili literatür incelendiğinde, araştırmamızın bulgularını destekleyen çalışmalara rastlanmıştır. Eker'in 2021 yılında üniversite öğrencileri ile yaptığı araştırma sonucunda kaygı ve algılanan gelir düzeyi arasındaki ilişkiye dair benzer bulgulara rastlanmıştır. Kendini sabote etme ve algılanan gelir düzeyi arasında anlamlı bir ilişkinin bulunamadığı birçok araştırma da mevcuttur (Gündoğdu, 2013; Çingöz, 2015; Anlı vd., 2015; Taş, 2017). Ancak kendini sabote etme ve algılanan gelir düzeyi arasında anlamlı bir ilişkinin bulunduğu sonucuna ulaşılan çalışmalar da mevcuttur (Coşar, 2012; Yıldırım, 2020). Tahtacı (2022) de kadınlar ile yaptığı çalışmasında, gelir durumunun benlik saygısı üzerinde anlamlı bir fark oluşturmadığı sonucuna ulaşmıştır.

Araştırmanın verilerine dair yapılan analizler sonucunda, katılımcıların kendini sabote etme, benlik saygısı ve kaygı düzeyleri arasında eğitim durumu değişkenine

göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. İçinde bulunduğumuz toplumda, eğitim seviyesinin artmasının, kişilerin yaşam koşullarında eğitim seviyesi düşük kişilere göre çok büyük farklar yaratmıyor oluşu, ilkokul veya lise mezunlarının, üniversite mezunları ile eşit şartlarda yaşayabiliyor oluşu bu sonuca sebep olmuş olabilir. Kutanis ve Tunç'un 2013 yılında hemşireler ile yaptıkları çalışma sonucunda benlik saygısı, kaygı ve eğitim durumu arasında benzer sonuçlara ulaşılmıştır. Çeçen (2017) de yetişkinlerle yaptığı araştırmasında, benlik saygısı ve eğitim durumu arasında bir fark olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Çam ve arkadaşlarının 2000 yılında hemşirelik yüksekokulu öğrencileri ile yaptıkları çalışmada da benzer sonuç elde edilmiştir. Kendini sabote etme ve eğitim durumu ile ilgili literatür incelendiğinde ise Üzbe'nin (2013) çalışmasında da benzer bir şekilde iki değişken arasında ilişkinin olmadığı sonucuna varılmıştır. Ancak Muti'nin (2022) üniversite öğrencileri ile yaptığı araştırma bulgularında, lisansüstü mezunlarının, lisans mezunlarına oranla daha yüksek benlik saygısına sahip olduğu sonucu elde edilmiştir.

Yapılan analizler sonucunda katılımcıların çalışma durumu ve kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Araştırmaya katılan katılımcıların büyük çoğunluğunun halen öğrenci olması, ailelerinden maddi destek sağladıklarını, dolayısıyla çalışma durumlarının kaygı düzeylerini etkilemediğini düşündürürken; aktif çalışan olmanın da yaşama dair olan kaygı düzeyini azalttığını, dolayısıyla çalışma durumu ile kaygı arasında bir ilişki olmadığı fikrini ortaya koymaktadır. Çalışma durumu ve kaygı düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulunmayışının sebebi, herhangi bir işte çalışan katılımcıların çalışma koşullarından memnun olmasından, çalışmayan katılımcıların işe iş stresi yaşamamalarından kaynaklanıyor olabilir. Kaygı ve çalışma durumu ile ilgili literatür incelendiğinde, çalışmamızın literatürle tutarlı olmadığı görülmüştür. Yılmaz (2019) çalışmasında, çalışma deneyimi bulunan kişilerin, çalışma deneyimi bulunmayan kişilere göre daha az kaygı hissettiği sonucuna ulaşmıştır. Kaygı düzeyinin herhangi bir işte çalışmayan kişilerde daha yüksek olduğunun bulunduğu birçok çalışma bulunmaktadır (Deniz, 2015; Budakoğlu, vd.,2005; Yılmaz, 2019). Analiz sonuçlarına göre araştırmaya katılan kişilerden çalışmayanların kendini sabote etme ve benlik saygısı düzeylerinin, çalışan katılımcılardan anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu bulgulara zıt

bir şekilde Tahtacı (2022) çalışma durumunun benlik saygısı ile ilişkili olmadığı sonucuna ulaşmıştır.

Bu çalışma için sunulabilecek önerilere bakacak olursak; literatürde kendini sabote etme, benlik saygısı ve kaygı değişkenlerinin bir arada çalışıldığı bir çalışma mevcut değildir ve bu değişkenlerle daha fazla çalışılma yapılmalıdır. Bu değişkenler ile ilgili literatür incelendiğinde ise daha çok kadınlarla çalışmaların yapılması, erkekler ile ilgili analizlerin yorumlanmasını zorlaştırmıştır. Dolayısıyla, sadece erkek katılımcılarla kendini sabote etme, benlik saygısı ve kaygı değişkenleri çalışılabilir. Benzer bir şekilde, literatürün büyük bir kısmını üniversite ve lise öğrencileri ile yapılan çalışmalar oluşturmakta, bu da yaşlı bireylerle ilgili çalışmalarda boşluk yaratmaktadır. Bu konularda araştırma yapmak isteyen kişilerin, yaşlı bireylerle çalışma yapması önerilebilir.

SONUÇ

Benlik saygısı, kişinin kendini ve sahip olduğu niteliklerini öznel bir şekilde değerlendirmesidir. Bu değerlendirmeler sonucunda kişi ya sahip olduğu özelliklerinden hoşnut olur ve onları benimser ya da bu özelliklerden memnun olmaz ve onları benimsemez. Bir kimsenin sahip olduğu özellikleri sevip, benimsemesi durumu, kişinin yüksek benlik saygısına sahip olduğunun bir göstergesidir. Yüksek benlik saygısına sahip kişiler genellikle olumlu bir benlik algısına sahip, pozitif, çevresi ile uyumlu, özverili, başarılı, azimli, yeniliklere açık, sosyal, konuşkan, girişken, eleştirilere açık ve olumlu duygular hisseden insanlardır. Öte yandan, sahip olduğu özelliklerden hoşnut olmayan kişiler ise düşük benlik saygısına sahiptir. Düşük benlik saygısına sahip bireyler ise genellikle içedönük, sosyal ortamlardan kaçınan, yeniliklere ve eleştirilere kapalı, başarısız, sessiz ve genellikle olumsuz duygular hisseden kişilerdir. Bu olumsuz duygulardan en çok rastlanılanı ise kaygıdır.

Kaygı; kişinin, herhangi bir tehdit olmamasına karşın yaşadığı durumu tehdit edici olarak algılayarak, tetikte hissetmesi halidir. Kaygıya eşlik eden birçok fizyolojik belirti vardır. Bunlar; titreme, terleme, kalp çarpıntısı, vücut ağrıları, mide bulantısı gibi rahatsız edici durumlardır. Kaygı, durumluk ve sürekli kaygı olmak üzere iki grupta incelenmektedir. Bir kişinin, içinde bulunduğu koşullar ya da durum neticesinde anlık olarak hissettiği ve bu koşullar ya da durum ortadan kalktığında kaygının da ortadan kalktığı tür, durumluk kaygıdır. Sürekli kaygı ise herhangi bir sebep yokken, kişinin sürekli ve şiddetli bir şekilde kaygılı hissetmesi halidir. Kaygı, kişinin başarı durumunu olumsuz yönde etkileyici bir özelliğe sahiptir. Dolayısıyla, kişiler başarısız olma ihtimallerinde benliklerine dair gelebilecek eleştirilerin önüne geçmek için kendini sabote etme adı verilen stratejilere başvurmaktadır. Kendini sabote etme, bir performans öncesinde kişinin başarısızlık duruma sebep olarak gösterebileceği davranışları ya da sözel ifadeleri içermesine göre davranışsal ve sözel sabote etme stratejileri olmak üzere iki gruba ayrılır. Kişinin önemli bir sınav öncesinde yeterli uyku almaması davranışsal, kaygılı olduğunu ifade etmesi ise sözel sabote etmeye örnek olarak gösterilebilir. Kendini sabote etme davranışlarının temelinde ise kişinin benlik saygısını koruma ihtiyacının yattığını söylemek mümkündür.

Analiz sonuçlarına göre kendini sabote etme, benlik saygısı ve kaygı, cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir. Buna göre, kadınların kendini sabote etme, benlik saygısı ve kaygı düzeyleri erkeklere oranla anlamlı bir şekilde daha yüksektir.

Analiz sonuçlarına göre kendini sabote etme yaşa göre farklılık göstermezken; benlik saygısı düzeninin en düşük olduğu yaş grubu 51-65 olarak bulunmuştur. Ancak diğer yaş grupları arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Kaygı ise sadece 18-24 ve 51-65 yaş grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir. 18-24 yaş grubundaki katılımcıların kaygı düzeyleri, 51-65 yaş grubundaki katılımcılara oranla anlamlı bir şekilde daha yüksektir.

Analiz sonuçlarına göre kendini sabote etme, benlik saygısı ve kaygı medeni duruma göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir.

Analiz sonuçlarına göre kendini sabote etme, benlik saygısı ve kaygı eğitim durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir.

Analiz sonuçlarına göre kendini sabote etme, benlik saygısı ve kaygı algılanan gelir düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir.

Analiz sonuçlarına göre kaygı ile çalışma durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Ancak herhangi bir işte çalışmayan katılımcıların kendini sabote etme ve benlik saygısı düzeyleri, çalışan katılımcılara oranla anlamlı bir şekilde daha yüksektir.

KAYNAKÇA

- Acun, B. (2021). *Lise öğrencilerinin durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri ile kendini sabote etme davranışının incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Çağ Üniversitesi.
- Albano, A. M., Eisen, A. R., Spasaro, S. A., Brien, L. K. ve Kearney, C. A. (2004). Parental expectancies and childhood anxiety disorders: psychometric properties of the Parental Expectancies Scale. *Journal of Anxiety Disorders*, 18(2), 89–109.
<https://doi.org/j.janxdis.2001.10.00110.1016/j.janxdis.2001.10.001>
- Akın, A. (2012). Kendini sabotaj ölçeği: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Eğitim ve Bilim Dergisi*, 37(164), 176-187.
- Akın, A., Abacı, R. ve Akın, Ü., (2011). Self-handicapping: A Conceptual Analysis. *International Online Journal of Educational Sciences*, 3(3), 1155-1168.
- Akkoyun, F. ve Ersever, H. Ö. (1989). İdeal benliğin değerlendirilmesi. *Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences (JFES)*, 22(2), 675-686.
https://doi.org/10.1501/Egifak_0000001413
- Aktaş, S. (2022). *İtfaiye personelinin fiziksel aktivite, kendini sabotaj ve benlik saygısı düzeylerinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Hitit Üniversitesi.
- Akgün, A., Gönen, S. ve Aydın, M. (2007). İlköğretim fen ve matematik öğretmenliği öğrencilerinin kaygı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi, *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(20), 283-299.
- Albayrak, H. (2019). *Lise Öğrencilerinin kendini sabote etme eğilimi ile psikolojik iyi olma, depresyon ve öz yeterlik arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Trabzon Üniversitesi.
- Alıcı, E. ve Önder, F. C. (2016). Kaygı bozukluğu olan ve olmayan yetişkinlerde sosyal beceri ve benlik saygısı. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 9(46).
- Anlı, G., Akın, A., Şar, A. H. ve Eker, H. (2015). Kendini sabotaj ile psikolojik iyi olma arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(54), 160-172.

- Arıcak, T. O. (1999). *Grupla psikolojik danışma yoluyla benlik ve mesleki benlik saygısının geliştirilmesi* (Doktora tezi). Marmara Üniversitesi.
- APA. (2009). *College dictionary of psychology*. American Psychological Association.
- APA. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders fifth edition DSM-5*. American Psychological Association, 189-235.
- Atkinson, R. C., Atkinson, R., Smith, E. E., Bem, D. J. ve Hoeksema, S. N. (5th ed.) *Atkinson & Hilgard's introduction to psychology*. Pat Bond, 536-578.
- Avşaroğlu, S. (2003). Psikolojik danışma merkezine başvuran üniversite öğrencilerinin psikolojik belirti düzeylerinin incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 139-152.
- Aydın, A. ve Tekneci, E. (2013). Zihin engelliler öğretmenliği öğrencilerinin öğretmenlik ile kaygı düzeyleri, *Mesleğine Yönelik Tutumları Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*, 3(2), 1-12.
- Aydın, A. ve Kahraman, N. (2020). Hemşirelik öğrencilerinde kendini sabotaj: psikolojik ihtiyaçlar ve öz-duyarlılık üzerine etkisi. *Çukurova Medical Journal*, 45(4), 1625-1633. <https://doi.org/10.17826/cumj.748170>
- Bacanlı, H. (1990). *Kendini ayarlama becerisinin çeşitli değişkenlerle ilişkisi* (Doktora tezi). Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Barlow, D. H., Ellard, K. K., Sauer-Zavala, S., Bullis, J. R. ve Carl, J. R. (2014). The origins of neuroticism. *Perspectives on Psychological Science*, 9(5), 481–496. <https://doi.org/10.1177/1745691614544528>
- Bartholomew, K. ve Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 226-244.
- Baumgardner, A.H. ve 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>
- Baumgardner, A. H., Lake, E. A. ve Arkin, R. M. (1985). Claiming mood as a self-handicap: The influence of spoiled and unspoiled public identities.

- Personality and Social Psychology Bulletin*, 11, 349-357. <https://doi.org/10.1177/0146167285114001>
- Beck, A. T. ve Emery, G. (1985). *Anxiety disorders and phobias: A cognitive perspective*. Basic Books.
- Beck, G. J. ve Grant, M. D. (2006). Attentional biases in social anxiety and dysphoria: Does comorbidity make a difference? *Journal of Anxiety Disorders*, 20(4). <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2005.05.003>
- Berglas, S. ve Jones, E. E. (1978). Drug choice as a self-handicapping strategy in response to noncontingent success. *Journal of Personality and Social Psychology*, 36(4), 405.
- Bleidorn, W., Arslan, R. C., Denissen, J. J. A., Rentfrow, P. J., Gebauer, J. E., Potter, J. ve Gosling, S. D. (2016). Age and gender differences in self-esteem: A cross-cultural window. *Journal of Personality and Social Psychology*, 111(3), 396-410. <https://doi.org/10.1037/pspp0000078>
- Bordini, E. J., Tucker, J. A., Vuchinich, R. E. ve Rudd, E. J. (1986). Alcohol consumption as a self-handicapping strategy in women. *Journal of Abnormal Psychology*, 95(4), 346– 349. <https://doi.org/10.1037/0021-843x.95.4.346>
- Böke, İ. (2018). *Spor yapan lise öğrencilerinin benlik saygısı, anksiyete düzeyi ve stresle başa çıkma becerilerinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Branden, N. (1969). *The psychology of self-esteem: A new concept of man's psychological nature*. Nash Pub. Corp.
- Brown, C. M., Park, S. M. ve Folger, S. F. (2012). Growth motivation as a moderator of behavioral self-handicapping in women. *Journal of Social Psychology*, 152(2).
- Budakoğlu, İ., Maral, I., Coşar, B., Biri, A. ve Bumin, M. A. (2005). 15 yaş üzeri kadınlarda anksiyete gelişimi ve sıklığını etkileyen faktörler. *Türk Jinekoloji ve Obstetrik Derneği Dergisi*, 2, 92-97.

- Büyükgöze, H. ve Gün, F. (2015). Araştırma görevlilerinin kendini sabotaj eğilimlerinin incelenmesi. *Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 8(2), 689-704.
- Cast, A. D. ve Burke, P. J. (2002). A theory of self-esteem. *Social forces*, 3(80), 1041-1068.
- Caperos, J. M., Rodriguez-Suarez, B., Martinez-Huertas, J. A. (2022). Effect of exposure to thinness ideals in social networks on self-esteem and anxiety. *Behavioral Psychology / Psicología Conductual*, 30(3), 2022, 677-691 <https://doi.org/10.51668/bp.8322305n>
- Cattell, R. B. ve Scheier, I. H. (1961). *The meaning and measurement of neuroticism and anxiety*. Ronald.
- Cevher, F. N. ve Buluş, M. (2006). Okul öncesi eğitim kurumlarına devam eden 5-6 yaş çocuklarında akademik benlik saygısı. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 20, 28-39.
- Christiansen, D. M. (2015). Examining sex and gender differences in anxiety disorders: A Fresh Look at Anxiety Disorders. <https://doi.org/10.5772/60662>
- Coşar, S. (2012). *Çalışanların tükenmişlik düzeyleri ile kendini sabotaj düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Maltepe Üniversitesi
- Coopersmith, S. ve Feldman, R. (1974). *Fostering a positive self-concept and high self-esteem in the classroom*. Psychological Concepts In The Classroom, 192-225.
- Coudevylle, R. G, Ginis, K.A.M, Famose, J. P. ve Gernigon, C. (2008). Effects of self-handicapping strategies on anxiety before athletic performance. *The Sport Psychologist*, 22, 304-315.
- Crocq, M. A. (2015). A history of anxiety: From Hippocrates to DSM. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 3(17).
- Cüceloğlu, D. (1991). İnsan ve Davranışı. Remzi Kitabevi A.Ş.

- Çakmak, Ö. ve Hevedanlı, M. (2005). Eğitim ve fen-edebiyat fakülteleri biyoloji bölümü öğrencilerinin kaygı düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 4(14), 115-127.
- Çam, O., Khorshid, L. ve Altuğ Ö. S. (2000). Bir Hemşirelik Yüksekokulundaki Öğrencilerin Benlik Saygısı Düzeylerinin İncelenmesi, *Hemşirelik Araştırma Dergisi*, 1, 33-40.
- Çelik, Y. ve Atilla, G. (2019). Üniversite öğrencilerinde kendini sabotaj, olumsuz değerlendirilme korkusu ve benlik saygısı. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 9(2), 177-198.
- Çelikel, M. (2019). *Narsistik kişilik özelliklerinin sosyal görünüş kaygısı ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). İstanbul: Üsküdar Üniversitesi
- Çingöz, B. (2015). *Üniversite öğrencilerinin kendini sabotaj düzeyleri ile spor ve farklı değişkenler arasındaki ilişkinin araştırılması* (Yüksek lisans tezi). Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi.
- Dağ, İ. (1999). Psikolojinin Işığında Kaygı. *Doğu Batı Düşünce Dergisi*. (6). 181-189.
- Delice, A., Ertekin, E., Aydın, E. ve Dilmaç, B. (2009). Öğretmen adaylarının matematik kaygısı ile bilgi bilimsel inançları arasındaki ilişki üzerine bir çalışma. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 6(1).
- Deniz, P. (2015). *Çalışan ve çalışmayan kadınlardaki obsesif kompulsif belirtiler, anksiyete ve mizaç özelliklerinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi.
- Dillon, R. S. (2010, Sep 10). *Respect*. Stanford encyclopedia of philosophy. Retrieved from <http://plato.stanford.edu/entries/respect>
- Doğan, V. ve Karakuş, Y. (2016). Lise öğrencilerinin sosyal ağ siteleri kullanımının yordayıcısı olarak çok boyutlu yalnızlık. *Sakarya University Journal Of Education*, 6(1), 57-71.
- Dönmez, A. (2015). Denetim odağı, kendine saygı ve üç değişken: çevre büyüklüğü, yaş, aile ortamı. *Eğitim ve Bilim*, 10(55).

- Dursun, Ş. ve Bindak, R. (2011). İlköğretim II. kademe öğrencilerinin matematik kaygılarının incelenmesi. *Cumhuriyet Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 35(1), 18-21.
- Dündar, B. B. (2018). *Lise öğrencilerinde sınav kaygısı, aile tutumu ve gelecek beklentisinin okul tükenmişliği ile ilişkisi* (Yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi.
- Elmas, P. ve Akfırat, S. (2014). Mazeret bulma eğilimi ile özsaygı arasındaki ilişkinin incelenmesi: Mazeret bulma eğilimi başarısızlık durumunda özsaygıyı korur mu? Başlangıçtaki özsaygı düzeyinin rolü. *Psikoloji Çalışmaları Dergisi*, 34(2), 17-34.
- Epstein, N. B., Bishop, D. S. ve Levin, S. (1978). The McMaster model of family functioning. *Journal of Marriage and Family Counseling*, 4(4), 19-31. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.1978.tb00537.x>
- Eronen, S., Nurmi, J. E. ve Salmela-Aro, K. (1998). Optimistic, defensive-pessimistic, impulsive and self-handicapping strategies in university environments. *Learning and Instruction*, 8(2), 159-177. [https://doi.org/10.1016/S0959-4752\(97\)00015-7](https://doi.org/10.1016/S0959-4752(97)00015-7)
- Ersevîm, İ. (2010). *Freud ve psikanalizin temel ilkeleri*. Assos Yayınları.
- Eryılmaz, S. (2012). *Üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlığı yordamada yaşam doyumu, benlik saygısı, iyimserlik ve kontrol odağının incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi
- Feick, D. L. ve Rhodewalt, F. (1997). The double-edged sword of self-handicapping: discounting, augmentation, and the protection and enhancement of self-esteem. *Motivation and Emotion*, 21(2), 147-163.
- Fidanoğlu, O. (2006). *Evlilik uyumu, mizah tarzı ve kaygı düzeyi arasındaki ilişki* (Yüksek lisans tezi). İstanbul: Marmara Üniversitesi.
- Fiske, S. T., Cuddy, A. J. C., Glick, P. ve Xu, J. (2002). A model of (often mixed) stereotype content: Competence and warmth respectively follow from status and competition. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 878-902. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.6.878>

- Franks, D. D. ve Marolla, J. (1976). Efficacious action and social approval as interacting dimensions of self-esteem: a tentative formulation through construct validation. *American Sociological Association, Sociometry*, 4(39), 324- 341.
- Freud, S. (1924). *Collected papers*. International Psychoanalytical Press.
- Fox, K. R. (2000). *The effects of exercise on self-perceptions and self-esteem*. Routledge.
- Ganda, D. R. ve Boruchovitch, E. (2015). Self-handicapping strategies for learning of preservice teachers. *Estudos de Psicologia*, 32(3), 417-425. doi:10.1590/0103-166X2015000300007
- Geçtan, E. (1984). *İnsan olmak*. Remzi Kitabevi.
- Geçtan, E. (1993). *Psikanaliz ve Sonrası*. Remzi Kitabevi.
- Geçtan, E. (2018). *Psikodinamik psikiyatri ve normal dışı davranışlar*. Metis Yayıncılık.
- Gilani, S. R. M. ve Dashipour, A. (2017). The effects of physical activity on self-esteem: a comparative study. *International Journal of High Risk Behaviors and Addiction*, 6(1). <https://doi.org/10.5812/ijhrba.35955>
- Grupe, D. W. ve 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>
- Guay, E., Marsh, H., W. ve Baiven, M. (2003). Academic self concept and academic success: developmental perspectives an causal ordering. *Journal of educational psychology*, 95(1), 124,126. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.95.1.124>
- Güloğlu, B. ve Karırmak, Ö. (2010). Üniversite öğrencilerinde yalnızlığın yordayıcısı olarak benlik saygısı ve psikolojik sağlamlık. *Ege Eğitim Dergisi*, 2, 73-88.
- Güngör, T. (2011). *Selçuk Üniversitesi resim-iş eğitimi anabilim dalı öğrencilerinin kaygı ve yaşam doyumu düzeyleri* (Doktora tezi). Selçuk Üniversitesi.

- Hallaç, N. (2019). *Spor yapan ve yapamayan kadınların problemli yeme davranışı ve benlik saygısı bakımından irdelenmesi* (Yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Harris, R. N. ve Snyder, C. R. (1986). The role of uncertain self-esteem in self-handicapping. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(2), 451–458 <https://doi.org/10.1037/0022-3514.51.2.451>
- Harter, S. (1996). *Historical roots of contemporary issues involving self-concept*. In B. A. Bracken (Ed.), *Handbook of self-concept: Developmental, social and clinical considerations*.
- Heatherton, T. F. ve Wyland, C. L. (2003). Assessing self-esteem. *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures*, 219-233.
- Hendrix, K. S. ve Hirt, E. R. (2009). Stressed out over possible failure: The role of regulatory fit on claimed self-handicapping. *Journal of Experimental Social Psychology*, 45(1), 51–59. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2008.08.016>
- Higgins, R. L. ve Harris, R. N. (1988). Strategic “slcohol” use: drinking to self-handicap. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 6, 191-202. <https://doi.org/10.1521/jscp.1988.6.2.191>
- Higgins, R. L., Snyder, C. R. ve Berglas, S. (1990). Self-Handicapping, The Maintenance and Treatment of Self-Handicapping. *Plenum Press*, 187-238. https://doi.org/10.1007/978-1-4899-0861-2_6
- Hirt, E. R., Deppe, R. K. ve Gordon, L. J. (1991). Self-reported versus behavioral self-handicapping: Empirical evidence for a theoretical distinction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 981-991. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.61.6.981>
- Hirt, E. R., McCrea ve S. M. (2001). The role of ability judgments in self-handicapping, *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27(10). <https://doi.org/10.1177/01461672012710013>
- Hirt, E. R., McCrea, S. M. ve Kimble, C. E. (2000). Public self-focus and sex differences in behavioral self-handicapping: does increasing self-threat still

make it "just a man's game?" *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26(9), 1131-1141.

James, W. (1890). *The principles of psychology*. Harvard University Press.

Jones, S. C. (1973). Self- and interpersonal evaluations: Esteem theories versus consistency theories. *Psychological Bulletin*, 79(3), 185–199. <https://doi.org/10.1037/h0033957>

Kahyaoğlu, İ. (2021). *Üniversite öğrencilerinde sosyal anksiyete düzeyinin benlik saygısına etkisinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi.

Kalyon, A., Dadandi, I. ve Yazici, H. (2016). The relationships between self-handicapping tendency and narcissistic personality traits, anxiety sensitivity, social support, academic achievement. *Düşünen Adam: Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 29(3), 237–246. <https://doi.org/10.5350/DAJPN2016290305>

Kamuk, Y. U. (2019). Badminton hakemlerinin kendini sabotaj ve benlik saygısı düzeyleri. *Küresel Spor ve Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 2 (2), 22-36.

Kamuk, Y. U., Tüzün, S. ve Doğan, S. (2020). Engelli ve engelli olmayan yüzücülerin kendini sabotaj ve benlik saygısı düzeyleri. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 9(4), 2577-2588.

Karadağ, G., Güner, İ., Çuhadar, D. ve Uçan, Ö., (2008). Gaziantep Üniversitesi sağlık yüksekokulu hemşirelik öğrencilerinin benlik saygıları, *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 3(7), 31-32.

Karancı, A., Gençöz, F. ve Bozo, Ö. (2011). Psikolojik sağlığımızı nasıl koruruz? ODTÜ Toplum ve Bilim.

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

Kapıkıran, N. A. (2004). İdeal ve gerçek benlik kavramı ölçeğinin güvenirliği. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(16), 14-25. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/pauefd/issue/11127/133066>

- Kawash, G. F. (1982). A structural analysis of self-esteem from pre-adolescence through young adulthood: Anxiety and extraversion as agents in the development of self-esteem. *Journal of Clinical Psychology*, 38, 301-311. [https://doi.org/10.1002/10974679\(198204\)38:2<301::AIDJCLP22703802123.0.CO;2-9](https://doi.org/10.1002/10974679(198204)38:2<301::AIDJCLP22703802123.0.CO;2-9)
- Kaya, A., Balay, R. ve Göçen, A. (2012). Öğretmenlerin alternatif ölçme ve değerlendirme tekniklerine ilişkin bilme, uygulama ve eğitim ihtiyacı düzeyleri. *International Journal of Human Sciences*, (9)2, 1229-1259.
- Kearns, H., Forbes, A. ve Gardiner, M. (2007). A cognitive behavioural coaching intervention for the treatment of perfectionism and self-handicapping in a nonclinical population. *Behaviour Change*, 24(3), 157-172.
- Keloğlu, T. (2017). *Kadıköy bölgesinde ruh sağlığı hizmetine başvurmuş 200 kadın vakanın scl-90 psikolojik belirti tarama testine göre incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Haliç Üniversitesi.
- Kendler, K. S., Karkowski, L. M. ve Prescott, C. A. (1999). Fears and Phobias: Reliability and Heritability. *Psychological Medicine*, 29, 539-553.
- Kessler, R. C., Demler, O., Frank, R. G., Olfson, M., Pincus, H. A., Walters, E. E., Wang, P., Wells, K. B. ve Zaslavsky, A. M. (2005). Prevalence and treatment of mental disorders, 1990 to 2003. *New England Journal of Medicine*, 352(24), 2515–2523. <https://doi.org/10.1056/nejmsa043266>
- Kessler, R. C., Chiu, W. T., Jin, R., Russo, A. M., Shear, K. ve Walters, E. E. (2006). The epidemiology of panic attacks, panic disorder, and agoraphobia in the National Comorbidity Survey Replication. *Archives of general psychiatry*, 63(4), 415-424. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.63.4.415>
- Khojizada, N. (2019). Genç yetişkinlerde kaygı, belirsizliğe tahammülsüzlük ve erteleme davranışı arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). Beykent Üniversitesi
- Kierkegaard, S. (1957). *Kierkegaard's The Concept of Dread*. Princeton University Press.

- Kim, J. ve Gorman, J. (2005). *The psychobiology of anxiety. clinical neuroscience research*, 4(5- 6), 335-347.
- Klavora, P. (1975). Application of the spielberger trait-state anxiety theory and stai in pre-competition anxiety research. *North American Society of Psychology of Sport and Physical Activity*.
- Kocovski, N. L. ve Endler, N. S. (2000). Social anxiety, self-regulation and fear of negative evaluation. *European Journal of Personality*, 14, 347-358.
- Koçak, A. (1999). *Davranışların nedenlerini algılama: yükleme kuramları*. Selçuk İletişim.
- Koçak, R. ve Gökler, R. (2008). Varoluşsal yaklaşımda psikolojik danışma ve gruba uygulanışı. *Sosyal Bilimler Arastırmaları Dergisi*. 2, 91-107
- Kolditz, T. ve Arkin, R. (1982). An impression management interpretation of the self-handicapping strategy. *Journal of Personality and Social Psychology*, 43(3), 492-502.
- Köknel, Ö. (1985) *Kaygıdan mutluluğa kişilik*. Altın Kitaplar Yayınevi.
- Körükçü, Ö., Gündoğan, A. ve Ogelman, H. G. (2014). Okul öncesi eğitimi öğretmenliği lisans öğrencilerinin benlik saygısı ve empatik becerileri arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 23(4), 1665-1678.
- Kumashiro, M., Finkel, E. J. ve Rusbult, C. E. (2002). Self-respect and pro-relationship behavior in marital relationships. *Journal of Personality*, 70, 1009-1050. <https://doi.org/10.1111/1467-6494.05030>
- Kutaniş, R. Ö. ve Tunç, T. (2013). Hemşirelerde benlik saygısı ile durumluk ve sürekli kaygı arasındaki ilişki: bir üniversite hastanesi örneği. *İş, Güç Endüstri İlişkileri ve İnsan Kaynakları Dergisi*, 15(2), 1-15.
- Lau, P. W. C., Cheung, M. W. L. ve Rand, L. B. (2008). A structural equation model of the relationship between body perception and self-esteem: Global physical self-concept as the mediator. *Psychology of Sport and Exercise*, 9, 493-509.

- Leary, M. R. (2005). Sociometer theory and the pursuit of relational value: Getting to the root of self-esteem. *European Review of Social Psychology*, 75-111.
- Leary, M. R. ve Shepperd, J. A. (1986). Behavioral self-handicaps versus self-reported handicaps: A conceptual note. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1265-1268. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.51.6.1265>
- Legerstte, J. S., Garnefski, N., Verhulst, F.C. ve Utens, E. M. (2011). Cognitive coping in anxiety- disorder adolescents. *Journal of Adolescence*, 34(2), 319-326. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2010.04.008>
- Luchies, L. B., Finkel, E. J., McNulty, J. K. ve Kumashiro, M. (2010). The doormat effect: When forgiving erodes selfrespect and self-concept clarity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 98, 734-749. <https://doi.org/10.1037/a0017838>
- Makdoom, T., Bhatti, K. ve Nawaz, M. (2019). Attribution about job performance in organizations: a test of Harold Kelley's model on university teachers. *International Research Journal of Arts and Humanities*, 47(47).
- Mäkikangas, A. ve Kinnunen, U. (2003). Psychosocial work stressors and well-being: self-esteem and optimism as moderators in a one-year longitudinal sample. *Family Research Unit, University of Jyväskylä*.
- Manav, F. (2011). Kaygı kavramı. *Toplum Bilimleri Dergisi*, 5(9), 201-211.
- Marsh, H. W. ve Craven, R. G. (2000). Self-concept theory, research and practice: advances for the new millennium. *Self-concept Enhancement and Learning Facilitation (SELF) Research Centre, University of Western Sydney*.
- Maslow, A. (1970). *Motivation and personality*. Harper & Row, Publishers, Inc.
- McCrae, R. R. ve Costa, P. T. Jr. (2008). The five-factor theory of personality. *Handbook of personality: Theory and research*. Guilford Press.
- McCrea, S. M., Hirt, E. R. ve Milner, B. J. (2007). She works hard for the money: valuing effort underlies gender differences in behavioral self-handicapping. *Journal of Experimental Social Psychology*, 44, 292-311.

- 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>
- McLean, C. P., Asnaani, A., Litz, B. T. ve Hofmann, S. G. (2011). Gender differences in anxiety disorders: prevalence, course of illness, comorbidity and burden of illness. *Journal of psychiatric research*, 45(8), 1027-1035.
<https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2011.03.006>
- Mollaoğulları, H. ve Alptuğ, E. C. (2013). Spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin benlik saygısı ve atılganlık düzeylerinin incelenmesi (Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi örneği). *Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 31, 135-143.
- Mruk, C. J. (2006). *Self-esteem research, theory, and practice*. Springer.
- Mutlu, E. ve Duyan, V. (2012). Sosyo-demografik ve sosyo-ekonomik özellikler ile sosyal desteğin hemodiyaliz hastalarının benlik saygısı düzeyine etkisi. *Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi*, 1(3), 25-38.
<https://doi.org/10.1501/Asbd 00000000027>
- Nazlı, A. (2019). *Atıf (yükleme) kuramı*. Kişilerarası İletişim Kuramları, Nobel Yayınları.
- Nelson R. ve Jones, R. (1982). *The theory and practice of counselling psychology*. Holt, Rinehart and Winston.
- Nergiz, A. A. (2020). *Üniversite öğrencilerinin benlik saygıları ile kişilik özelliklerinin genel kaygı durumları üzerindeki etkisi* (Yüksek lisans tezi). İstanbul Okan Üniversitesi.
- Obineli, A. (2017). Self-concept and self-esteem, *Journal of Guidance and Counselling Studies*, 1(1), 7-14. <http://doi.org/10.5281/zenodo.3831429>
- Ocaktan, M. E., Keklik, A. ve Çöl, M. (2002). Abidinpaşa sağlık ocağında çalışan sağlık personelinde spielberg durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri. *Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 55(1), 21-28.

- Öktem, Ö. (1988). Anksiyetenin öğrenmeye ve hafızaya etkisi. *Psikoloji Dergisi*, 16, 31-35.
- Öner, N. ve Le Compte, A. (1983). *Durumluk sürekli kaygı envanteri el kitabı*, Boğaziçi Üniversitesi Yayınları, İstanbul.
- Özçetin, Ü. Y. S. ve Hiçdurmaz, D. (2016). Kendini sabote etme ve ruh sağlığı üzerine etkisi. *Psikiyatriye Güncel Yaklaşımlar*, 8(2), 145-154. <https://doi.org/10.18863/pgy.13806>
- Özdemir, R. (2021). *Lise öğrencilerinde anne baba tutumu ile öz saygı, sosyal kaygı ve meslek belirleme arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Özkan, İ., (1994). Benlik saygısını etkileyen etkenler. *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 3(3), 4-9.
- Park, L. E. ve Maner, J. K. (2009). Does self-threat promote social connection? The role of self-esteem and contingencies of self-worth. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1(96), 203–217.
- Pişkin, M. (2000). Özsaygı geliştirme eğitimi. *İlköğretimde Rehberlik*, Nobel Yayınları.
- Prapavessis, H. ve Grove, J. R. (1998). Self-handicapping and selfesteem. *Journal of Applied Sport Psychology*, 10(2), 175-184. <https://doi.org/10.1080/10413209808406386>
- 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\(02\)000201](https://doi.org/10.1016/S1469-0292(02)000201)
- Prestwich, A. ve Lalljee, M. (2009). The determinants and consequences of intragroup respect: An examination within a sporting context. *Journal of Applied Social Psychology*, 39, 1229-1253. <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.2009.00480.x>

- Rhodewalt, F. (2008). Self-handicapping: on the self-perpetuating nature of defensive behavior. *Social and Personality Psychology Compass*, 2(3), 1255–1268. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2008.00117.x>
- Rhodewalt, F. ve Tragakis, M. W. (2002). Self-handicapping and school: academic self- concept and self-protective behavior. *Department of Psychology, University of Utah, Salt Lake City*, 109–134. <https://doi.org/10.1016/b978-012064455-1/50009-9>
- Rhodewalt, F. ve Vohs, K. D. (2005). *Defensive strategies, motivation, and the self: a self-regulatory process view*. In A. J. Elliot & C. S. Dweck (Eds.), *Handbook of competence and motivation*, Guilford Publications.
- Rogers, C. (1980). *A way of being*. Houghton Mifflin Company.
- Rosenberg, M. B. (1979). *Conceiving the Self*. Basic Books.
- Rosenberg, M. B. (1989). Self-concept research: a historical overview. *Social Forces*, 34-44.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press.
- Sankır, H. (2017). Gençlerin sapmış ve suçlu davranışlara yönelmelerinde benlik saygısının etkisi, lise 11. sınıf örneği. *Literature and History of Turkish or Turkic*, 9(2), 1311-1333.
- Savaşır, I., Soygüt, G. ve Barışkın, E. (2009). *Bilişsel davranışçı terapiler*. Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Schmitt, J. (2015). Attribution theory. *Wiley Encyclopedia of Management*, 1-3. <https://doi.org/10.1002/9781118785317.weom090014>
- Schwinger, M., Wirthwein, L., Lemmer, G. ve Steinmayr, R. (2014). Academic self handicapping and achievement: A meta-analysis. *Journal of Educational Psychology*, 106(3), 744- 761.
- Sevim, K. ve Artan, T. (2021). Yüksek ve düşük benlik saygısını etkileyen faktörler. *Toplumsal Politika Dergisi*, 2(2), 109-121. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/tpd>

- Smith, T. W., Snyder, C. R. ve Handelsman, M. M. (1982). On the selfserving 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>
- Soğukpınar, E. (2014). *Rehber öğretmenlerin benlik saygısı ile mesleki benlik saygısı düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). İnönü Üniversitesi.
- Solomon, S., Greenberg, J. ve Pyszczynski, T. (1991). A terror management theory of social behavior: The psychological functions of self-esteem and cultural worldviews. *Advances in experimental social psychology*, 24(93), 159.
- Spalding, L. R. ve Hardin, C. D. (1999). Unconscious unease and self-handicapping: behavioral consequences of individual differences in implicit and explicit self-esteem. *Psychological Science*, 10(6), 535-539.
<https://doi.org/10.1111/1467-9280.00202>
- Spielberger, C. D. (1972). Anxiety: current trends in theory and research on anxiety, 3-19. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-657401-2.50008-3>
- Spielberger, C. D., Anton, W. D. ve Bedell, J. (1976). *The nature and treatment of test anxiety*. In M. Zuckerman & C. D. Spielberger (Eds.), *Emotions and anxiety: New concepts, methods, and applications*. Lawrence Erlbaum.
- Sucu, N. (1998). *Abdominal stomalı hastaların bireysel özellikleri ile benlik saygıları arasındaki ilişki* (Yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi.
- Sullivan, H. S. (1953). *The interpersonal theory of psychiatry*. W. W. Norton.
- Tallis, E. (2003). *Kaygıları aşmak*. İstanbul: Sistem Kitabevi.
- Tamam, L. ve Demirkol, M. E. (2019). *Anksiyete Bozuklukları. Bütüncül tıp (Birinci Basamakta ve Aile Hekimliğinde Güncel Tanı-Tedavi)*. Ankara Nobel Tıp Kitabevleri.
- Tanrıöğen, Z. M. ve Sertel, G. (2019). Öğretmenlerin kendini sabote etme düzeyi ile algıladıkları örgütsel destek düzeyi arasındaki ilişki. *Trakya Eğitim Dergisi*, 9(3), 506-526.

- Taş, R. (2017). *Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerinde kişilerarası yetkinlik düzeylerinin kendini sabotaj eğilimine olan etkisinin incelenmesi* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Erciyes Üniversitesi.
- Terlemez, Z. A. (2019). *Bilişsel çarpıtmaların yaşam doyumu, cinsiyet ve kaygı ile ilişkisinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi.
- Tice, M. D. (1991). Esteem protection or enhancement? Self-handicapping motives and attributions differ by trait self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 5(60), 711-725.
- Tice, M. D. ve Baumeister, R. F. (1990). Self-esteem, self-handicapping, and self-presentation: the strategy of inadequate practice. *Journal of Personality*, 2(58).
- Török, L. ve Szabó, Z. P. (2018). The theory of self-handicapping: forms, influencing factors and measurement. *Československá Psychologie: Časopis Pro Psychologickou Teorii a Praxi*, 2(62), 173-188.
- Tözün, M. (2010). Benlik saygısı. *Geniş Açı Dergisi*, 2, 52-57.
- Tucker, J. A., Vuchinich, R. E. ve Sobel, M. (1981). Alcohol consumption as a self-handicapping strategy. *Journal of Abnormal Psychology*, 90, 220-230. <https://doi.org/10.1037/0021-843x.90.3.220>
- Tükel, R. ve Alkın, T. (2006). *Anksiyete bozuklukları*. Türkiye Psikiyatri Derneği Yayınları.
- Tümerdem, R. (2007). Dicle Üniversitesi Eğitim Fakültesi ve Fen-Edebiyat Fakültesi Kimya Son Sınıf Öğrencilerinin Kaygılarını Etkileyen Etmenler. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(20), 32-45.
- Türedi, E. (2015). *Özyeterlik, benlik saygısı ve atılganlık düzeyi ilişkisi: Cinsiyet ve deneyim süresi açısından resmi okul ve özel okul öğretmenleri üzerine bir araştırma* (Yüksek lisans tezi). Toros Üniversitesi.
- Türkçapar, H. (2004). Anksiyete bozukluğu ve depresyonun tanısal ilişkileri. *Klinik Psikiyatri*, ek 4, 12-16.

- Üzbe, N. (2013). Başarı hedef yönelimi, benlik saygısı ve akademik başarının kendini engellemeyi yordamadaki rolü (Yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi.
- Üzbe, N. ve Bacanlı, H. (2015). Başarı hedef yönelimi, benlik saygısı ve akademik başarının kendini engellemeyi yordamadaki rolü. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 13(1), 33-50.
- Wall, C. (1986). Self concept: an element of success in the female library manager journal of library administration. *Journal of Library Administration*, 6(4), 53-65. https://doi.org/10.1300/J111V06N04_05
- Warner, S. ve Moore, S. (2004). Excuses: self-handicapping in an Australian adolescent sample, *Gençlik ve Ergenlik Dergisi*, 4(33), 271-281.
- Yahaya, A. (2008). *Self-concept in education psychology. Journal of Science & Mathematics Education*. (unpublished)
- Yavuzer, Y. (2015). Investigating the relationship between self-handicapping tendencies, self-esteem and cognitive distortions. *Educ Sci Theory Pract*. 15, 79-90.
- Yenilmez, K. ve Özabacı, N. (2003). Yatılı öğretmen okulu öğrencilerinin matematik ile ilgili tutumları ve matematik kaygı düzeyleri arasındaki ilişki üzerine bir araştırma. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2, 132-146.
- Yıldırım, F. B. ve Demir, A. (2017). Kendini engelleme yordayıcıları olarak öz saygı, öz anlayış ve akademik özyeterlilik. *Ege Eğitim Dergisi*, 18(2), 676-701.
- Yıldırım, O. (2020). *Takım ve bireysel spor yapan bireylerin kendini sabotaj düzeylerinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Yılmaz, B. (2019). *Psikolojik doğum sırasının bireylerin stresle başa çıkma tarzları ve benlik saygısı üzerindeki etkisi* (Yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi.
- Yılmaz, F. N. (2019). *Üniversite son sınıf öğrencilerinin kaygı düzeyleri ile benlik saygısı düzeyleri arasında umudun aracı rolü üzerine bir araştırma* (Yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi.

Yolcu, M. A. (2014). *Aile sosyoekonomik durumu ve anne baba tutumlarının sınav kaygısı düzeyleri üzerine etkisinin incelenmesi: Konya örneğinde üniversite sınavına dershaneye giderek hazırlanan öğrencilere bir uygulama* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Selçuk Üniversitesi.

Zuckerman, M. ve Tsai, Z. Z. (2005). Costs of self-handicapping. *Journal of Personality*, 73(2). <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2005.0031>



EKLER

Ek-1: Sosyodemografik Bilgi Formu

Cinsiyet: () Kadın () Erkek

Yaş: (Sayıyla belirtiniz.)

Eğitim Durumu:

() İlköğretim

() Lise

() Lisans

() Lisansüstü/Doktora

Medeni Durum:

() Bekar (İlişkisi yok)

() Bekar (İlişkisi var)

() Evli

Çalışma Durumu:

() Çalışıyor

() Çalışmıyor

Algılanan Gelir Düzeyi:

() Düşük

() Orta

() Yüksek

Ek-2: Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği

Aşağıda çeşitli duygu ve düşünceleri içeren ifadeler verilmektedir. Sizden istenilen her ifade de tanımlanan duygu ve düşüncüyü ne sıklıkta hissettiğinizi ve düşündüğünüzü her biri için tek bir seçeneği daire içine alarak belirtmeniz.

Çok Doğru Yanlış Çok doğru Çok yanlış

1. Kendimi en az diğer insanlar kadar değerli buluyorum.
2. Bazı olumlu özelliklerim olduğunu düşünüyorum.
3. Genelde kendimi başarısız bir kişi olarak görme eğilimindeyim.
4. Ben de diğer insanların birçoğunun yapabildiği kadar bir şeyler yapabilirim.
5. Kendimde gurur duyacak fazla bir şey bulamıyorum.
6. Kendime karşı olumlu bir tutum içindeyim.
7. Genel olarak kendimden memnunum.
8. Kendime karşı daha fazla saygı duyabilmeyi isterdim.
9. Bazen kesinlikle kendimin bir işe yaramadığımı düşünüyorum.
10. Bazen kendimin hiç de yeterli bir insan olmadığını düşünüyorum.

Ek-3: Kendini Sabotaj Ölçeği

Aşağıda çeşitli duygu ve düşünceleri içeren ifadeler verilmektedir. Sizden istenilen bu ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirmeniz ve sizin için en uygun seçeneğin (X) işareti koymanızdır. Her sorunun karşısında bulunan;

- (1) Hiç katılmıyorum (2) Katılmıyorum (3) Kısmen Katılmıyorum (4) Kısmen Katılıyorum (5) Katılıyorum (6) Tamamen katılıyorum

1. Yanlış bir şey yaptığımda ilk tepkim içinde bulunduğum şartları suçlamaktır.
2. İşlerimi son ana kadar ertelerim.
3. Bir sınava gireceğim zaman önceden iyi bir şekilde hazırlanırım.
4. Birçok insana göre daha keyifsizim.
5. Ne olursa olsun her zaman elimden gelenin en iyisini yapmaya çalışırım.
6. Bir derse veya önemli bir etkinliğe kaydolmadan önce gerekli hazırlığı yaptığımdan emin olmaya çalışırım.
7. Bir sınava girmeden önce kendimi son derece kaygılı hissederim.
8. Okumaya çalışırken duyduğum sesler veya hayallerim kolaylıkla dikkatimi dağıtır.
9. Yarışmaya dayanan aktivitelerden kaçınmaya çalışırım, böylece kaybettiğimde veya kötü performans sergilediğimde çok fazla incinmemiş olacağım.
10. Potansiyelimle takdir görmek yerine iyi yaptığım işlerle saygı görmeyi tercih ederim
11. Daha fazla çalışsaydım, daha iyisini yapardım.
12. Şu andaki küçük zevkleri gelecekteki büyük zevklere tercih ederim.
13. Başarılı olmamı güçleştirecek ortamlarda bulunmayı istemem.
14. Belki bir gün kendimi tamamen toparlayabilirim.
15. Üzerimdeki sosyal baskıyı ortadan kaldırdığı için bazı zamanlar bir iki günlüğüne hafif bir rahatsızlık bana zevk verir.
16. Duygularım engel olmasaydı, daha iyi şeyler yapabilirdim.

17. Herhangi bir işte başarısız olduğumda, başka işlerde iyi olduğumu hatırlayarak kendimi avuturum.
18. Kabul ediyorum ki diğerlerinin beklentisini karşılayamadığımda bu sonucu mantıklı hale getirmeye çalışırım.
19. Sıklıkla spor, şans oyunu ve yetenek gerektiren diğer oyunlarda şansımın kötü olduğunu düşünürüm.
20. Mantıklı düşünmemi ve doğru şeyler yapmamı engelleyecek herhangi bir uyuşturucu veya ilaç almayı tercih etmem.
21. Yiyecek ve içecek maddelerine olması gerekenden daha fazla düşkünüm.
22. Sınav veya iş görüşmesi gibi önemli anlardan önceki geceler mümkün olduğunca uykumu almaya çalışırım.
23. Şu anda yaşadığım duygusal problemlerin yaşamımın başka bir anını etkilemesine asla izin vermem.
24. Çoğunlukla bir işi yapacağıma ilişkin kaygı yaşadığımda iyi sonuç elde ederim.
25. Bazı zamanlar çok kolay işleri bir başarmamı zorlaştıracak düzeyde karamsar olurum.

Ek-4: Beck Anksiyete Ölçeği

Aşağıda insanların kaygılı ya da endişeli oldukları zamanlarda yaşadıkları bazı belirtiler verilmiştir. Lütfen her maddeyi dikkatle okuyunuz. Daha sonra, her maddedeki belirtinin **BUGÜN DAHİL SON BİR (1) HAFTADIR** sizi ne kadar rahatsız ettiğini yandakine uygun yere (x) işareti koyarak belirleyiniz.

(0) Hiç (1) Hafif düzeyde (2) Orta düzeyde (3) Ciddi düzeyde

1. Bedeninizin herhangi bir yerinde uyuşma veya karıncalanma
2. Sıcak/ ateş basmaları
3. Bacaklarda halsizlik, titreme
4. Gevşeyememe
5. Çok kötü şeyler olacak korkusu
6. Baş dönmesi veya sersemlik
7. Kalp çarpıntısı
8. Dengeyi kaybetme duygusu
9. Dehşete kapılma
10. Sinirlilik
11. Boğuluyormuş gibi olma duygusu
12. Ellerde titreme
13. Titreklik
14. Kontrolü kaybetme korkusu
15. Nefes almada güçlük
16. Ölüm korkusu
17. Korkuya kapılma
18. Midede hazımsızlık ya da rahatsızlık hissi
19. Baygınlık
20. Yüzün kızarması
21. Terleme (sıcaklığa bağlı olmayan)

Ek-5: Etik Kurul Onayı



SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER İÇİN YAYIN ETİĞİ KURULU

27.01.2023

Sayı : E-45778635-050.99-90634

Konu : Hüma Çarpaner'in "Yetişkin Bireylerde

Kendini Sabote Etme, Benlik Saygısı ve

Kaygı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi"

Başlıklı Revize Başvurusunun Etik Kurul Onay Yazısı

REKTÖRLÜK MAKAMINA

İlgi: Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğü, 26.01.2023 Tarihli ve 74966756- - 316 Sayılı Yazı,

Beykent Üniversitesi 2120039009 numaralı Klinik Psikoloji yüksek lisans öğrencisi Hüma Çarpaner'in Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğü'nden gelen "Yetişkin Bireylerde Kendini Sabote Etme, Benlik Saygısı ve Kaygı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" başlıklı tezinin 23.12.22 tarihli Sosyal ve Beşeri Bilimler için Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu toplantısında gerekli düzeltmeler yapıldığı takdirde onaylanmasına karar verilmişti. Düzeltmelerin yapıldığı tespit edilmiş olduğundan ilgili başvurunun etik açıdan uygun olduğuna karar verilmiş ve ekte onay yazısı sunulmuştur.

Gereğini saygılarımla arz ederim.

Prof.Dr. Akile Reşide GÜRSOY

ŞATIROĞLU

Başkan

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu :BS430HTMEZ Pin Kodu :18392
<https://turkiye.gov.tr/ebd?eK=5700&eD=BS430HTMEZ&eS=90634>

Belge Takip Adresi :

Adres:Beykent Üniversitesi Ayazağa-Maslak Yerleşkesi Ayazağa Mah. Hadımkoru Yolu Cad. No: 19
Reşide Gürsoy

Bilgi için: Akile

Sarıyer/İstanbul

Şatiroğlu

Telefon:444 1997 Faks:(0 212) 289 64 90
Web:www.beykent.edu.tr Kep Adresi:beykentuniv@hs01.kep.tr

Unvanı: Başkan e-Posta:info@beykent.edu.tr

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

