

**T.C.
Mersin Üniversitesi
Sosyal Bilimler Enstitüsü
Psikoloji Ana Bilim Dalı**

BİR BENLİK YÜCELTME STRATEJİSİ OLARAK MAZERET BULMA EĞİLİMİ

Pınar ELMAS

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Mersin, 2012

T.C.
Mersin Üniversitesi
Sosyal Bilimler Enstitüsü
Psikoloji Ana Bilim Dalı

BİR BENLİK YÜCELTME STRATEJİSİ OLARAK MAZERET BULMA EĞİLİMİ

Pınar ELMAS

Danışman
Yrd. Doç. Dr. Serap ARSLAN AKFIRAT

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Mersin, 2012

Mersin Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğüne,

Pınar ELMAS tarafından hazırlanan BİR BENLİK YÜCELTME STRATEJİSİ OLARAK MAZERET BULMA EĞİLİMİ başlıklı bu çalışma, jürimiz tarafından Psikoloji Ana Bilim Dalında YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Başarılı

Başarısız



Üye

Yrd. Doç. Dr. Serap AKFIRAT
(Danışman)



Üye

Yrd. Doç. Dr. Arzu ARAZ

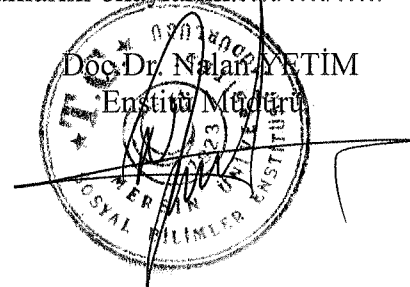


Üye

Yrd. Doç. Dr. Işıl TANRISEVEN

Onay

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim elemanlarına ait olduklarını onaylarım 02/07/2012



ÖNSÖZ

Lisans ve yüksek lisans eğitim sürecimi sağladığı burs olanaklarıyla kolaylaştıran hatta keyifli hale getiren TÜBİTAK'a teşekkürü bir borç bilirim.

Tez çalışmam süresince, sabırla bana yardımcı olan danışmanım Yrd. Doç. Dr. Serap ARSLAN AKFIRAT' a; jüri üyeleri olarak önerileriyle katkı sağlayan Yrd. Doç. Dr. Arzu ARAZ' a ve Yrd. Doç. Dr. Işıl TANRISEVEN' e, bu sürece yakından tanıklık eden ve yardımlarını esirgemeyen arkadaşım Esmâ Esen ÇİFTÇİ' ye; teknik konularda desteğini aldığım Arş. Gör. Volkan YAMAÇLI' ya teşekkür ederim.

Ayrıca, bu yoğun dönemde desteklerini her zaman hissettiğim aileme içten teşekkürlerimi sunarım.

ÖZET

Bu çalışmanın amacı, mazeret bulma eğiliminin benlik saygısı ve benlik yüceltme stratejileri ile ilişkisini incelemek ve mazeret bulma düzeylerine göre katılımcıların başarısızlık geribildirimi durumunda benlik saygısı düzeylerinde farklılaşma olup olmayacağını incelemektir.

Bu amaç doğrultusunda iki farklı çalışma yürütülmüştür. Mazeret bulma eğiliminin benlik saygısı ve benlik yüceltme stratejileriyle ilişkilerini incelemek amacıyla bir ilişkisel çalışma; mazeret bulma eğiliminin başarısızlık durumunda benlik saygısı düzeyine etkisini test etmek amacıyla da deneysel bir çalışma yürütülmüştür.

İlişkisel çalışmanın örneklemini 2011-2012 eğitim yılında Mersin Üniversitesi'nde eğitim gören 335 öğrenci oluşturmaktadır. Katılımcılardan Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği'ni, Öğrencilere Yönelik Mazeret Bulma Eğilimi Ölçeği'ni ve Benlik Yüceltme Stratejileri Ölçümleri'ni doldurmaları istenmiştir. İlişkisel çalışmanın bulguları, mazeret bulma eğiliminin, benlik saygısı ve benlik yüceltme stratejileri ile olumsuz yönde; başarısızlıklarımıza dışsal yüklemeler yapma ile olumlu yönde bir ilişki içerisinde olduğunu göstermektedir.

Deneysel çalışmanın örneklemini 50'si kontrol, 50'si deney grubu olmak üzere 100 katılımcıdan oluşmaktadır ancak analizlere 92 kişi dahil edilmiştir. Katılımcılardan ilk olarak, ilişkisel çalışmadaki ölçekleri yanıtlamaları istenmiştir. Bir hafta sonra ise deney grubunda olan katılımcılara bilgisayar ekranında bir performans testi sunulmuştur. Testin ardından başarısızlık geribildirimi verilen katılımcılar ikinci kez Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği'ni doldurmuşlardır. Kontrol grubunda olan katılımcılardan ise yalnızca Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği'ni doldurmaları istenmiştir. Verilere, 2 mazeret bulma eğilimi

düzeyi (düşük-yüksek) X 2 benlik saygısı düzeyi (düşük- yüksek) X 2 deneysel koşul (deney grubu-kontrol grubu) açısından varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. İkinci kez alınan benlik saygısı düzeyleri bağımlı değişken olarak alınmıştır. Sonuçlara göre, deney grubundaki ve kontrol grubundaki yüksek benlik saygılı ve yüksek mazeret bulma eğilimi gösteren bireylerin ikinci ölçüm benlik saygıları aralarında anlamlı bir fark yokken; deney grubundaki yüksek benlik saygılı ve düşük mazeret bulma eğilimi gösteren katılımcıların ikinci ölçüm benlik saygıları, kontrol grubundakilerden anlamlı şekilde daha düşüktür.

Anahtar Kelimeler: Benlik Saygısı, Benlik Yüceltme Stratejileri, Mazeret Bulma.

ABSTRACT

SELF HANDICAPPING AS A SELF ENHANCEMENT STRATEGY

The aim of the present study is to investigate the relationship between verbal self-handicapping and self-enhancement strategies, and whether there are significant differences in participants' self-esteem according to their self-handicapping level, after negative feedback is given.

In parallel with this purpose, two studies were carried out: A correlational study and an experimental study.

335 students who study in predominantly Mersin University's different faculties and different classes in 2011-2012 spring and autumn periods participated to the survey study. All participants complete Rosenberg's Self-Esteem Scale, Verbal Self-Handicapping Scale For Students and Self-Enhancement Strategies Measurements. Results of the study show that there is a positive relationship between verbal self-handicapping and external attributions about failure; and negative relationship between verbal self-handicapping and self-esteem, interior attributions about success, overly positive self-evaluations, exaggerated perceptions of control, unrealistic optimism.

100 students (50 for experimental group, 50 for control group) participated to the experimental study, while the data from 92 of them were included in the analyses. All participants were required to complete the questionnaire form. One week later, participants in the experimental group completed a performance test on a computer screen which was told that evaluate their comprehension ability, and they were given negative feedback. After that, participants completed Rosenberg's Self-Esteem Scale second time. Participants

who were in control group completed only Rosenberg's Self-Esteem Scale without performance test, one week later from the first application. The data were analyzed by 2 self-handicapping level (high-low) X 2 self-esteem level (high-low) X 2 experimental conditions (experimental-control) ANOVA. The scores from second Rosenberg Self Esteem Scale was the dependent variable. The results show that, there was no significant difference between "high self-handicapped, high self-esteem participants" in experimental and control group second in terms of their second self-esteem scores; while the second self-esteem levels of "high self-esteem-low self-handicapped" participants' second self-esteem scores in experimental group were significantly lower than the participants in control group.

Key Words: Self-Esteem, Self-Enhancement Strategies, Verbal Self-Handicapping.

İÇİNDEKİLER

	Sayfa
ÖNSÖZ	i
ÖZET	ii
ABSTRACT	iv
İÇİNDEKİLER	vi
TABLolar	ix
ŞEKİLLER DİZİNİ	x
GİRİŞ	1
I. KURAMSAL ÇERÇEVE	5
I.1. Benlik (Self).....	5
I.1.1. Benliğin Boyutları (Dimensions of Self).....	6
I.2. Benlik Kavramı (Self-Concept).....	7
I.3. Benlik Saygısı (Self-Esteem).....	11
I.4. Benlik Yüceltme Stratejileri (Self-Enhancement Strategies).....	13
I.4.1. Olumlu Yanılsamalar (Positive Illusions).....	16
I.4.2. Kendine Hizmet Eden Yanlılık (Self-Serving Bias).....	17
I.5. Mazeret Bulma (Verbal Self-Handicapping).....	18

1.6. Çalışmanın Amacı ve Hipotezleri.....	24
1.7. Çalışmanın Önemi.....	25
II. İLİŞKİSEL ÇALIŞMA: MAZERET BULMA EĞİLİMİNİN BENLİK SAYGISI VE BENLİK YÜCELTME STRATEJİLERİYLE İLİŞKİSİ.....	26
II.1. YÖNTEM.....	26
II.1.1. Örneklem.....	26
II.1.2. Veri Toplama Araçları.....	27
II.1.2.1. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği.....	27
II.1.2.2. Öğrencilere Yönelik Mazeret Bulma Eğilimi Ölçeği.....	27
II.1.2.3. Benlik Yüceltme Stratejileri.....	29
II.1.2.3.1. Olumlu Yanılsamalar Ölçeği.....	29
II.1.2.3.1.1. Gerçekçi Olmayan İyimserlik ve Çevre Üzerinde Kontrol Algısı Ölçeği.....	29
II.1.2.3.1.2. Olumlu Kendilik Algısı Ölçümü.....	30
II.1.2.3.2. Kendine Hizmet Eden Yanlılık Ölçümleri.....	31
II.1.3. İşlem.....	32
II.2. BULGULAR.....	32
II.2.1. Cinsiyet Farklılıkları.....	32
II.2.2. Değişkenler Arası Korelasyon Değerleri.....	33

II.2.3. Regresyon Analizi.....	35
III. DENEYSEL ÇALIŞMA: BAŞARISIZLIK GERİBİLDİRİMİ DURUMUNDA BENLİK SAYGISINDA OLUŞAN DEĞİŞİKLİKLERİN MAZERET BULMA EĞİLİMİ ve BENLİK SAYGISI DÜZEYİNE GÖRE İNCELENMESİ.....	37
III.1. YÖNTEM.....	37
III.1.1. Örneklem.....	37
III.1.2. İşlem.....	39
III.1.2.1. Deney Grubuna İlişkin İşlem Bilgileri.....	39
III.1.2.2. Kontrol Grubuna İlişkin İşlem Bilgileri.....	41
III.2. BULGULAR.....	41
IV. TARTIŞMA.....	46
KAYNAKÇA.....	54
EKLER	

TABLolar**Sayfa**

Tablo 1.	İlişkisel Çalışmaya Katılanların Demografik Özellikleri.....	26
Tablo 2.	Öğrencilere Yönelik Mazeret Bulma Eğilimi Ölçeğinin Varimax Rotasyonlu Temel Bileşen Analizi Sonuçları ve Güvenirlik Bilgisi.....	28
Tablo 3.	Gerçekçi Olmayan İyimserlik ve Çevre Üzerinde Kontrol Algısı Ölçeğinin Varimax Rotasyonlu Temel Bileşen Analizi Sonuçları.....	30
Tablo 4.	Değişkenler Arası Korelasyon Değerleri Bilgisi.....	34
Tablo 5.	Mazeret Bulma Eğiliminin Benlik Yüceltme Stratejileri Tarafından Yordanmasına Dair Regresyon Tablosu.....	36
Tablo 6.	DeneySEL Çalışmaya Katılanların Demografik Özellikleri.....	38
Tablo 7.	Deney ve Kontrol Gruplarına İlişkin Cinsiyet Bilgileri.....	38
Tablo 8.	Mazeret Bulma Eğilimlerinin Deney ve Kontrol Gruplarında Bulunan Katılımcıların Benlik Saygıları Düzeylerine Göre ANOVA Sonuçları.....	42
Tablo 9.	İkinci Ölçüm Benlik Saygısına Göre Deney Koşulu, Benlik Saygısı Düzeyleri ve Mazeret Bulma Eğilimi Düzeylerinin Demografik Bilgileri.....	43

ŞEKİLLER DİZİNİ

Sayfa

Şekil 1.	Benliğin Bilişsel, Duygusal ve Davranışsal Boyutları.....	7
Şekil 2.	Rosenberg'in Benlik Kavramı Modeli.....	10
Şekil 3.	Düşük Mazeret Bulma Eğilimi Gösteren Katılımcıların Kontrol ve Deney Gruplarına Göre Benlik Saygısı Düzeyleri.....	44
Şekil 4.	Yüksek Mazeret Bulma Eğilimi Gösteren Katılımcıların Kontrol ve Deney Gruplarına Göre Benlik Saygısı Düzeyleri.....	45

GİRİŞ

Benlik (self), sosyal psikoloji alanının önemli araştırma konularındandır. Tarihsel olarak da sosyal psikologların üzerinde durdukları ilk konulardandır (örn. bkz. Mead, 1934; James, 1890). James ve Mead'den sonra, birçok psikolog, sosyolog ve felsefeci benlik üzerine çalışmıştır. James'ten günümüze kadar yapılan çalışmaların, benlik kavramı ve benlik kavramı türevleri (örneğin, benlik saygısı, benlik yüceltme, kendini engelleme, vb.) üzerine birçok farklı alanda yapıldığı görülmektedir (Gül, 2010). Özellikle, son yıllarda, sosyal psikologların benlik üzerine yaptıkları araştırmalar üç konuya odaklanmaktadır: benlik kavramı, yani kendimizi nasıl tanımladığımız, benlik saygısı, yani kendimizi nasıl değerlendirdiğimiz ve benlik sunumu, yani kendimizi nasıl sunduğumuz (Bilgin, 2003).

Genel olarak insanlar, kararlı, tutarlı ve olumlu bir benlik kavramı geliştirmeye çalışma eğilimindedir. Bu nedenle, insanların benliğin bu yönlerine hizmet edecek şekilde davrandıklarına ilişkin çok çeşitli bulgular vardır (Peplau, Sears ve Taylor, 2010). Olumlu bir benlik imgesini başarma arzusunun evrensel bir güdü olduğu kabul edilmektedir (Brown, Collins ve Schmidt, 1988). İnsanlar, farklı koşullar altında ve farklı nedenler için aynı davranışı gösterebilmektedir. Farklı nedenlerle aynı davranışı göstermek, nedensel süreçlerin çeşitliliğine işaret etmektedir (Tice, 1991).

İnsanlar olumlu benlik imgesini korumaya ya da yüceltmeye eğilimlidirler. Benlik yüceltme kavramının benlik saygısını artırmak için kullanılan bütün yollara işaret ettiği kabul edilmektedir (Juang ve Matsumoto, 2008). Bu yollardan olumlu yanılsamalar ve kendine hizmet eden yanlılık kavramları, üzerinde en çok durulan benlik yüceltme stratejilerindedir. Olumlu yanılsamalar, insanların kendi beceri ve yeteneklerini

olduğundan daha iyi algılamaları şeklinde tanımlanabilir. Üç tür olumlu yanılsamadan bahsedilebilir. İnsanlar kendilerini gerçekte olduğundan daha olumlu algılarlar (overly positive self-evaluations), çevrelerinde olanlar üzerinde gerçekte olduğundan daha fazla kontrole sahip olduklarını düşünürler (exaggerated perceptions of control) ve gelecek konusunda gerçekçi olmayan biçimde iyimserdirler (unrealistic optimism) (Peplau ve ark., 2010). Kendine hizmet eden yanlılık ise kişinin başarısızlıklarını dışsal etmenlere (örneğin, şans, çevresel koşullar, kader vb.), başarılarını ise içsel etmenlere (örneğin, kişisel özellikler, zeka, çaba vb.) atfetmesi anlamına gelmektedir (Kağıtçıbaşı, 2004). Benlik yüceltme, aynı zamanda, benlik saygısı ve benlik saygısının aşırı bir biçimi olarak değerlendirilen narsisizm ile de ilişkili görülmektedir (Gramzow, Hepper ve Sedikides, 2010).

Kendini engelleme eğilimi de insanların benlik saygılarını arttırmaları veya en azından mevcut benlik saygılarını korumaları için gösterdikleri eğilimlerden, yani benlik yüceltme stratejilerinden kabul edilmektedir (Akert, Aronson ve Wilson, 2005; Myers, 1996). Kendini engelleme eğiliminin iki biçiminden söz edilebilir. Bunlardan biri davranışsal kendini engelleme (behavioral self-handicapping), diğeri ise mazeret bulmadır (verbal self-handicapping). Bireyler, yorgunluk, alkol ya da uyuşturucu kullanımı, dikkatsizlik ve benzeri gerçek engeller yaratarak kendilerini engelleyebilirler. Ya da hasta, kaygılı, utangaç olduklarını veya sarsıcı olayların kurbanı olduklarını iddia ederek mazeret bulabilirler (Peplau ve ark., 2010). Bu tür davranışsal engeller ve mazeret bulmanın, olası başarısızlıklar karşısında bireylerin benlik saygılarındaki düşüş tehdidini de engellemiş olacağından, benlik yüceltme stratejileri olduğu ileri sürülmektedir (Myers, 1996).

Bireyler, kendi kişilik özelliklerini yüceltmeye olan eğilimlerinde farklılaşabilmektedir (Asendorpf ve Ostendorf, 1998). Benlik saygısındaki farklılıklar,

mazeret bulma eğilimi sergilerken hangi güdülerle hareket edeceğimizle ilişkili görülmektedir (Fairfield, Hazlett, Morf ve Rhodewalt, 1991). Tüm insanlar benlik değerlerini yüceltmek için güçlü bir arzu duyar ancak düşük benlik saygısı olanlar olumlu benlik imgelerini engelleyen kaygıları sebebiyle bu hedef arayışında daha çok zorlanabilirler. Çalışmalar mazeret bulma eğiliminin, yüksek ve düşük benlik saygısı olanlar arasında farklı işlevler gördüğünü göstermektedir (Brown ve ark., 1988). Çalışmalar, yüksek benlik saygısı olanların başarılarını yüceltmek için, düşük benlik saygısı olanların ise başarısızlık tehdidine karşı benlik saygılarını korumak için mazeret bulma eğilimi sergilediklerine işaret etmektedir (Tice, 1991).

Özetlersek, mazeret bulma eğilimi, bir taraftan benlik yüceltme stratejilerinden biri olarak kabul edilirken, diğer taraftan düşük ve yüksek benlik saygısına sahip bireyler tarafından farklı güdülerle kullanılıyor görünmektedir. Literatürdeki bilgiler ışığında, bu çalışmanın temel amacı, mazeret bulma eğiliminin bir benlik yüceltme stratejisi olarak kullanılıp kullanılmadığını ve bu işlevin düşük ve yüksek benlik saygılılar açısından farklılaşıp farklılaşmadığını incelemektir. Eğer mazeret bulma eğilimi gerçekten bir benlik yüceltme stratejisi ise, olumlu yanılsamalar veya kendine hizmet eden yanlılıklar gibi diğer benlik yüceltme stratejileriyle olumlu ilişki içerisinde olmalıdır. Yine, mazeret bulma eğilimi bir benlik yüceltme stratejisi ise, mazeret bulma eğilimi gösteren bireylerin, mazeret bulma eğilimi göstermeyenlere göre, başarısızlık geri bildirim gibi benlik saygısını tehdit eden bir durumda, mevcut benlik saygısı düzeylerinin korunacağı varsayılabilir.

Bu çalışma, yukarıda belirtilen amaç ve varsayımlar doğrultusunda yürütülen çalışma iki araştırmayı kapsamaktadır. İlk olarak bir ilişkiyel çalışmayla mazeret bulma eğilimi ile benlik yüceltme stratejileri arasındaki olası ilişki incelenmiştir. İkinci olarak,

mazeret bulma eğiliminin başarısızlık geribildirimi durumunda benlik saygısını ne şekilde etkilediği deneysel bir çalışma ile araştırılmıştır.

Bu çalışmada, bu iki araştırmanın yöntem ve bulgularından önce, ilk olarak benlik, benlik saygısı, benlik yüceltme stratejileri ve mazeret bulma kavramlarına dair kuramsal çerçeve sunulmaktadır. Daha sonra bu iki araştırmanın örnekleme, veri toplama araçlarına, işlem ve bulgularına yer verilmektedir. Bulguların kuramsal çerçeveye uygun şekilde tartışılması ile araştırma sonlandırılmaktadır.

I. KURAMSAL ÇERÇEVE

Çalışmanın bu bölümünde, benlik ve bu başlık altında benliğin boyutları ele alınmaktadır. Ardından benlik kavramı, benlik saygısı, benlik yüceltme stratejileri ve mazeret bulma ile ilgili kuramlar ve araştırma bulguları sunulmaktadır.

I. 1. Benlik (Self)

Modern sosyal psikoloji tarihi 1950'lerde şekillenmeye başlamıştır (Baumeister, 2010). Sosyal psikoloji alanında merkezi önemde olan benliğe dair çalışmalar, William James tarafından 1890'da ele alınmaya başlanmıştır. Sosyal psikolojinin en eski konularından biri olan benliğe olan ilgi 1960'lar ve 1970'lerde hızla artmaya başlamıştır. 1970'lerin sonlarında ise sosyal psikologlar tarafından genel hatlarıyla benlikle ilişkili pek çok olgu çalışılmaya başlanmıştır (Baumeister, 2010).

Benlik, ne beynin bir parçası ne de bir yanılsama olarak görülmektedir (Baumeister, 2010). Benlik, kişinin kendi hakkındaki temsillerinin, kendine ilişkin inançlarının (Peplau ve ark., 2010) onu diğerleriyle benzer ya da farklı kılan bireysel özelliklerinin bütünü olarak tanımlanabilir (Bilgin, 2008).

İnsan davranışlarının çeşitli yanlarıyla ilişkili pek çok kavramla benlik kavramı birleştirilerek yaklaşık yüz kadar yeni kavram oluşturulmuştur: benlik bilinci / özbilinç (self-consciousness), benlik bilincine varma / öz farkındalık (self-awareness), benlik sunumu (self-presentation), benlik algısı (self-perception), kendine handikap yaratma (self-handicapping), benlik ifşası (self-disclosure), kendini tahkik etme (self-verification), benlik şeması (self-schema), kendini ayarlama (self-monitoring), benlik imgesi (self-image), benlik saygısı /öz-saygı (self-esteem), benlik kontrolü (self-control), benlik kavramı (self-

concept), sosyal benlik (social-self), benlik şeması (self-schema), ideal benlik (ideal-self), öz etkililik (self-efficacy), benlik koruma / kendini koruma (self-maintenance), benlik kırılganlığı (self-vulnerability), vb. (Bilgin, 2008).

Bu çalışma kapsamında, özellikle benlik-kavramı, benlik saygısı, mazeret bulma ve benlik yüceltme kavramları üzerinde durulmaktadır.

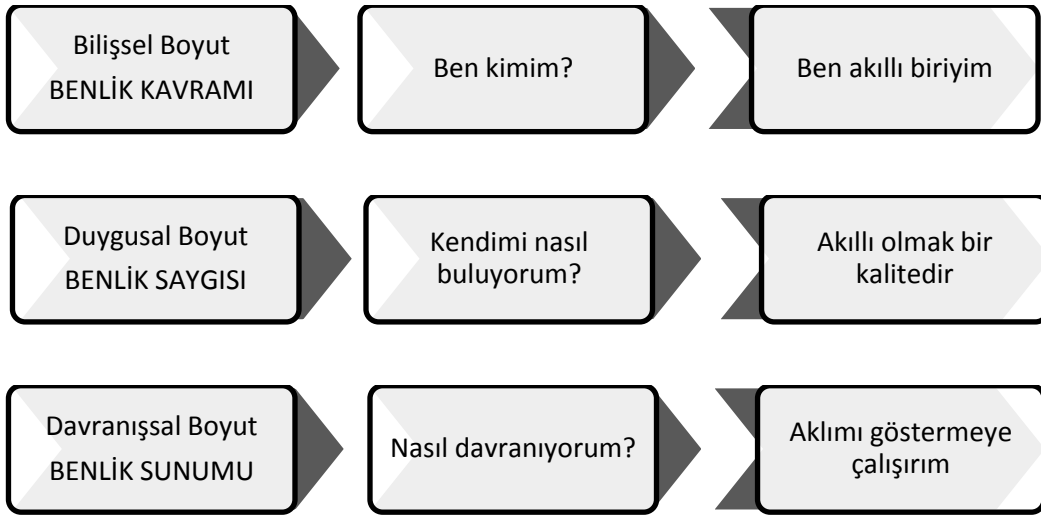
I. 1. 1. Benliğin Boyutları

Benlik imgesini, benliğe ilişkin bir tutum olarak değerlendirecek olursak (Coleman ve Hendry, 1990) tutumun boyutlarını benlik üzerinde yorumlayabiliriz.

Tutumların üç farklı boyuta sahip olduğu ileri sürülmektedir. Bilişsel boyut, belirli bir nesne hakkındaki inançları ve fikirleri içermektedir. Nesne hakkında sahip olunan olumlu ya da olumsuz düşüncelerin doğruluğu ya da yanlışlığı söz konusu değildir. Duygusal boyut, bir nesneye karşı sahip olunan duyguları, davranışsal boyut ise kişinin nesneye karşı davranış eğilimini içermektedir. Bilişsel-duygusal-davranışsal modele göre bireyin tutumu ne düşündüğünün, neye inandığının, ne hissettiğinin ve nasıl hareket ettiğinin bir birleşimi olarak düşünülür. Kişinin herhangi bir konuya karşı tutumu en iyi şekilde bu üç boyutun toplamına bakarak anlaşılabilir (Sakallı, 2010).

Kişinin benliğine ilişkin tutumlarının boyutları incelendiğinde; benlik kavramı, Greenwald ve Markus gibi kuramcılarca tanımlandığı şekliyle benliğin bilişsel boyutu; benlik saygısı, Baumeister, Brown ve Kunda gibi kuramcılarca tanımlandığı şekliyle benliğin duygusal boyutu ve benlik sunumu, Ruvolo, Schlenker gibi kuramcılarca tanımlandığı şekliyle benliğin davranışsal boyutu olarak düşünülmektedir (akt. Bilgin, 2008). Benliğin bilişsel, duygusal ve davranışsal boyutlarına dair şekil aşağıda sunulmaktadır (Şekil 1).

Şekil 1. Benliğin Bilişsel, Duygusal ve Davranışsal Boyutları



*Bilgin, 2008:219

Benlik hakkındaki tutumların, edindiğimiz tüm tutumlar arasında merkezi önemde olduğu iddia edilmektedir (Baron ve Byrne, 1991).

I. 2. Benlik Kavramı (Self-Concept)

İnsanlar, davranışlarını açıklamaya çalışmaya, etiketlemeye ve sınıflandırmaya eğilimlidirler. Zihinsel süreçler, kişilik özellikleri ve bilişsel yapılar, davranışlarımıza ve kendimize dair açıklamalar yapmada, düşüncelerimizi oluşturmada anahtar rol oynamaktadır (Epstein ve Koerner, 1986). Zihinsel süreçler, kişilik özellikleri ve bilişsel yapılar aracılığıyla benlik kavramımızın oluştuğu ileri sürülmektedir. Benlik kavramının dokusunu oluşturan benlik şemalarının (self-schemas) bireyin hayatına yön veren, onun anlamasını ve kararlarını da etkileyen, benliğinin ve kişiliğinin temel yapı taşları olduğu düşünülmektedir (Koç, 2008).

Benlik kavramı, bireyin kim olduğuna dair düşünceleri ve inançları olarak tanımlanabilir (Akert ve ark., 2005; Myers, 2005; Peplau ve ark., 2010). Benlik kavramı hala tartışılmakta olan kimi boyutlara sahip bir olgudur (Coleman ve Hendry, 1990).

Değişmez, genel, tek bir benlik kavramından çok, koşullara göre değişim gösterebilen ve pek çok alt alandan oluşan bir benlik kavramından bahsetmek mümkündür. Hiyerarşik olarak düşünüldüğünde benlik kavramının en üst noktayı oluşturduğu, birbirleriyle ilişkili olan sosyal, duyuşsal, akademik, fiziksel, yeterlilik ve aile gibi çeşitli temel alanların ise diğer katları meydana getirdiği ileri sürülmektedir (Damarlı, 2006).

Çocukluğun ilk yıllarında benlik kavramımızın, dolayısıyla benlik saygımızın, çok değişken olduğu ve büyük ölçüde, başkalarının yaptığımız ya da söylediğimiz şeylere verdikleri tepkilere bağlı olduğu düşünülmektedir (Plummer, 2011). Benlik kavramının yaşamın her döneminde önemi tartışılmaz görülür ancak ergenlik döneminde ayrı bir önemi olduğu iddia edilmektedir (Rosenberg, 1986). Erickson'a göre benlik sorunu ergenlik dönemi boyunca (ortalama 12-18 yaş aralığında) çözümlenmelidir. Kişi geçmişi ile geleceği arasında bir süreklilik sağlayacak bir benlik imajı oluşturmalıdır (Schultz ve Schultz, 2007). Orta çocukluktan ergenliğe doğru benlik kavramında yaşanan değişimler 13-23 yaş aralığında daha tutarlı bir tablo haline gelebilir. İlerleyen yaşla, benlik kavramının içeriğinde ne gibi değişimler olabileceğine ilişkin 5 gelişimsel eğilim aşağıda belirtilmektedir. Yaş ilerledikçe benliği;

1. Dışadönük kavramsallaştırma eğilimi azalırken içedönük kavramsallaştırma eğilimi artabilir.

2. Kişiler arası ilişkiler (benliğin spesifik diğerleriyle iletişimi) bakımından kavramsallaştırma eğilimi azalırken kişilerarası duyarlılık ve yakınlık bakımından kavramsallaştırma eğilimi artabilir.
3. Somut, spesifik ve maddeci terimlerle kavramsallaştırma eğilimi azalırken soyut, kavramsal terimlerle kavramsallaştırma eğilimi artabilir.
4. Basit, evrensel ve farklılaşmamış/ayrışmamış bir nesne olarak kavramsallaştırma eğilimi azalırken karmaşık, farklılaşmış/ayrışmış bir nesne olarak kavramsallaştırma eğilimi artabilir.
5. Dışsal, keyfi, değişken bir kaynağa dayandırma eğilimi azalırken mantıksal, delile dayanan, özerk bir kaynağa dayandırma eğilimi artabilir.

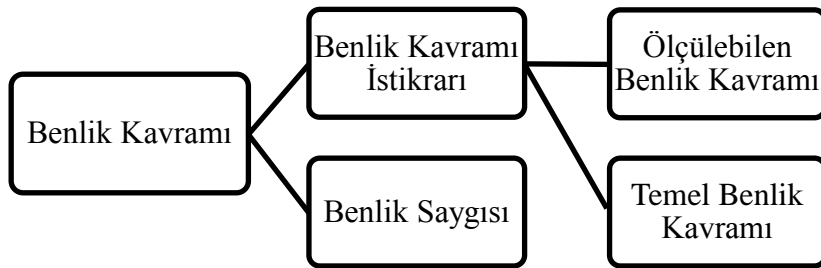
Rosenberg, benlik kavramını iki boyut üzerinde değerlendirmektedir. Bu boyutlardan birisi benlik saygısı, diğeri ise benlik kavramı istikrarıdır (self-concept stability).

Benlik kavramı üzerine yayımlanan makalelerin sayısının bilinemeyecek kadar çok olduğu ve 1982'de Ostrow'un bu sayının yedi bin civarında olduğunu ileri sürdüğü söylenmektedir. Benlik kavramı araştırmalarının en önde gelen konusunun benlik saygısı olduğu söylenmektedir. Global benlik saygısına sıra dışı bir ilgi söz konusudur. Bu ilginin sebebi benlik saygısının davranışı yordamada başarılı olmasından değil de, psikolojik iyi olma ile ilişkili olmasından olabilir. Benlik saygısının, üstünlük duygularını (diğerlerinden daha iyi olduğuna inanma) ya da mükemmellik duygularını (hatasız, kısıtsız olduğuna inanma) içermediği düşünülür. Benlik saygısının öncelikle, kendini kabul (self-accept), kendini sevme (self-like) ve kendine saygı (self-respect) duygularını içerdiği söylenmektedir.

Benlik saygısının orta çocukluk ve ergenlik arasında değişmekte olduğu ileri sürülmektedir. Benlik kavramı yetişkinler arasında çok daha istikrarlı görünmektedir (Rosenberg, 1986).

İnsanların benlik kavramlarının sürekli değişmekte olduğu düşünülür (Newman ve Wadas, 1997). Bu değişimin derecesine göre iki tür benlik kavramı istikrarından bahsetmek mümkündür: Ölçülebilen (barometrik) benlik kavramı ve Temel (baseline) benlik kavramı. Ölçülebilen benlik kavramı, bireyin benlik tutumlarına dair anbean, hızlı değişme ya da dalgalanma deneyimlemesine karşılık söylenmektedir. Benlik kavramındaki bu kararsız tablo depresyon, anksiyete ve somatik semptomlarla ilişkili görülmektedir. Sembolik etkileşimciler de benliği değişken, duruma bağlı ve kararsız bir yapı olarak ele alır ve benlik sunumunda olduğu gibi, benliğe dair hislerin durumsal ya da bağlamsal etkenlerce yönetildiğini söylerler. Temel benlik kavramı ise benlik kavramının değişmesinin yavaşça ve uzunca bir zaman sonra gerçekleşmesine işaret etmektedir. Mutlulukla ilişkili olduğu düşünülmektedir (Rosenberg, 1986). Rosenberg (1986)'in benlik kavramına dair kavramsallaştırmaları Şekil 2.'de gösterilmektedir.

Şekil 2. Rosenberg'in Benlik Kavramı Modeli



I. 3. Benlik Saygısı (Self-Esteem)

Benliğin duygusal boyutu olarak değerlendirilen benlik saygısı, özellikle sosyal psikoloji alanında oldukça popüler bir konudur. Benlik saygısı kişinin düşünceleri ve inançları hakkındaki yani benlik kavramı hakkındaki hislerine ve değerlendirmelerine işaret etmektedir (Leary, 1996). Rosenberg, benlik saygısını benliğe karşı negatif ya da pozitif bir tutum olarak tanımlamaktadır (Coleman ve Hendry, 1990).

Benlik saygısı, değişik kavramlarla da ifade edilmektedir. Literatürde benlik saygısının yanında özsaygı (self-respect), özgüven (self-confidence) ve benlik değeri (self-worth) gibi kavramlarla sık karşılaşılmaktadır (Korkmaz, 1996).

Benlik saygısı, insanların düşük ya da yüksek diye farklılaştığı bir özellik boyutu olarak çalışılmaktadır. Yıllardır çok sayıda çalışma, düşük benlik saygısı olan insanların yüksek benlik saygısı olanlardan nasıl farklılaştığını açıklamaktadır (Baumeister, 2010). Yapılan araştırmalarda, benlik saygısı düzeyinin; kendine güven, zamanda istikrarlılık, kararlı tepkiler gösterme, kendini yücelterek sunma gibi değişkenlerle ilişkili olduğu yönünde bulgular elde edilmiştir (Bilgin, 2003). Yüksek benlik saygısı olan bireylerin düşük benlik saygısı olanlara göre şu kişisel değerlere sahip olmaları ya da kendilerini öyle görmeleri daha olasıdır: kendine güven, sıkı çalışma, liderlik potansiyeli, iyi bir izlenim bırakma kabiliyeti (Coleman ve Hendry, 1990).

Benlik saygısı literatürü yüksek ve düşük benlik saygısı olan insanların bir dereceye kadar farklı amaçlarla motive olabileceklerini öne sürmektedir. Düşük benlik saygısı olan insanlar esas olarak benlik imgelerini korumakla ilgilenirken, yüksek benlik değeri olan insanlar benlik imgelerini ve topluluk içindeki imgelerini yüceltmeye güdülenebilirler. Düşük benlik saygısı olan insanlar başarısızlıktan kaçmaya ve yeterli görünmeye

eğilimliken, yüksek benlik saygısı olan insanlar ortalamanın daha üstünde olmaya ya da önemli görünmeye eğilimli olabilir (Tice, 1991).

Geribildirim benlik saygısına tehdit olarak sunulduğu çalışmalarda, pozitif ve negatif değerlendirmelerin yüksek ve düşük benlik saygısı üzerinde farklı etkilere sahip olduğu ileri sürülmektedir. Negatif deneyimlerin ya da olayların benlik saygımızı düşürmeye, pozitif olanların ise benlik saygımızı yükseltmeye eğilimli olduğu düşünülmektedir. Düşük benlik saygısı olan bireyler, kendi benlik saygılarından daha az emin ve sosyal değerlendirmelerden daha çok etkilenir görülmektedir; ancak benlik saygısı yüksek olan bireylerin pozitif ya da negatif geribildirimle baş edebilir olması ve sosyal becerilerinin daha iyi olması beklenmektedir (Baron ve Byrne, 1991).

Benlik saygısının ruh sağlığı ve beden sağlığı için çok önemli olduğu düşünülmektedir. Kendini sevmemek birtakım psikolojik ve somatik sorunlara yol açabilmektedir (Koroğlu, 2009). Benlik saygısı, kendini sevmenin sağlıklı olmayan yönlerine işaret eden ve daha çok klinik psikoloji alanında kullanılan narsisizm ve büyüklük kuruntusu kavramları ile de ilişkilidir; ancak narsisizm ve büyüklük kuruntusunun aksine, yüksek benlik saygısı, olumlu bir kavramdır. (Taysi, 2000). Çünkü benlik saygısının kişinin kendini yenik düşüren bir utanç duyma durumu ile kendini beğenmişlik durumu arasında ortada bir yer aldığı düşünülmektedir (Koroğlu, 2009). Benlik saygısı, kişinin kendisini ne olduğundan daha üstün ve değerli ne de olduğundan daha aşağı ve değersiz olarak görmeksizin, gerçekçi bir şekilde görüp değerlendirmesi ve kabul etmesi olarak düşünülür (Kımtır, 2008). Sağlıklı bir benlik saygısının temel öğelerinin, başta özgüvenli olma ve kendinin farkında olma olmak üzere, kendini tanıma, kendini kabul etme, kendini ifade etme ve kişisel yeterlilik olduğu ileri sürülmektedir (Plummer, 2011).

Benlik saygısına, özellikle de düşük ve yüksek benlik saygısı olan bireylerin ne şekilde farklılaştıklarına dair verilen literatür bilgisinin ardından, aşağıda, yüksek benlik saygısı ile ilişkili görülen benlik yüceltme stratejileri (Tice, 1991) incelenmektedir.

I. 4. Benlik Yüceltme Stratejileri (Self-Enhancement Strategies)

Benlik saygısını koruma ve benliği yüceltme güdüsü sosyal psikolojide belirgin şekilde görülmektedir (Baumeister, 2010). Benliği yüceltme kavramı benlik saygısını artırmak için kullanılan bütün stratejiler şeklinde tanımlanabilir (Juang ve Matsumoto, 2008). Bu stratejilerden en önemlilerinden olan olumlu yanılısama ve kendine hizmet eden yanılılık ayrıca ele alınacaktır.

Benliği yüceltme güdüsünün dinamik süreci, kişilerin benliklerini kabul ettikleri ya da benliklerine meydan okudukları durumlarda ne hissettiklerini ve nasıl davrandıklarını gözlemleyen çalışmalarca ortaya konmaktadır. Kendini yüceltmenin dinamikleri: davranışsal kendini engelleme, partnerini mükemmelleştirme (Baumeister, 2010; Busby, Holman ve Niehuis, 2009; Schütz ve Tice, 1997), sosyal karşılaştırma süreçleri ve kendini onaylama (affirmation of self) olarak düşünülmektedir (Gregg ve Sedikides, 2008).

Benlik yüceltme stratejilerini kullanan bireylerin süreç içerisinde diğerleri tarafından nasıl değerlendirildiğini inceleyen bir çalışmada, kendini yücelten bireylerin kısa bir etkileşimden sonra akranları tarafından olumlu şekilde değerlendirildiği, ancak bu ilk izlenimin birkaç saat sonra kötüye gitmeye başladığı ve kendini yüceltenlerin düşman, savunucu ve övünmeye eğilimli olarak görüldükleri gözlenmiştir (Paulhus, 1998).

Kimi çalışmalar, benlik yüceltme stratejilerinin narsistik kişilik özellikleriyle ilişkili bir yapıda olduğunu ileri sürmektedir (Beer ve Robins, 2001; Brent, Robins ve Trzesniewski, 2008; Paulhus, 1998). Benliği yüceltme, başarısızlığa karşı daha az duygusal

reaksiyon verme, daha fazla iyimser düşünce, daha az anksiyete, daha yüksek kendine yeterlik ve daha az pasiflik ile ilişkili görülmektedir (Kurman, 2006).

Benlik yüceltme eğiliminin, kişinin içine doğduğu kültür tarafından etkilenebileceğini söylemek mümkündür. Kişinin, bireyi veya toplumu merkeze alan bir kültürde benliğinin gelişmesi, onun benliğini anlayışında farklılıklar meydana getirebilir.

Benlik, temel bir psikolojik kavram olsa da farklı kültürel ortamlarda farklı şekillerde anlaşılır. Benlik değeri evrensel bir güdüdür ancak sosyal olarak farklı yollarla ifade bulur (Kağıtçıbaşı, 2010). Son çalışmalar, her kültürden insanın benlik yüceltme stratejisi uyguladığını ancak bunu farklı şekillerde yaptığını ileri sürmektedir. Her kültürden insan benlik imgesini sürdürmek ve benlik saygısını korumak için evrensel bir ihtiyaca sahip görünür. Yüklemeler bunu başarmanın yollarından biridir. Farklı kültürlerden insanlar kullanacakları yükleme süreçleri açısından farklılaşır. Örneğin, onlarca yıldır yapılan araştırmalar Amerikalıların sıklıkla kendine hizmet eden yanlılık gösterdiklerini göstermektedir. (Juang ve Matsumoto, 2008).

Birçok araştırma, bireyci topluluklarda toplulukçu topluluklara kıyasla benliğe daha çok değer verildiğini bulgulamıştır (Kağıtçıbaşı, 2010). Doğu Asyalıların kendi önemini abartmakla ya da kişisel hedeflerle daha az ilgilendikleri varsayılmaktadır. Öyle ki Japocada kişinin kendinden hoşnut olması kavramını içeren yerli bir deyim yoktur. Batılıların kendi özelliklerini kendilerinin ve başkalarının gözünde büyütme kaygısı doğululara göre daha güçlü görülür. Amerikalılar kendileri hakkında anında olumlu bir yorum yapmaya Japonlardan çok daha eğilimlidir. Nitelikleri ve tercihleri konusunda yapılan anketlerde Batılıların kendi çevrelerinde ve sahip oldukları şeylerde de benzersiz olmayı tercih ettikleri, farklılıklarını abarttıkları; Asyalıların ise çoğu yönden kendilerine

çok daha düşük bir değer biçtiği ve olumlu ifadeleri daha az onaylamakla kalmayıp, olumsuz nitelikleri üzerinde de ısrarla durmaya eğilimli oldukları görülmektedir (Nisbett, 2006). Çalışmalar göstermektedir ki toplulukçu Asyalılar kendilerini yüceltmek yerine daha zıt bir eğilim göstermeye yatkındır; bu da, kendini geri plana itmedir (self-effacement). Kendini geri plana itme, kendi erdemlerini önemsizmiş gibi gösterme eğilimine işaret eder (Juang ve Matsumoto, 2010).

Mesele Asyalıların kendi niteliklerinden hoşnut olmamaları değil; özel veya sıra dışı yetenekli olduklarını hissetmeleri için güçlü bir kültürel zorunluluğun bulunmaması olarak görülür. Benliğin toplumsal amacı, üstünlük veya benzersizlik yaratmaktan çok, destekleyici toplumsal ilişkiler içinde uyum göstermek ve kolektif amaçları gerçekleştirmektir. Bu amaçlar kişinin kendisiyle övünmesinin aksine belirli düzeyde bir özeleştiriyi gerektirir (Nisbett, 2006). Kendini yüceltme davranışı Amerika Birleşik Devletleri'nde yaygın olarak görülürken, kişinin kendini eleştirmesi (self-criticism) Japonya'da yaygın görülmektedir (Kitayama, Markus, Matsumoto ve Norasakkunkit, 1997).

Kendini olumlu değerlendirme ihtiyacının evrensel olmadığı iddia edilmektedir. Bu ihtiyaç, Kuzey Amerika kültürünün belirli yönlerinden kaynaklanmaktadır. Bu nedenle olumlu benlik saygısından çok, kendini eleştirme Japonlarda daha belirleyicidir (Heine, Kitayama, Lehman ve Markus, 1999).

Bireyin tepkisi ile fiziksel gerçeklik arasında rol oynayan bilişsel süreçleri tanımaksızın, insan eylemlerini anlamak güçtür (Bilgin, 2000). Bireyler kendilerini diğerlerinden daha olumlu algılayarak, başarısızlık karşısında kendilerine mazeretler bularak, başarısızlıklarını dış etmenlere (kişinin dışında bulunan etmenler), başarılarını

içsel etmenlere (kişinin kendine bağlı etmenler) atfederek yüceltme stratejilerini kullanabilirler. Benlik yüceltme stratejilerinden biri olan olumlu yanılsamalara dair kuramsal bilgi aşağıda yer almaktadır.

I. 4. 1. Olumlu Yanılsamalar (Positive Illusions)

İnsanların kendi beceri ve yeteneklerini olduğundan daha iyi algılamaları kendini yüceltme stratejilerindedir. Taylor ve Brown (1988) bunlara olumlu yanılsamalar demektedir. En az üç tür olumlu yanılsama vardır: insanlar kendilerini gerçekte olduğundan daha olumlu algılarlar (overly positive self-evaluations) , çevrelerinde olanlar üzerinde gerçekte olduğundan daha fazla kontrole sahip olduklarını düşünürler (exaggerated perceptions of control), gelecek konusunda gerçekçi olmayan biçimde iyimserdirler (unrealistic optimism) (Peplau ve ark., 2010).

İnsanların en etkili güdülerinden birinin benliğini devam ettirmek ve geliştirmek olduğu ve bilişlerin de buna hizmet edecek şekilde çalıştığı düşünülmektedir. Kontrol yanılsaması (ilüzyonu) bu tür bilişsel yanıllıklardan biridir. Kontrol yanılsaması (benmerkezci düşünce), geçmiş olayları kendimizin kontrol ettiğini, yönlendirdiğini ve başkalarının davranışlarını etkilediğimizi düşünme durumuna denmektedir (Kağıtçıbaşı, 2004).

Sosyal ve fiziksel çevreye ilişkin daha fazla kontrol ve güç hissetmenin benlik saygısını olumlu şekilde etkilediği ileri sürülmektedir (Coleman ve Hendry, 1990). Yanılsamalar uyumsaldır ve yararlıdır çünkü insanların dünya hakkındaki pozitif görüşlerinin devam etmesini sağlarlar (Baron ve Byrne, 1991). Martin Seligman, olumlu düşünme biçiminin daha fazla başarı, sağlık ve psikolojik iyilik halini beraberinde getirdiğini ileri sürmektedir. Bu eğilimin olumlu sonuçlarının yanında olumsuz sonuçları

da olasıdır. Olumlu yanılsamalar sonucunda kendini olduğundan daha akıllı, daha yetenekli gören kişinin gerçekçi olmayan şişirilmiş bir benlik kavramı olması söz konusudur (Kağıtçıbaşı, 2004).

Olumlu yanılsamalar yükleme (atıf) kuramı ile ilişkili görülmektedir (Doğan, 2010). Yükleme yanlılıklarından biri olarak kabul edilen kendine hizmet eden yanlılık da olumlu yanılsamalar gibi benlik yüceltme stratejilerindedir. Kendine hizmet eden yanlılık kavramına ilişkin kuramsal bilgi aşağıda yer almaktadır.

I. 4. 2. Kendine Hizmet Eden Yanlılık (Self-Serving Bias)

Yükleme (atıf) kuramı, insanların hem kendi davranışlarını, hem de başka insanların davranışlarını açıklamada nasıl bir yol izlediklerini açıklayan bir kuramdır (Doğan, 2010). Yükleme, kişinin kendisinin (aktör) ya da bir diğerrinin (gözlemci) davranışlarını ya da duygularını açıklama sürecine denilmektedir. Bu açıklamaların odak noktası genellikle kişinin kendisi, içinde bulunduğu durum ve karşılaştığı uyaran veya yaptığı iş olabilir. Yükleme yanlılıkları gözlenen bir davranışın iç ya da dış nedenlere atfedilmesinde gözlenen hatalar veya çarpıtmalardır. Kendine hizmet eden yanlılık, yükleme yanlılıklarının bireysel düzeyde olanlarından (Bilgin, 2003). Başarılarımızı kendi yeteneklerimize (çok çalışmamız ya da genel olarak iyi olmamız gibi içsel nedenlere), başarısızlıklarımızı dışsal nedenlere (kötü şans, baskıcı bir politik yapı, kötü hava şartları) yüklememiz kendine hizmet eden yanlılık olarak adlandırılır (Kağıtçıbaşı, 2004). Kendine hizmet eden yanlılığın, kendi davranışlarımızı benlik saygımızı koruyacak şekilde açıklamamız yönünde bizi güdülediği düşünülür (Morris, 2002).

Kendine hizmet eden yanlılıklar düşük benlik saygısı olanların sığınağı gibidir (Brown ve ark., 1988). Kişi kendi için önemli bir davranışta bulunuyorsa, davranışının

sonuçlarından kendini sorumlu tutuyorsa, olumlu bir benlik imgesine ulaşmaya çalışıyorsa, kişinin davranışı başkaları tarafından grlecekse, benlik kavramı tehdit altında ise kendine hizmet eden yanlılık gösterme eğilimi artabilmektedir (Kağıtbaşı, 2004).

Bireyler benlik saygılarını korumak, devam ettirmek ya da yüceltmek amacıyla farklı stratejiler kullanabilmektedirler. Bu stratejilerden biri de mazeret bulmadır. Mazeret bulmanın ne olduğuna dair kuramsal bilgi aşağıda yer almaktadır.

I. 5. Mazeret Bulma (Verbal Self-Handicapping)

Mazeret bulma şeklinde Türkçe karşılık bulan kavram; neden bulma, bahane bulma, özür bulma, niyetli özür kavramlarıyla da ifade edilebilmektedir. Çalışma boyunca ise mazeret bulma kavramı kullanılacaktır.

İnsanlar, başarısız olma durumlarında kendilerini suçlamaktan kaçınabilmek için kendilerine engeller ya da mazeretler yaratarak kendilerini engelleyebilmektedir (Akert ve ark., 2005).

Kendini engelleme literatüründeki önemli bir ayırım davranışsal engeller (Behavioral/acquired self-handicapping) ve mazeret bulma (Claimed/verbal/self-reported self-handicapping) arasındadır (Tsai ve Zuckerman, 2005). Bireyler başarısızlık karşısında mazeretler bulabilirler. Utangalıklarını, sınav kaygılarını, olumsuz duygu durumlarını, fiziksel semptomlarını ve geçmiş travmalarını (Leary, 1996) suçlayarak pek çok bahane üretebilirler. Bu durumda mazeret bulma söz konusudur. Ya da bireyler performans öncesi, başarısız olduklarında bir bahaneye sığınabilmek için kendilerine davranışsal engeller yaratabilirler. Alkol ve uyuşturucu kullanarak (Leary, 1996), sınava yeteri kadar hazırlanmayarak (Burger, 2006), tiyatro ya da müzikle ilgili performansından önce provaları kaçırarak, tanışma randevusuna geç giderek (Newman ve Wadas, 1997) bu

davranışsal engelleri gösterebilirler. Bu durumlarda ise söz konusu olan davranışsal kendini engellemedir.

Bireylerin başarısızlık karşısında bu mazeretleri öne sürmelerinin ya da performans öncesinde kendilerini engelleyecek davranışlarda bulunmalarının nedenleri çeşitlidir. Bir açıklama, bireyin başarısızlığa karşı yarattığı kullanışlı mazeretlerle benlik imgesini korumaya çalışmasıdır (Myers, 1996). Diğer bir açıklama bireyin benlik saygısını yüceltmeye güdülü olmasıdır (Myers, 1996). Başka bir açıklama ise insanların hem benlik sunumu hem de kendini koruma güdülerini doyurmak için kendilerini engellemeye eğilimli olabildikleridir (Baumeister ve Tice, 1990).

Bir çalışmada, bireylerin deney odasında yalnızken (kimse onların performanslarını ya da engelleme davranışlarını görmezken) kendilerini koruyucu sebeplerle; ancak deney odasında onlarla birlikte başkalarının da olduğu koşulda benlik sunumu sebebiyle kendilerini engellemeye eğilimli oldukları ileri sürülmektedir (Goldner ve Wurf, 1997).

Kimi zaman özür veya mazeretler bulunarak kayıplar en aza indirilmeye çalışılır ve böylece istenilen olumlu izlenim bırakılabilir (Bilgin, 2003). Amacın karşımızdaki kişinin kendimize ilişkin algı ve izlenimlerini etkilemek, yönlendirmek ve kontrol etmek olduğu stratejik benlik sunumu yoluyla; maddi, psikolojik ve sosyal açıdan kazançlar sağlamak mümkündür. Mazeret bulma bu tavrın tipik bir örneğidir (Bilgin, 2008).

Schütz'ün benlik sunumuna dair ileri sürdüğü dört tür alt tip vardır: İddiacı, saldırganca, koruyucu, savunucu. Olumsuz izlenimle savaşıarak kötü görünmemeye çalışma şeklinde kendini gösteren savunucu benlik sunumuna örnekler şu şekildedir: Yadsıma, yeniden yapılandırma, ilişkisizlendirme, meşrulaştırma, mazeret belirtme, af

dileme ve niyetli özür (Araz, 2005). Niyetli özür ve mazeret belirtme kavramları mazeret bulma eğilimine işaret etmektedir.

Bireylerin, performans sonrasında yüklemelerini değişimleyerek benlik saygılarını yükseltmeye ya da korumaya yaygın şekilde eğilimli oldukları iddia edilmektedir (Strube, 1986). Bireyler başarısız oldukları durumlarda, bu başarısızlığı kendi yetersizliklerine yüklemek istemeyebilirler. Böyle durumlarda, ya başarısızlıklarına neden olacak davranışlarda bulunabilir ya da başarısızlıklarını yükleyecek dış bahanelerin varlığını iddia edebilirler (Peplau ve ark., 2010). Bahanelerin, başarısızlıklarımızı yetenek eksikliğinden çok dışsal ya da geçici (örneğin, hasta hissetmek) nedenlere atfetmemize izin vererek benlik saygımızı korudukları iddia edilmektedir (Myers, 1996). Bu eylemler ya da iddialar kişinin başarılı olma şansını azaltabilir; ancak aynı zamanda başarısızlığı açıklamak için geçerli bir mazeret olarak kullanılabilirler (Burger, 2006).

Mazeret bulma ve büyük beşli kişilik faktörlerinin ilişkisinin incelendiği bir çalışmanın sonuçlarına göre mazeret bulmanın nevrozizm ile olumlu yönde ilişkili olduğu görülmüştür. Düşük benlik saygısı, depresyon ve anksiyete nevrozizmin çeşitli yönleri olarak görülebilir (Canada, Rausch ve Ross, 2002). Nevrozizm boyutunda yüksek puan alan kişiler duygusal sıkıntı yaşayan ve duyguları sık değişen kişilerdir (Burger, 2006). Horney, nevrozik insanları kendi gerçek benliklerini anlamaktan ve kabul etmekten alıkoyan, yanıltıcı ve hatalı bir maske olan idealleştirilmiş benlik imgesinden bahseder. Bu maskeyi takanlar içlerindeki çatışmaları kabul etmezler. Nevrozik insanların gerçek sandığı bu benlik imgesi onların kendilerini olduklarından daha üstün sanmalarına sebep olmaktadır (Schultz ve Schultz, 2007).

Bireyler farkında olmadan, bilinçsiz olarak nevrozizmin boyutlarından biri olan kaygıdan kurtulmak için savunma mekanizmaları kullanabilirler. Belirli ortamlar bireyde benlik kavramı ile ilgili kaygıya yol açıyorsa, bu tür ortamlarda birey bilmeden savunma mekanizmalarını kullanmaya başlayabilir (Cüceloğlu, 2003). Bunu yapan bireyin amacı benlik saygısını korumak ve psikolojik bütünlüğünü sürdürmeye yöneliktir. Davranışımızı haklı gösterecek bir neden bulma bunlardan biridir. Neden bulma günlük yaşamda herkesin kullandığı bir mekanizma olarak düşünülebilir (Geçtan, 2004).

Mazeret bulmanın, bahane bulma, özür bulma gibi kavramsallaştırılabildiği gibi neden bulma da mantığa bürüne ve rasyonalizasyon şeklinde kavramsallaştırılabilir. Neden bulma, bireyin davranışına haklılık kazandıracak gerekçe ve nedenler yaratması (Atıcı, Bilgin ve İnanç, 2004), bireyin yapmış olduğu davranışa hafifletici mazeretler bulması (Cüceloğlu, 2003) şeklinde tanımlanabilir.

Mazeret bulma, insanın benlik saygısını korur ve yetersizlik duygularının hafifletilmesine yardımcı olursa da karşılığı insanın kendisini aldatmasıyla ödenebilir (Geçtan, 2004). Mazeret bulmanın olumsuz sonuçlarından biri kendini aldatmayı (self-deception) içermesidir (Tsai ve Zuckerman, 2005). Benlik sunumuyla ilgili baskılar sebebiyle bazen bireyler davranışlarının gerçek nedenleri hakkında hem başkalarına hem de kendilerine yalan söyleyebilmektedir. Bazen başkalarını etkileme arzusu dürüst olma arzusuyla çatışabilmektedir (Taylor ve ark., 2010). Mazeret bulma, kısa bir süre için işleyebilir ancak kendilerine saygılarını korumak için mazeret bulma eğilimi gösteren insanlar kendilerine uzun vadede zarar verebilirler (Tsai ve Zuckerman, 2005). Mazeret bulmanın ve davranışsal kendini engelleme kronik ve aşırı formlarının kişiye zarar verebileceği ileri sürülmektedir (Feick ve Rhodewalt, 1997).

Mazeret bulma eğilimi, benlik saygısına olan tehdit sebebi ile ortaya çıkabilmektedir. Benlik saygısındaki bireysel farklılıklar, mazeret bulma eğilimini etkileyebilmektedir. Düşük benlik saygısı olanların başarısızlık tehdidine karşı korunmak için mazeret bulma eğilimi gösterdikleri ya da kendilerini davranışsal olarak engelledikleri; yüksek benlik saygısı olan bireylerin ise başarılarını yüceltmek için mazeret buldukları ya da kendilerini davranışsal olarak engelledikleri ileri sürülmektedir. Ayrıca yüksek benlik saygısı olan katılımcılar, görevde ne kadar iyi performans göstereceklerinden emin olmadıklarında düşük benlik saygısı olanlardan daha sık strateji kullanabilmektedir (Tice, 1991).

Düşük benlik saygısı olan insanların, daha fazla mazeret bulma eğilimi göstermeye eğilimli oldukları (Tsai ve Zuckerman, 2005), yüksek benlik saygısı olan insanların ise daha az mazeret bulma eğilimi göstermeye eğilimli oldukları ileri sürülmektedir. Yüksek benlik saygısı olanların daha az mazeret bulma eğilimi göstermelerinin nedenlerinden biri kendilerine daha fazla güven duymaları olarak düşünülebilir. Bu ilişkiye benlik yeterliliği de olası bir aracı değişken olabilir (Coudevylle, Gernigon ve Ginis, 2011).

Lübnan ve Birleşik Krallık'ta yapılan bir araştırmada, mazeret bulmanın en önemli belirleyicilerinin benlik saygısı ve benlik odaklı mükemmeliyetçilik olduğu ileri sürülmektedir. Çalışmaya göre, mükemmeliyetçiler mazeret bulma eğilimini bir savunma mekanizması olarak kullanmamaktadır. İki kültürde de mükemmeliyetçilik skorları mazeret bulma ile negatif ilişkili görülmektedir. İki ülkede de yüksek benlik saygısı olanlar düşük benlik saygısı olanlara göre daha az mazeret bulmaktadır. Lübnanlılarda kadın olmak mazeret bulma davranışı ile daha çok ilgili görülmektedir (Awaida, Johnson ve Pulford, 2005).

Mazeret bulma eğiliminin cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını inceleyen bir çalışmada, erkek katılımcıların davranışsal engelleri kullanmaları daha olası görülmektedir. Kadınların ise davranışsal engel kullandıkları görülmemekle birlikte, bir bahane yaratma, engeli suçlama şeklinde görülen mazeret bulma eğilimleri vardır. Ayrıca, erkeklerin yetenek veya zeka hakkındaki temsillere kadınlardan daha duyarlı oldukları ileri sürülmektedir (Tsai ve Zuckerman, 2005). Kimi çalışmalarda ise, mazeret bulma eğiliminde cinsiyet farklılıkları bulgulanmamıştır (Feick ve Rhodewalt, 1997; Tice, 1991).

Mazeret bulma eğiliminin yararları ve bedelleri, mazeret bulmanın gerçekten benlik saygısını korumaya yardım edip etmediği sorusunu getirir. Alışkanlık halindeki mazeret bulmanın ya da davranışsal kendini engelleme sonuçları en azından üç nedenle negatif olabilir. İlk olarak, kimi davranışlar (örneğin, alkol tüketimi) kişileri güçten düşürebilir. İkinci olarak, bu davranışlar sonuçta performansı azaltabilir ve performans azalmalarının iyilik hali ve uyum üzerinde geniş çeşitlilikte etkileri olabilir. Üçüncü olarak, mazeret bulma kendini aldatmayı içerebilir (Tsai ve Zuckerman, 2005).

Mazeret bulma eğilimi gösterenlerin kendi başarılarının önüne bariyerler yerleştirdikleri ve bu şekilde performanslarını tehlikeye attıkları düşünülür. Başarısız olurlarsa başarısızlıktan yetenek eksikliği değil engel sorumlu tutulabilir; ancak engele rağmen başarılılarsa engelin üstesinden geldikleri için ek itibar kazanabilirler. Mazeret bulma böylece tek strateji ile iki atıfsal hedefe hizmet edebilmektedir: kişinin kendi başarısı önüne bariyerler koyması hem başarısızlığa karşı koruyucu bir bahane sağlayabilir hem de başarıdan dolayı itibarı artırabilir (Tice, 1991).

Mazeret bulma eğilimine dair yapılan çalışmalar, mazeret bulmanın benlik saygısı düzeyleriyle ilişkili olduğunu ileri sürmektedir. Literatürde görüldüğü gibi, yüksek benlik

saygısı olanların daha az mazeret buldukları, düşük benlik saygısı olanların ise mazeret bulmaya daha fazla eğilimli oldukları kabul edilmektedir. Yüksek benlik saygısı olan bireyler, benlik saygılarını tehdit edici durumlarda (örneğin, başarısızlık geribildirimi ile karşılaştıklarında) mazeret bulmayı, benlik yüceltme stratejisi olarak kullanabilmektedir. Bu bilgiler doğrultusunda yürütülen çalışmanın amacı ve hipotezlerine dair bilgiler aşağıda yer almaktadır.

1. 6. Çalışmanın Amacı ve Hipotezler

Araştırma bulguları mazeret bulmanın bir taraftan benlik yüceltme stratejilerinden biri olduğuna, diğer taraftan düşük ve yüksek benlik saygısına sahip bireyler tarafından farklı güdülerle kullanıldığına işaret etmektedir. Literatürdeki bilgiler ışığında, bu çalışmanın temel amacı, mazeret bulma eğiliminin bir benlik yüceltme stratejisi olarak kullanılıp kullanılmadığını incelemektir. Araştırmanın hipotezleri ise şu şekildedir:

1. Mazeret bulma eğilimi ile benlik saygısı arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişki vardır.
2. Mazeret bulma eğilimi, kendini yüceltme stratejileri (gerçekçi olmayan biçimde iyimserlik, çevre üzerinde algılanan kontrol, olumlu kendilik algısı, başarı durumunda içsel yüklemeler, başarısızlık durumunda dışsal yüklemeler) tarafından yordanacaktır.
3. Yüksek benlik saygılı ve yüksek mazeret bulma eğilimi gösteren katılımcıların benlik saygısı düzeyleri başarısızlık geri bildirim ve kontrol koşullarına göre farklılaşmayacaktır.
4. Düşük benlik saygılı ve düşük mazeret bulma eğilimi gösteren katılımcılarla, düşük benlik saygılı ve yüksek mazeret bulma eğilimi gösteren katılımcıların

benlik saygısı düzeyleri, başarısızlık geri bildirim ve kontrol koşullarına göre anlamlı şekilde farklılaşacaktır.

Yukarıda belirtilen amaç ve hipotezler doğrultusunda yürütülen bu çalışma iki araştırmayı kapsamaktadır. İlk olarak bir ilişkisel çalışmayla mazeret bulma eğilimi ile benlik saygısı ve benlik yüceltme stratejileri arasındaki ilişki incelenmiştir. İkinci olarak, mazeret bulma eğilimlerine ve benlik saygısı düzeylerine göre katılımcıların başarısızlık geribildirim durumunda benlik saygısı düzeylerinde farklılaşma olup olmayacağı deneysel bir çalışma ile araştırılmıştır.

1. 7. Çalışmanın Önemi

Çalışma, mazeret bulma eğiliminin benlik yüceltme stratejisi olup olmadığı, başarısızlık geribildirim karşısında benlik saygısı düzeylerine etkisinin ne şekilde olacağı konularına dikkat çekmesi bakımından önemlidir. Türkiye’de henüz çalışılmamış olan mazeret bulma eğiliminin bu çalışma ile inceleniyor olması da ayrı bir öneme sahiptir. Bu çalışmanın, mazeret bulma eğilimi ve benlik yüceltme stratejileri ile ilgili yapılacak olan deneysel ya da ilişkisel çalışmalara ışık tutması beklenmektedir.

II. İLİŞKİSEL ÇALIŞMA:

MAZERET BULMA EĞİLİMİNİN BENLİK SAYGISI VE BENLİK YÜCELTME STRATEJİLERİYLE İLİŞKİSİ

Mazeret bulma eğiliminin benlik saygısı ve benlik yüceltme stratejileri ile ilişkisini incelemek amacıyla ilk olarak ilişkisel bir çalışma yürütülmüştür. Bu ilişkisel çalışma, mazeret bulma eğiliminin benlik saygısı ve benlik yüceltme stratejileri ile arasındaki olası ilişkilerin incelendiği bir çalışmadır. Bu bölümde, yöntem başlığı altında, ilişkisel çalışmaya ilişkin örneklem bilgileri, işlem bilgisi, veri toplama araçları; bulgular başlığı altında ise cinsiyet farklılıkları bilgisi, değişkenler arası korelasyon bilgileri ve regresyon analizi yer almaktadır.

II.1. YÖNTEM

II. 1. 1. Örneklem

İlişkisel çalışmanın örneklemini %76'sı Mersin Üniversitesi öğrencisi olmak üzere 15 farklı üniversiteden toplam 335 öğrenci oluşturmaktadır. Çalışmaya katılanlar ağırlıklı olarak Sosyoloji, Eğitim ve Mühendislik bölümleri olmak üzere 19 farklı bölümde eğitim gören öğrencilerdir. Örnekleme ilişkin demografik özellikler Tablo 1'de gösterilmektedir.

Tablo 1. İlişkisel Çalışmaya Katılanların Demografik Özellikleri

Cinsiyet (N, %)	Yaş		
	Yaş Aralığı	Ortalama	Ss
Erkek (152, %45)	18-30	22.68	2.46
Kadın (183, %55)	18-34	21.07	2.22

II. 1. 2. Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada kullanılan veri toplama araçları şunlardır:

1. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (Bkz. Ek 1)
2. Öğrencilere Yönelik Mazeret Bulma Eğilimi Ölçeği (Bkz. Ek 2)
3. Benlik Yüceltme Stratejileri

3.1. Olumlu Yanılsamalar Ölçümleri

3.1.1. Gerçekçi Olmayan İyimserlik ve Çevre Üzerinde Kontrol Algısı Ölçeği (Bkz. Ek 3)

3.1.2. Olumlu Kendilik Algısı Ölçümü (Bkz. Ek 4)

3.2. Kendine Hizmet Eden Yanlılık Ölçümü (Bkz. Ek 5)

II. 1. 2. 1. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği

Rosenberg (1965) tarafından geliştirilen ölçek, Çuhadaroğlu (1986) tarafından ülkemize uyarlanmıştır. 63 maddeden oluşan ölçeğin 12 alt testi vardır. Bu çalışmada, sadece benlik saygısı alt testi kullanılmıştır. Ölçek Likert tipi 7 dereceli (1: Beni hiç tanımlamıyor- 7: Beni çok iyi tanımlıyor) 10 maddeden oluşmaktadır. Bu 10 maddenin 5'i ters puanlanmaktadır. Ölçekten yüksek puan alan katılımcılar yüksek benlik saygılı, düşük puan alan katılımcılar ise düşük benlik saygılı olarak kabul edilmektedir (Çuhadaroğlu, 1986). Bu çalışmada, ölçeğin Cronbach's Alpha katsayısı .86 bulunmuştur.

II. 1. 2. 2. Öğrencilere Yönelik Mazeret Bulma Eğilimi Ölçeği

Öğrencilere yönelik mazeret bulma eğilimi ölçeği katılımcıların mazeret bulmaya ne kadar eğilimli olduklarını belirlemek üzere araştırmacı tarafından geliştirilmiştir. Ölçek 5'li Likert tarzı (1: Hiç yansıtmıyor- 5: Tamamen yansıtıyor) 13 maddeden oluşmaktadır.

Öğrencilere yönelik mazeret bulma eğilimi ölçeğinin yapısal geçerliliğini sınamak üzere faktör analizi yapılmıştır. Yapılan varimax rotasyonlu temel bileşen analizi sonuçlarına göre, beklenildiği gibi maddeler tek faktöre yüklenmiştir. KMO Barlett testinden elde edilen Kaiser Meyer Olkin değeri .70 olarak bulunmuştur. Buna göre, 1., 3., 6., 7., 9., 12. maddeler toplam varyansın %39'unu (Cronbach's Alpha= .70) açıklamaktadır (Bkz. Tablo 2). Bu 6 maddenin yük değerleri .46 - .79 arasında değişmektedir. Bu değerlerin altında kalan 7 madde ise işler olmaması sebebi ile ölçek maddeleri arasından çıkarılmıştır.

Tablo 2. Öğrencilere Yönelik Mazeret Bulma Eğilimi Ölçeğinin Varimax Rotasyonlu Temel Bileşen Analizi Sonuçları ve Güvenirlik Bilgisi

Ölçek Maddeleri	Faktör Yükleri
6. Sabahları yorgun uyanıyorum, uykumu iyi alamıyorum.	.79
7. Sınavlardan önce hep başım ağrır.	.69
1. Çoğu zaman kendimi yorgun hissedirim.	.67
12. Ders çalışmaya diğer işlerden vakit bulamıyorum.	.61
9. Bir işte başarısız olma ihtimalim varsa o işe hiç girişmem.	.47
3. Dikkatim çok çabuk dağılabiliyor.	.46
Açıklanan Varyans %	39
Özdeğer	2.34
Cronbach's Alpha	.67

II. 1. 2. 3. Benlik Yüceltme Stratejileri

İnsanların kendi beceri ve yeteneklerini olduğundan daha olumlu algılamaları olumlu yanılsamalar olarak adlandırılmaktadır. En az üç tür olumlu yanılsama olduğu ileri sürülmektedir. Bunlardan ilki, kişinin gelecek hakkında gerçekçi olmayan şekilde iyimser olmasıdır. İkincisi, kişinin çevrede olup bitenleri kontrol edebileceğine dair algısıdır (Brown ve Taylor, 1988; Peplau ve ark., 2010). Bu iki yanılsamayı ölçebilmek için Gerçekçi Olmayan İyimserlik ve Çevre Üzerinde Kontrol Algısı Ölçeği geliştirilmiştir. Olumlu yanılsamalar ölçümleri başlığı altında ölçeğe dair bilgiler verilmektedir. Üçüncü olumlu yanılsama ise kişinin kendini olduğundan daha olumlu algılaması şeklinde tanımlanabilen olumlu kendilik algısıdır (Brown ve Taylor, 1988; Peplau ve ark., 2010). Olumlu kendilik algısını ölçmek amacıyla alınan ölçümlere dair bilgiler de aşağıda yer almaktadır.

II. 1. 2. 3. 1. Olumlu Yanılsamalar Ölçümleri

II. 1. 2. 3. 1. 1. Gerçekçi Olmayan İyimserlik ve Çevre Üzerinde Kontrol Algısı Ölçeği

Benlik yüceltme stratejilerinden olan olumlu yanılsamaların gerçekçi olmayan iyimserlik ve çevre üzerinde kontrol algısı boyutlarını belirlemek amacıyla, araştırmacı tarafından 5'li Likert tarzında (1: Hiç yansıtmıyor- 5: Tamamen yansıtıyor), 9 maddeden oluşan bir ölçek geliştirilmiştir. 5 madde gerçekçi olmayan iyimserlik boyutunda, 4 madde ise çevre üzerinde algılanan kontrol boyutunda olmak üzere, ölçeğin bu iki boyutu ölçeceği düşünülmüştür. Ölçeğin yapı geçerliliğini test etmek üzere varimax rotasyonlu temel bileşen analizi yapılmıştır. Sonuçlar, beklenildiği gibi ölçeğin iki faktörlü yapısını doğrulamıştır. Analize göre, KMO Bartlett testinden elde edilen Kaiser Meyer Olkin değeri .74'tür. Beş madde (1., 2., 3., 4., 5.) çevre üzerinde kontrol algısı faktörü altında toplanmış

ve toplam varyansın %37' sini (Cronbach's Alpha= .86) açıklamıştır. Dört madde (6., 7., 8., 9.) ise gerçekçi olmayan iyimserlik faktörünü oluşturmuş ve toplam varyansın %32'sini (Cronbach's Alpha= .88) açıklamıştır (Bkz. Tablo 3).

Tablo 3. Gerçekçi Olmayan İyimserlik ve Çevre Üzerinde Kontrol Algısı Ölçeğinin Varimax Rotasyonlu Temel Bileşen Analizi Sonuçları

Ölçek Maddeleri	Faktör Yükleri	
	Kontrol	İyimserlik
1. Gelecekle ilgili yaptığım planların gerçekleşeceğine eminim.	.88	
2. Kendi yaşamımı kendi istediğim biçimde düzenleyebilirim.	.80	
3. Kendi değerlerime uygun istediğim gibi bir yaşam kurabilirim.	.77	
4. Yaşamımın yönünü kendim belirlerim.	.75	
5. Hayatımın ipleri benim elimle.	.66	
6. Hedeflerime ulaşacağıma inanıyorum.		.92
7. Hayatımın çok güzel olacağına eminim.		.91
8. İleride yaptığım işte başarılı olacağım.		.70
9. İyi bir kariyerim olacağını biliyorum.		.67
Açıklanan varyans %	37	32
Özdeğerler	4.6	1.2
Cronbach's Alpha	.86	.88

II. 1. 2. 3. 1. 2. Olumlu Kendilik Algısı Ölçümü

Olumlu yanılsamaların, bireylerin kendilerini diğerlerinden gerçekte olduğundan daha iyi algılaması boyutunu da içerdiği belirtilmektedir (Brown ve Taylor, 1988; Peplau ve ark., 2010). Bu sebeple, bu çalışmada katılımcıların kendilerini diğerlerinden ne kadar

olumlu algıladıklarını ölçmek amacıyla zeka, fiziksel çekicilik, sosyal beceri ve başarı alanlarında kendilerini ve diğerlerini değerlendirecekleri 4'er madde hazırlanmıştır. Maddeler 5'li Likert (1: Çok düşük- 5: Çok yüksek) tipindedir. Katılımcıların kendilerini söz konusu alanlarda diğerlerinden ne kadar olumlu algıladıklarını hesaplamak için SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) 17.0 programında, kişilerin kendilerini değerlendirdikleri puanlardan diğer insanları değerlendirdikleri puanlar çıkarılmıştır. Zeka, sosyal beceri, fiziksel çekicilik ve başarı boyutlarının her birinde kendilerini değerlendirdikleri puanlardan diğerlerini değerlendirdikleri puanların çıkarılmasıyla oluşan fark değişkenleri toplanarak toplam olumlu kendilik algısı skoru elde edilmiştir.

II. 1. 2. 3. 2. Kendine Hizmet Eden Yanlılık Ölçümü

Kendine hizmet eden yanlılık (self-serving bias) bireylerin başarılarını kendi içsel özelliklerine, başarısızlıklarını ise dışsal etmenlere yüklemesi olarak tanımlanmaktadır (Kağıtçıbaşı, 2004). Kendine hizmet eden yanlılık, benlik yüceltme stratejilerinden biri olarak görülmektedir (Peplau ve ark., 2010). Literatür bilgisi doğrultusunda, araştırmacı tarafından, katılımcıların başarılı oldukları durumları zeka ve kişisel özellikler gibi içsel etmenlere mi, şans ve çevresel koşullar gibi dışsal etmenlere mi yüklediklerini tespit etmek amacıyla, 5'li Likert (1: Hiç payı yok- 5: Çok payı var) tipinde bir ölçme aracı geliştirilmiştir. Maddelerin 2'si (zeka ve çaba) başarı durumunda kişinin içsel yüklemelerini, diğer 2'si (şans ve çevresel koşullar) ise başarısızlık durumunda kişinin dışsal yüklemelerini belirlemeye yöneliktir.

Katılımcıların kendine hizmet eden yanlılık puanlarını hesaplayabilmek amacıyla SPSS 17.0 programıyla, başarısızlık durumunu dışsal etmenlere yükleme puanları (şans ve çevresel koşullar) toplanmış ve başarısızlığı dışsal etmenlere yükleme puanları elde

edilmiştir. Yine, katılımcıların başarı durumunda içsel etmenlere yükleme puanları (zeka ve çaba) toplanarak başarıyı içsel etmenlere yükleme puanları elde edilmiştir.

II. 1. 3. İşlem

İlişkisel çalışma, 2011-2012 Bahar Dönemi'nde ağırlıklı olarak Mersin Üniversitesi'nde farklı bölüm ve farklı sınıflarda eğitim gören toplam 335 öğrenci ile gerçekleştirilmiştir. Katılımcılardan Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, Öğrencilere Yönelik Mazeret Bulma Eğilimi Ölçeği, Gerçekçi Olmayan İyimserlik ve Çevre Üzerinde Kontrol Algısı Ölçeği, Olumlu Kendilik Algısı Ölçümü ve Kendine Hizmet Eden Yanlılık Ölçümü olmak üzere toplam 5 ölçeğin doldurulması istenmiştir. Doldurulması istenilen ölçek sayfalarının en başında bulunan ifade şu şekildedir:

'Sayın Katılımcı,

Bu çalışma, Mersin Üniversitesi Psikoloji Ana Bilim Dalı'nda yürüttüğüm Yüksek Lisans Tez çalışmamın bir parçasıdır. Sizden istenen, her bir ifadeyi dikkatlice okuyarak size en uygun olduğunu düşündüğünüz seçeneği işaretlemenizdir. Soruların doğru ya da yanlış cevapları yoktur. Katılım tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Samimi yanıtlar vereceğinize inanıyor, katkılarınız için teşekkür ediyorum.'

Gönüllü olan katılımcılara ölçeklerin nasıl doldurulacağına dair bilgi verilmiş ve anlaşılmayan bir yer olması halinde soru sorabilecekleri ifade edilmiştir. Uygulama süresi yaklaşık 15 dakika sürmüştür.

II. 2. BULGULAR

II. 2. 1. Cinsiyet Farklılıkları

Katılımcıların cinsiyeti karıştırıcı değişken olabileceğinden, katılımcıların cinsiyetlerinin analizde kullanılan bütün değişkenler bakımından bir farklılık yaratıp

yaratmadığı, SPSS 17.0 paket programındaki bağımsız gruplar için t-test yöntemiyle analiz edilmiştir. Sonuçlar kadın ve erkek katılımcılar arasında kullanılan bütün değişkenler açısından anlamlı bir farklılık olmadığını göstermektedir.

II. 2. 2. Değişkenler Arası Korelasyon Değerleri

Bu çalışmada kullanılan tüm değişkenler arasındaki korelasyon katsayıları Tablo 4'de sunulmaktadır. Buna göre, mazeret bulma eğilimi ile benlik saygısı arasında olumsuz yönde anlamlı bir ilişki görülmektedir ($r = -.28, p < .01$). Mazeret bulma eğilimi ile çevre üzerindeki kontrol algısı arasında olumsuz yönde anlamlı bir ilişki görülmektedir ($r = -.20, p < .01$). Mazeret bulma eğilimi ile gerçekçi olmayan biçimde iyimserlik arasında olumsuz yönde anlamlı bir ilişki görülmektedir ($r = -.19, p < .01$). Mazeret bulma eğilimi ile başarı durumunda içsel yüklemeler yapma arasında olumsuz yönde anlamlı bir ilişki görülmektedir ($r = -.19, p < .01$). Yine mazeret bulma eğilimi ile olumlu kendilik algısı arasında olumsuz yönde anlamlı bir ilişki görülmektedir ($r = -.21, p < .01$). Mazeret bulma eğilimi ile başarısızlık durumunda dışsal yüklemeler yapma arasında ise olumlu yönde anlamlı bir ilişki görülmektedir ($r = .15, p < .01$).

Tablo 4. Değişkenler Arası Korelasyon Değerleri Bilgisi

	Ort. (Ss)	1	2	3	4	5	6
1. Mazeret Bulma	3.09 (.77)	1					
2. Benlik Saygısı	5.51 (1.06)	-.28**	1				
3. Kontrol	3.83 (.68)	-.20**	.44**	1			
4. İyimserlik	4.00 (.68)	-.19**	.43**	.63**	1		
5. İçsel Başarı	3.83 (.65)	-.19**	.38**	.27**	.42**	1	
6. Dışsal Başarısızlık	3.00 (.91)	.15**	-.04	.04	-.09	-.02	1
7. Olumlu Kendilik	2.49 (2.73)	-.21**	.37**	.26**	.29**	.56**	-.01

Not 1: ** p<.01, * p<.05

Not 2: 1: Öğrencilere Yönelik Mazeret Bulma Eğilimi Ölçeği, 2: Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, 3-4: Gerçekçi Olmayan İyimserlik ve Çevre Üzerinde Kontrol Algısı Ölçeği, 5: Başarı Durumunda İçsel Yüklemeler Yapma Ölçümü, 6: Başarısızlık Durumunda Dışsal Yüklemeler Yapma Ölçümü, 7: Olumlu Kendilik Algısı Ölçümü.

II. 2. 3. Regresyon Analizi

Mazeret bulma eğiliminin benlik yüceltme stratejileri tarafından yordanıp yordanmadığını saptamak amacıyla Hiyerarşik Regresyon analizi yapılmıştır. Benlik yüceltme stratejilerinin mazeret bulma eğilimi üzerindeki etkilerini görebilmek amacıyla, benlik saygısı değişkeni, regresyon analizine ilk basamakta bağımsız değişken olarak girilmiş; ikinci basamakta ise kontrol, iyimserlik, içsel başarı yüklemesi, dışsal başarısızlık yüklemesi ve olumlu yanılısama değişkenleri analize dahil edilmiştir. Sonuçlara göre, ilk basamakta analize dahil edilen benlik saygısı değişkeni mazeret bulma eğilimi varyansının %8'ini açıklarken ($R^2=.08$, $F(1,333)= 28.52$, $p<.00$), ikinci basamakta analize dahil edilen benlik yüceltme stratejileri değişkenleri açıklanan varyansı %10'a yükseltmiştir ($R^2= .10$, $F(6,328)= 7.31$, $p<.00$). Analizlere göre, mazeret bulma ile benlik saygısı arasında olumsuz bir ilişki vardır ($\beta= -19$, $t= -3,06$, $p<.00$). Katılımcıların mazeret bulma eğilimleri ile başarısızlıklarını dışsal etmenlere yüklemeleri arasında ise olumlu ilişki bulunmuştur ($\beta= .15$, $t= 2.83$, $p<.01$). Mazeret bulma eğiliminin benlik yüceltme stratejileri tarafından yordanmasına dair regresyon tablosu Tablo 5'te görülmektedir.

Tablo 5. Mazeret Bulma Eğiliminin Benlik Yüceltme Stratejileri Tarafından Yordanmasına Dair Regresyon Tablosu

Değişken	B	SH	β	T	p
Model 1					
Sabit	3.579	.155	-	23,076	.00
Benlik Saygısı	-.148	.028	-.281	-5,341	.00
Model 2					
Sabit	3,46	.262	-	13,215	.00
Benlik Saygısı	-.100	.033	-.190	-3,058	.002
Kontrol	-.072	.057	-.088	-1,268	.206
İyimserlik	.008	.059	.010	.137	.891
İçsel Başarı	-.036	.058	-.041	-.619	.536
Dışsal Başarısızlık	.091	.032	.149	2,826	.005
Olumlu Yanılsama	-.018	.013	-.091	-1,412	.159
Model 1	R: .281	R²= .08	F(1,333) = 28.52	p<.00	
Model 2	R: .343	R²= .10	F(6,328) = 7.31	p<.00	

Not: İçsel Başarı: Başarı durumunda içsel etmenlere yükleme yapma

Dışsal Başarısızlık: Başarısızlık durumunda dışsal etmenlere yükleme yapma

III. DENEYSEL ÇALIŞMA:

BAŞARISIZLIK GERİBİLDİRİMİ DURUMUNDA MAZERET BULMA

EĞİLİMİNİN BENLİK SAYGISI DÜZEYLERİNE ETKİSİ

Başarısızlık geribildirimi gibi benlik saygısını tehdit eden durumlarda, mazeret bulma eğiliminin bir benlik yüceltme stratejisi olarak işlev görüp görmediğini ve bu işlevin yüksek ve düşük benlik saygısı olanlar arasında farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek amacıyla deneysel bir çalışma yürütülmüştür.

Bu çalışmada, başarısızlık gibi benlik saygısını tehdit eden durumlarda, mazeret bulma eğilimi gösteren bireylerin mevcut benlik saygısı düzeylerinin, mazeret bulma eğilimi göstermeyenlere göre, artacağı veya en azından korunacağı; ancak bu etkinin benlik saygısı düzeyleri düşük değil de yüksek bireylerde görüleceği varsayılmaktadır. Bu varsayımları test etmek amacıyla yürütülmüş olan deneysel çalışmanın yöntem ve bulgularına dair bilgiler aşağıda yer almaktadır.

III. 1. YÖNTEM

III. 1. 1. Örneklem

Bu çalışmanın örneklemini Mersin Üniversitesi'nde 2011-2012 eğitim yılı bahar döneminde üniversitenin farklı fakültelerinin farklı sınıflarında eğitim gören 53 erkek ve 47 kız olmak üzere toplam 100 öğrenci oluşturmaktadır. Bu 100 katılımcının 50'si deney grubuna 50'si kontrol grubuna seçkisiz olarak atanmıştır. Veriler arasında, SPSS 17.0 programında regresyon işlemiyle tespit edilen Mahallonobis uzaklıklarına göre çoklu uç değer (outlier) olup olmadığı test edilmiştir. Bu analiz sonucuna göre, çalışmaya katılan

öğrencilerin 2'si kontrol grubundan, 3'ü deney grubundan olmak üzere 5'i (17., 29., 33., 55., 83. denekler) uç değer olarak tespit edilmiştir ve bu katılımcılara ait veriler, daha sonraki analize dahil edilmemiştir. Deney grubunda, başarısızlık değişimlemesinin işlemediği, yani performans testi sonucunda kendini başarısız olarak değerlendirmeyen 3 öğrencinin (47., 74., 93. denekler) de veriler arasından çıkarılması ile toplam 92 katılımcı ile deneysel çalışmanın analizleri yürütülmüştür. Örnekleme ilişkin demografik özellikler Tablo 6'da belirtilmektedir.

Tablo 6. Deneysel Çalışmaya Katılanların Demografik Özellikleri

Cinsiyet (N, %)	Yaş		
	Yaş Aralığı	Ortalama	Ss
Erkek (49, % 55.3)	18-37	23.53	3.23
Kadın (43, % 44.7)	19-29	22.12	2.10

Bu 92 katılımcının 44'ü deney grubunu 48'i kontrol grubunu oluşturmaktadır. Deney ve kontrol gruplarındaki katılımcıların cinsiyet durumları Tablo 7'de gösterilmektedir.

Tablo 7. Deney ve Kontrol Gruplarına İlişkin Cinsiyet Bilgileri

Cinsiyet (N)	Deney Koşulu	
	Deney Grubu	Kontrol Grubu
Erkek (49)	21	28
Kadın (43)	23	20
Toplam 92	44	48

III. 1. 2. İşlem

Araştırma, Mersin Üniversitesi'nde eğitim gören 100 öğrencinin katılımı ile deneysel bir çalışma şeklinde gerçekleştirilmiştir. Gönüllü katılımcılara ulaşmak amacıyla Mersin Üniversitesi'nin farklı bölümlerinin panolarına gerekli izinler alınarak duyurular asılmıştır. Duyuruda 'Psikoloji deneyine katılmak üzere gönüllü katılımcılar arıyorum.' ifadesi ve iletişim bilgileri yer almaktadır. Gönüllü olan katılımcıların iletişime geçmesi ile çalışmaya başlanmıştır.

Katılımcılar, Psikoloji Bölümünün laboratuvarında karşılanmıştır. İlk olarak katılımcılardan, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, Öğrencilere Yönelik Mazeret Bulma Eğilimi Ölçeği, Benlik Yüceltme Stratejileri Ölçümleri ve demografik bilgi sorularını yanıtlamaları istenmiştir. Yaklaşık 15 dakika süren bu işlem sonrasında, bütün katılımcılara bir hafta sonra tekrar görüşmek üzere randevu verilmiştir.

III. 1. 2. 1. Deney Grubuna İlişkin İşlem Bilgisi

Olumsuz Geribildirim Değişimlemesi (Manipülasyonu): Deney koşulunda olan katılımcıların bir performans testinde başarısız oldukları geri bildirim verilerle olumsuz geribildirim koşulu yaratılmıştır. Deneysel koşula rastgele atanan 50 katılımcı, bireysel olarak, bir hafta sonra geldikleri ikinci görüşmede, laboratuvar ortamında, bilgisayar aracılığıyla bir performans testi doldurmuştur. Bu uygulama için bir program yazılmıştır. Programın ilk sayfasında şu ifade yer almaktadır:

'Sayın Katılımcı,

Bu uygulamada kavrama yeteneğinize dair bir değerlendirme yapmak üzere Orta Doğu Teknik Üniversitesi Yetenek Değerlendirme Kurulu tarafından hazırlanmış 10 soru bulunmaktadır. Bu sorular, hızlı kavrayabilme, resimlerle, şekillerle düşünebilme ve

nedensel bağlantı kurabilme yeteneğinizi ölçmeye yöneliktir. Başlamak için 'Başla', ilerlemek için 'İleri' tuşuna basınız.'

Gerçekte, yukarıdaki metinde belirtilen, Orta Doğu Teknik Üniversitesi Yetenek Değerlendirme Kurulu olmadığı gibi, hazırlanan 8 görsel algı ve 2 şekil yeteneği sorusu da gerçek kavrama yeteneğini ölçmemektedir. Bu 10 sorunun her biri programda ayrı bir sayfada yer almaktadır. Katılımcılar, 'ileri' tuşu ile ilerleyerek soruları tamamladıklarında karşılıklarına çıkan ifade şu şekildedir:

'Testi tamamladınız. Testten aldığınız puan ve genel durumunuzu öğrenmek için lütfen aşağıdaki butona tıklayınız.'

Sonucu görmek için butona tıklayarak deney koşulundaki katılımcıların gördükleri tablo şu şekildedir:

'Sonuçlar:

Bu teste şimdiye kadar katılan kişi sayısı: 8432

Bu testten şimdiye kadar alınan en yüksek puan: 90

Ortalama puan: 60

Sizin aldığınız puan: 40

Teşekkür ederiz.'

Değişimleme Kontrolü: Performans testini tamamlayan katılımcıların performans testinden kaç puan aldıklarını belirtmeleri ve kendilerini ne kadar başarılı ya da başarısız değerlendirdiklerine dair 5 aralıklı Likert tarzı ölçeği (1: Tamamen başarısız- 5: Tamamen başarılı) işaretlemeleri istenmiştir. Bütün katılımcılar testten aldıkları puanı doğru belirtmişlerdir. Likert tarzı başarı değerlendirme ölçeğinde ise 3 katılımcı dışında, katılımcılar kendilerini başarısız olarak değerlendirmiştir (8 katılımcı kendini tamamen başarısız, 26 öğrenci kendini başarısız, 13 katılımcı kendini kısmen başarısız bulmuştur).

Kendisini performans testi sonucunda başarısız olarak değerlendirmeyen 3 öğrenci (47., 74., 93. denekler) ise daha sonraki analizlerden çıkarılmıştır.

Performans testini tamamlanması ve başarısızlık geribildirim almalarının hemen ardından, katılımcılar ikinci kez Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği'ni doldurmuşlardır. Daha sonra katılımcılara, laboratuvarından ayrılmadan önce deneyle ilgili kısa bir bilgi verilmiş ve katılımları için teşekkür edilmiştir.

III. 1. 2. 2. Kontrol Grubuna İlişkin İşlem Bilgisi

Kontrol grubuna seçkisiz atanan 50 katılımcı ile ikinci görüşme, yine deney grubunda olduğu gibi bir hafta sonra aynı laboratuvarında gerçekleşmiştir. Bir hafta önce ilk görüşmede, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, Öğrencilere Yönelik Mazeret Bulma Eğilimi Ölçeği ve Benlik Yüceltme Stratejileri ölçümlerini yanıtlayan bu katılımcılar, deney grubuna uygulanan performans testine tabi tutulmadan, ikinci kez Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği'ni doldurmuşlardır. Ölçeği yanıtlayan katılımcılara, deneyle ilgili kısa bir bilgi verilip katılımları için teşekkür edilmiştir.

III. 2. BULGULAR

Kontrol grubunda uç değer olarak tespit edilen 2 denek, deney grubunda uç değer olarak tespit edilen 3 denek ve başarısızlık değişimlemesinin işlemediği 3 denek olmak üzere, 100 katılımcının 8 tanesi veri analizinden çıkarılmıştır. Kalan 92 denekten toplanan verilerle analiz yapılmıştır. Mazeret bulma eğiliminin özellikle yüksek benlik saygısına sahip bireyler tarafından bir benlik yüceltme stratejisi olarak işlev görüp görmediğini test etmek amacıyla, veriler, 2 mazeret bulma eğilimi düzeyi (düşük veya yüksek) X 2 benlik saygısı düzeyi (düşük veya yüksek) X 2 deneysel koşul (deney grubu ve kontrol grubu) açısından varyans analizine (ANOVA) tabi tutulmuştur. İkinci kez alınan benlik saygısı düzeyleri bağımlı değişken olarak alınmıştır. Analiz sonucunda elde edilen bulgular Tablo

8’de gösterilmektedir. Yüksek ve düşük mazeret bulma eğilimine sahip katılımcılar grubu, mazeret bulma eğilimi düzeylerinin aritmetik ortalamasından ikiye bölünerek oluşturulmuştur. Aritmetik ortalamanın altında kalanlar düşük mazeret bulma eğilimi gösterenler, ortalama puanın üstünde kalanlar ise yüksek mazeret bulma eğilimi gösterenler grubunu oluşturmuştur. Benlik saygısı ölçümleri de aynı şekilde aritmetik ortalamadan kesilerek yüksek ve düşük olarak iki gruba ayrılmıştır. Ortalama puandan yüksek olanlar yüksek benlik saygılı, ortalama puanın altında kalanlar ise düşük benlik saygılı olarak nitelendirilmiştir. İkinci ölçümden alınan benlik saygısına göre deney koşulu, benlik saygısı düzeyleri ve mazeret bulma eğilimi düzeylerinin demografik bilgileri Tablo 9’da gösterilmektedir.

Tablo 8. Mazeret Bulma Eğilimlerinin Deney ve Kontrol Gruplarında Bulunan Katılımcıların Benlik Saygıları Düzeylerine Göre ANOVA Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F
Deney Koşulu	1.75	1	1.75	4.31*
Benlik Saygısı	15.35	1	15.35	37.82**
Mazeret Bulma	2.59	1	2.59	6.39**
DK X BS	.002	1	.002	.004
DK X MB	.008	1	.008	.02
BS X MB	1.07	1	1.07	2.64
DK X BS X MB	1.77	1	1.77	4.37*
Hata	34.1	84	.41	
Toplam	3061.9	92		

Not 1: * p<.05, ** p<.001

Not 2: DK: Deney Koşulu, BS: Benlik Saygısı, MB: Mazeret Bulma

Tablo 9. İkinci Ölçüm Benlik Saygısına Göre Deney Koşulu, Benlik Saygısı Düzeyleri ve Mazeret Bulma Eğilimi Düzeylerinin Demografik Bilgileri

Değişkenler		N	\bar{X}	Ss
Deney Koşulu	Kontrol Grubu	47	5.95	.83
	Deney Grubu	46	5.43	.87
Mazeret Bulma E.D.	Düşük	50	5.37	.92
	Yüksek	43	6.08	.67
Benlik Saygısı D.	Düşük	42	5.09	.83
	Yüksek	51	6.20	.54

Not: Mazeret Bulma E. D. : Mazeret Bulma Eğilimi Düzeyi

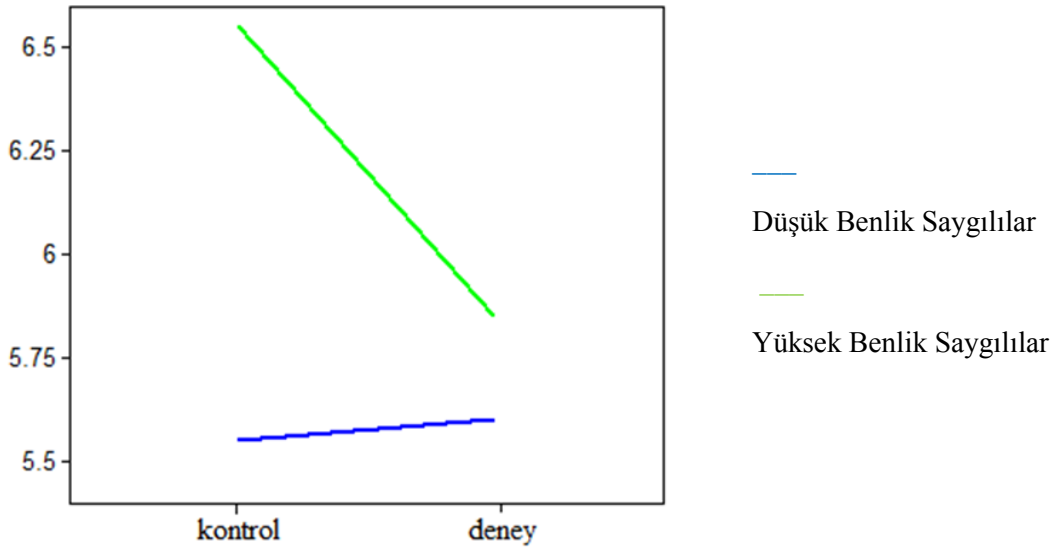
Benlik Saygısı D. : Benlik Saygısı Düzeyi

Analiz sonuçlarına göre, benlik saygısı yüksek olan katılımcıların, ikinci ölçümde alınan benlik saygısı düzeyleri, benlik saygısı düşük olanlardan anlamlı olarak daha yüksektir (ortalamalar farkı= -1.04; $F(1, 92)= 37.82, p<.01$). Düşük mazeret bulma eğilimi gösteren katılımcıların, ikinci ölçüm benlik saygısı düzeyleri, yüksek mazeret bulma eğilimi gösteren katılımcıların ikinci ölçüm benlik saygısı düzeyinden anlamlı düzeyde yüksektir (ortalamalar farkı= .71; $F(1, 92)= 6.39, p<.01$). Kontrol grubundaki katılımcıların ikinci ölçümden alınan benlik saygısı düzeyleri, deney grubundaki katılımcıların ikinci ölçümden alınan benlik saygısı düzeyinden anlamlı şekilde yüksektir (ortalamalar farkı= .52; $F(1, 92)= 4.31, p<.05$).

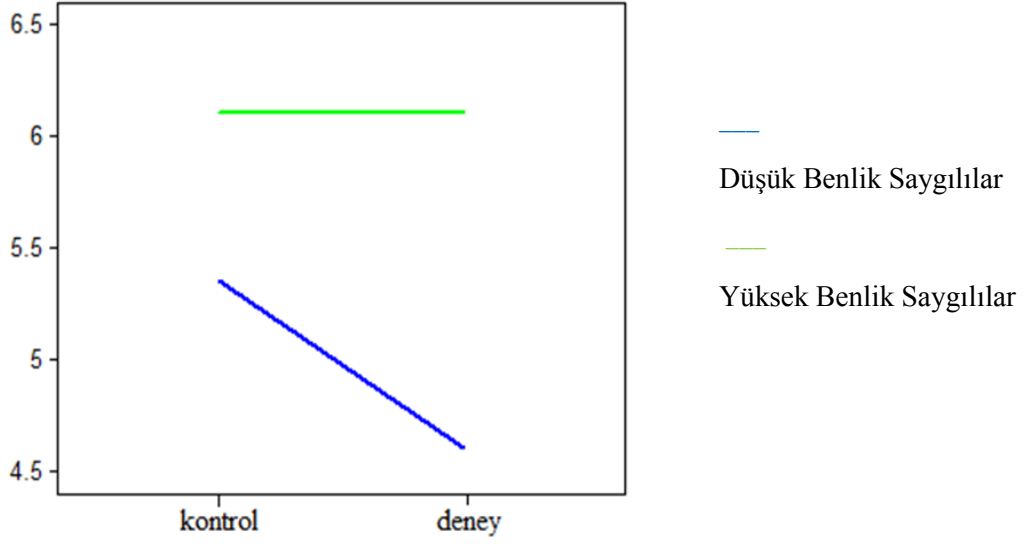
Analizler ayrıca, üç bağımsız değişkenin ortak etkisinin de anlamlı olduğunu göstermektedir ($F(1, 92)= 4.37, p<.05$). Deney grubundaki yüksek benlik saygılı ve düşük

mazeret bulma eğilimi gösteren katılımcıların ikinci ölçüm benlik saygısı puanları ($\bar{X} = 5.98$, $S_s = .61$), kontrol grubundaki yüksek benlik saygılı ve düşük mazeret bulma eğilimi gösteren katılımcılardan ($\bar{X} = 6.50$, $S_s = .42$) anlamlı şekilde daha düşüktür (bkz. Şekil 3). Yine, deney grubundaki yüksek benlik saygılı ve yüksek mazeret bulma eğilimi gösteren bireylerin ikinci ölçüm benlik saygıları ($\bar{X} = 6.11$, $S_s = .54$), kontrol grubundaki yüksek benlik saygılı ve yüksek mazeret bulma eğilimi gösteren bireylerin ikinci ölçüm benlik saygılarından ($\bar{X} = 6.10$, $S_s = .40$) anlamlı şekilde farklılaşmamaktadır (bkz. Şekil 4).

Şekil 3. Düşük Mazeret Bulma Eğilimi Gösteren Katılımcıların Kontrol ve Deney Gruplarına Göre Benlik Saygısı Düzeyleri



Şekil 4. Yüksek Mazeret Bulma Eğilimi Gösteren Katılımcıların Kontrol ve Deney Gruplarına Göre Benlik Saygısı Düzeyleri



IV. TARTIŞMA

Sosyal psikoloji alanının ilk ve önemli araştırma konularından olan benlik ve benlik kavramının türevleri (örneğin, benlik saygısı, benlik yüceltme, kendini engelleme, vb.) üzerine birçok çalışma yürütülmektedir (Gül, 2010). Benlik, kendini gerçekleştirme, kusursuzluğa, mükemmelliğe vb. ulaşma yönünde insanı güdülediğine inanılan temel, evrensel bir potansiyel olarak görülmektedir (Budak, 2005). İnsanların olumlu bir benlik kavramı geliştirmeye çalışma eğiliminde olmaları, benliklerine hizmet edecek şekilde davranmalarına sebep olabilmektedir (Peplau ve ark., 2010).

Olumlu benlik kavramı geliştirmenin yollarından biri, benlik yüceltme stratejilerine başvurmadır. Benlik yüceltme, benlik saygısını artırmak için kullanılan yollara işaret etmektedir (Juang ve Matsumoto, 2008). Benlik yüceltme stratejilerinden en çok üzerinde durulanlar; olumlu yanılsamalar ve kendine hizmet eden yanlılık kavramlarıdır. Olumlu yanılsamalar, insanların kendilerini gerçekte olduğundan daha olumlu algılamaları, gelecek konusunda gerçekçi olmayan biçimde iyimser olmaları ve çevrelerinde olanlar üzerinde gerçekte olduğundan daha fazla kontrole sahip olduklarını algılamaları şeklinde görülmektedir (Peplau ve ark., 2010). Kendine hizmet eden yanlılık ise, kişinin başarısızlıklarını dışsal, başarılarını ise içsel etmenlere atfetmesi şeklinde görülmektedir (Kağıtçıbaşı, 2004).

Mazeret bulma eğilimi de insanların benlik saygılarını artırma ya da koruma güdüsüyle benliği yüceltme eğiliminde olduğu stratejilerden sayılmaktadır (Myers, 1996). Mazeret bulma, kişinin başarısızlık karşısında kendi performansını sabote ederek, başarısızlık için geçerli bahaneler üretmesi olarak tanımlanabilir (Budak, 2005). Kişi kendini iki şekilde engelleyebilir: hasta, kaygılı, utangaç, vb. olduğunu iddia ederek yani

mazeret bularak ve performans öncesi yorgunluk, dikkatsizlik, alkol kullanımı gibi gerçek engeller yaratarak, yani davranışsal olarak (Peplau ve ark., 2010). Burada kişinin amacı, başarısızlığı kendi yetersizliğine değil de, dış koşullara atfederek benlik imgesini korumaktır.

Mazeret bulma eğilimi sergilerken hangi güdülerle hareket edeceğimiz, benlik saygısındaki farklılıklarla ilişkili görülmektedir (Fairfield, Hazlett, Morf ve Rhodewalt, 1991). Yüksek benlik saygısı olanların başarılarını yüceltmek için, düşük benlik saygısı olanların ise başarısızlık tehdidine karşı benlik saygılarını korumak için mazeret bulma eğilimi sergilediklerine işaret eden çalışmalar vardır (Tice, 1991).

Mazeret bulma, hem benlik yüceltme stratejilerinden biri olarak kabul edilmekte, hem de düşük ve yüksek benlik saygısına sahip bireyler tarafından farklı güdülerle kullanılıyor görülmektedir. Literatürdeki bilgiler ışığında, bu çalışmanın temel amacı, mazeret bulma eğiliminin bir benlik yüceltme stratejisi olarak kullanılıp kullanılmadığını ve bu işlevin düşük ve yüksek benlik saygılılar açısından farklılaşıp farklılaşmadığını incelemektir. Bu amaç doğrultusunda, iki çalışma yürütülmüştür. İlk olarak bir ilişkiyel çalışmayla mazeret bulma eğilimi ile benlik yüceltme stratejileri arasındaki olası ilişki incelenmiştir. İkinci olarak, mazeret bulma eğiliminin başarısızlık geribildirimi durumunda benlik saygısını ne şekilde etkilediği deneysel bir çalışma ile araştırılmıştır.

İlişkiyel çalışmada ilk olarak, mazeret bulma eğiliminin cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığına bakılmıştır. Bulgular, mazeret bulma eğiliminde cinsiyet farklılıkları görülmeyen çalışmaları (Feick ve Rhodewalt, 1997; Tice, 1991) destekler niteliktedir. Kadın ve erkek olmanın bireylerin mazeret bulma eğilimlerine etkisi olmadığı görülmektedir. Söz konusu değişken mazeret bulma olduğundan sonuç bu şekilde olmuş

olabilir, kendini engellemenin davranışsal boyutları da çalışıldığında farklı sonuçlar elde etmek mümkün olabilir. Örneğin, Tsai ve Zuckerman (2005) bir çalışmada, erkek katılımcıların davranışsal engelleri kullandıklarını, kadın katılımcıların ise davranışsal engelleri kullanmamakla birlikte, bir bahane yaratma, engeli suçlama şeklinde görülen mazeret bulma eğilimleri gösterdiklerini ileri sürmektedir.

Mazeret bulma eğiliminin gerçekten bir benlik yüceltme stratejisi olması halinde, olumlu yanılsamalar veya kendine hizmet eden yanlılık gibi diğer benlik yüceltme stratejileriyle de olumlu ilişki içerisinde olması beklenmektedir. Ancak, elde edilen bulgular, bu beklentiye destekler nitelikte değildir. Analiz sonuçlarına göre, mazeret bulma eğilimi, benlik saygısı ve benlik yüceltme stratejilerinden olan, olumlu kendilik algısı, başarıya içsel yükleme yapma, çevre üzerinde algılanan kontrol ve gerçekçi olmayan iyimserlik ile olumsuz yönde anlamlı ilişki içerisindedir.

Yine ilişkisel çalışmanın bulguları, mazeret bulma eğilimi ile benlik saygısı arasında olumsuz bir ilişki olduğunu göstermektedir. Bu bulgu, düşük benlik saygısı olan insanların, daha fazla mazeret bulma eğilimi göstermeye yatkın oldukları, yüksek benlik saygısı olan insanların ise daha az mazeret bulma eğilimi göstermeye yatkın olduklarını iddia eden çalışmaları (Tsai ve Zuckerman, 2005; Coudevylle ve ark., 2011) destekler niteliktedir.

Mazeret bulma eğiliminin, benlik yüceltme stratejisi olabileceğini iddia eden çalışmaların (Myers, 1996) aksine, elde edilen bulgular, mazeret bulma eğiliminin benlik yüceltme stratejileri ile olumsuz yönde anlamlı ilişki içinde olduğunu göstermektedir. Bulgulara göre, mazeret bulma eğilimini daha fazla gösteren insanlar, kendilerini diğerlerine göre daha az olumlu algılamakta, çevrelerinde olanlara karşı daha az kontrol

algılamakta, daha az iyimser hissetmekte ve başarılarını daha az içsel nedenlere yüklemektedir. Bu bulgular Canada ve arkadaşlarının (2002) mazeret bulma eğilimi, düşük benlik saygısı, depresyon, anksiyete gibi nevrotik eğilimler ile olumlu yönde ilişkili olduğunu gösteren araştırma sonuçlarını desteklemektedir. Oysa, benliği yüceltme, başarısızlığa karşı daha az duygusal reaksiyon verme, daha fazla iyimser düşünce, daha az anksiyete, daha yüksek öz yeterlik ve daha az pasiflik ile ilişkili bulunmuştur (Kurman, 2006). Bu çalışmalar ışığında, mazeret bulma eğiliminin, benliği yüceltme güdüsünden çok, benliği koruma güdüsüyle harekete geçtiğini söylemek mümkündür. Mazeret bulma kısa bir süre için işleyebilir ancak kendilerine saygılarını korumak için mazeret bulma eğilimi gösteren insanlar kendilerine uzun vadede zarar verebilirler (Tsai ve Zuckerman, 2005; Feick ve Rhodewalt, 1997).

İlişkisel çalışmaya dair son bulgu ise, mazeret bulma eğilimi ile başarısızlık durumunda dışsal etmenlere atıf yapma arasında görülen olumlu yöndeki anlamlı ilişkidir. Kendine hizmet eden yanlılık ile mazeret bulmanın kavramsal olarak benziyor olması, yani iki kavramın da başarısızlık durumunda kişilerin yaptığı dışsal yüklemelere işaret etmesi, bulunan ilişkiyi yorumlarken dikkatli olmamızı gerektirmektedir. Bu nedenle, mazeret bulma eğilimi ile başarısızlık durumunda dışsal etmenlere atıf yapma arasında görülen olumlu yöndeki ilişkiden yola çıkarak, mazeret bulma eğilimini benlik yüceltme stratejisi olarak değerlendirmek doğru olmayabilir.

Sonuç olarak, ilişkisel çalışmanın bulguları, mazeret bulma eğiliminin bir benlik yüceltme stratejisi olmadığına işaret etmektedir. Ancak bu çalışmanın bulguları yorumlanırken kültürel yapı da göz önünde bulundurulmalıdır. Mazeret bulma eğiliminin bir benlik yüceltme stratejisi olduğuna işaret eden çalışmaların hemen hepsi (örn. Tice, 1991; Myers, 1995) mazeret bulma eğiliminden çok davranışsal kendini engelleme

eğilimini ölçmekte olup, Batı toplumlarında ve bireyci kültürlerde yapılmıştır. Bizim ülkemiz ise daha çok toplulukçu kültüre yakın olarak sınıflanmaktadır (Kagitcibasi, 1997; Hofstede, 1984). Son çalışmalar, her kültürden insanın benlik yüceltme stratejisi uyguladığını ancak bunu farklı şekillerde yaptığını ileri sürmektedir. Birçok araştırma, bireyci topluluklarda, toplulukçu topluluklara kıyasla, benliğe daha çok değer verildiğini bulgulamıştır (Kağıtçıbaşı, 2010). Doğu Asyalıların kendi önemini abartma ile ya da kişisel hedeflerle daha az ilgilendikleri varsayılmaktadır. Örneğin, kendini yüceltme davranışı Amerika Birleşik Devletleri'nde yaygın olarak görülürken, kişinin kendini eleştirmesi (self-criticism) Japonya'da yaygın görülmektedir (Kitayama ve ark., 1997). Kendini yüceltme stratejileri bireyin içine doğduğu kültürden etkilenmekte, ona göre şekillenebilmektedir. Bu çalışmada, belirli bir kültürel yapı ile sınırlı bir örneklem kullanılması kısıtlayıcı bir etkide bulunmuş olabilir. Daha sonraki çalışmaların, kültürel değişkenleri göz önünde bulundurarak, kültürler arası bir çalışma niteliğinde olması önerilmektedir.

Mazeret bulma eğiliminin, başarısızlık geribildirimi durumunda, yüksek ve düşük benlik saygılıların benlik saygılarını ne şekilde etkilediğinin araştırıldığı deneysel çalışmada, kontrol grubundaki katılımcıların ikinci ölçümden alınan benlik saygısı düzeyleri, deney grubundaki katılımcıların ikinci ölçümden alınan benlik saygısı düzeyinden anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur. Bu bulgu, başarısızlık duygusunun bu çalışmada başarılı olarak değişimlendiğine işaret etmektedir. Bu bulgu, başarısızlık geribildirimimin benlik saygısı üzerinde beklenen düşürücü etkiyi yaptığını göstermektedir. Başarısız olduklarına dair geribildirim alan bireyler, benlik saygılarını tehdit edici bir durumla karşılaşmışlardır ve bu durumda benlik saygılarında düşüş görülmektedir.

Deneysel çalışmanın bir diğer sonucu da, benlik saygısı yüksek olan katılımcıların, ikinci ölçümde alınan benlik saygısı düzeylerinin, benlik saygısı düşük olanlardan anlamlı olarak daha yüksek olduğunu göstermektedir. Bu bulgu, düşük benlik saygısı olan bireylerin, yüksek benlik saygısı olanlara göre, başarısızlık geribildiriminden daha fazla etkilendiğini gösteren önceki araştırma bulguları ile uygunluk içerisindedir (Brown ve Taylor, 1988). Kişinin benlik saygısı ne kadar yüksekse, benlik saygısını tehdit edici bir durumdan o kadar az etkilenir görünmektedir.

Yine, deneysel çalışmamızın analiz sonuçlarına göre, düşük mazeret bulma eğilimi gösteren katılımcıların, ikinci ölçüm benlik saygısı düzeyleri, yüksek mazeret bulma eğilimi gösteren katılımcıların ikinci ölçüm benlik saygısı düzeylerinden anlamlı şekilde yüksektir. Bu bulguya göre, düşük mazeret bulma eğilimi olan katılımcıların benlik saygıları, yüksek mazeret bulma eğilimi olanlara göre başarısızlık geribildiriminden daha az etkilenir görünmektedir. Bu bulgu, ilişkisel çalışmamızın benlik saygısı ile mazeret bulma eğilimi arasındaki olumsuz ilişki bulgusunu destekler niteliktedir.

Yine bulgulara göre, deney grubundaki ve kontrol grubundaki yüksek benlik saygılı ve yüksek mazeret bulma eğilimi gösteren bireylerin ikinci ölçüm benlik saygıları aralarında anlamlı bir fark yokken; deney grubundaki yüksek benlik saygılı ve düşük mazeret bulma eğilimi gösteren katılımcıların ikinci ölçüm benlik saygıları, kontrol grubundakilerden anlamlı şekilde daha düşüktür.

Bu bulgular, yüksek mazeret bulma eğiliminin, düşük benlik saygılılarda değil, ancak yüksek benlik saygılılarda benlik yüceltme stratejisi olarak işlev gördüğüne işaret etmektedir. Tice (1991), düşük benlik saygısı olanların başarısızlık tehdidine karşı korunmak için mazeret bulma eğilimi gösterdiklerini; yüksek benlik saygısı olan bireylerin

ise başarılarını yüceltmek için mazeret bulma eğilimi gösterdiklerini ileri sürmektedir. Ancak, bizim çalışmamızdan elde edilen bulgular, yüksek benlik saygılı ve yüksek mazeret bulma eğilimi gösteren bireylerin, benlik saygılarını tehdit edici bir durumla karşılaştıklarında, benliklerini koruma yönünde davrandıklarını; düşük benlik saygılı ve yüksek mazeret bulma eğilimi gösterenlerin ise benlik saygılarının başarısızlık geribildirimi karşısında korunmadığını, tersine bir miktar düştüğünü göstermektedir. Bu durumda düşük benlik saygılılar için mazeret bulma eğilimi bir benlik koruma ya da yüceltme stratejisi olarak işlev görmemektedir. Düşük benlik saygısı ve yüksek mazeret bulma eğilimine sahip bireylerin, başarısızlık geribildiriminin ardından benlik saygılarının düşmesi, başarısızlığa dair mazeret bulmayan bireylerin, başarısız oldukları durumda, benlik saygılarının daha da düşeceğini göstermektedir.

Bu çalışma kapsamında yürütülen iki araştırmanın bulguları değerlendirilirken bazı kısıtlılıklar göz önünde bulundurulmalıdır. İki araştırma da ağırlıklı olarak Mersin Üniversitesi öğrencilerinin katılımları ile gerçekleşmiştir. Bu durum, örneklemin sınırlılığı problemini yaratmaktadır. Benzer çalışmaların daha büyük ve çeşitlilik gösteren örneklem gruplarına uygulanması konu hakkında daha fazla bilgi edinmek açısından yararlı olacaktır. Örneğin, işyerlerindeki çalışanlar üzerinde, mazeret bulma eğiliminin başarısızlık geribildiriminin ardından, benlik saygısı düzeylerini ne şekilde etkilediğini inceleyen bir çalışma yapılabilir.

Yine, farklı kültürlerde mazeret bulma eğiliminin yüceltme, benliği koruma, benlik saygısı gibi değişkenlerle ilişkisi farklı örüntüler sergileyebilir. Bu sebeple, kültürlerarası bir çalışma yapılarak kültürel farkların olası etkisini tespit etmek de gerekli görünmektedir.

Araştırma, mazeret bulma eğiliminin benlik yüceltme stratejisi olup olmadığı, başarısızlık durumunda benlik saygısı düzeylerine etkisinin ne şekilde olacağı konularına dikkat çekmesi bakımından önemlidir. Türkiye’de henüz çalışılmamış olan mazeret bulma eğiliminin bu araştırma ile çalışılması da ayrı bir öneme sahiptir. Ayrıca, mazeret bulma eğiliminin yanında, davranışsal kendini engelleme ölçümlerini ele alacak çalışmalar yapılması da Türkiye’de kendini engelleme eğilimine dair literatür boşluğunu doldurabilecektir.

KAYNAKÇA

- Akert, R. M., Aronson, E. ve Wilson, T. D. (2005). *Social psychology* (5. ed.). New Jersey: Pearson Education.
- Araz, A. (2005). *Kişilerarası ilişkilerde benlik sunumu*. İstanbul: Varlık Yayınları.
- Asendorpf, J. B. ve Ostendorf, F. (1998). Is self-enhancement healthy? Conceptual, psychometric and empirical analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74/4, 955-966.
- Atıcı, M. K., Bilgin, M. ve İnanç, B. Y. (2004). *Gelişim psikolojisi*. Adana: Nobel Kitabevi.
- Awaida, M., Johnson, A. ve Pulford, B. D. (2005). A cross-cultural study of predictors of self-handicapping in university students. *Personality and Individual Differences*, 39, 727-737.
- Baron, R. A. ve Byrne, D. (1991). *Social psychology* (6. ed.). United States of America: Allyn and Bacon.
- Baumeister, R. F. ve Tice, D. M. (1990). Self-esteem, self handicapping and self-presentation: the strategy of inadequate practice. *Journal of Personality*, 58, 443-464.
- Baumeister, R. F. (2010). The Self. E. J. Finkel ve R. F. Baumeister, *Advanced social psychology: the state of the science* içinde (ss. 139-175). New York: Oxford University Press.

- Beer, J. S. ve Robins, R. W. (2001). Positive illusions about the self: short-term benefits and long-term costs. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80/2, 340-352.
- Bilgin, N. (2000). *Sosyal psikolojiye giriş*. İzmir: Ege Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Yayınları.
- Bilgin, N. (2003). *Sosyal psikoloji sözlüğü: kavramlar, yaklaşımlar*. İstanbul: Bağlam Yayıncılık.
- Bilgin, N. (2008). *Sosyal psikoloji*. İzmir: Ege Üniversitesi Basımevi.
- Brent, D., Robins, R. W. ve Trzesniewski, K. H. (2008). Do today's young people really think they are so extraordinary? An examination of secular trends in narcissism and self-enhancement. *Psychological Science*, 19/2, 181-188.
- Brown, J. D., Collins R. B. ve Schmidt G. W. (1988). Self-esteem and direct versus indirect forms of self-enhancement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55/3, 445-453.
- Brown, J. D. ve Taylor, S. E. (1988). Illusions and well-being: A social psychological perspective on mental health. *Psychological Bulletin*, 103, 193-210.
- Budak, S. (2005). *Psikoloji sözlüğü*. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.
- Burger, J. M. (2006). *Kişilik: psikoloji biliminin insan doğasına dair söyledikleri*. (Çev. İnan Deniz Erguvan Sarıoğlu) İstanbul: Kaknüs Yayınları.

- Busby, D. M., Holman, T. B. ve Niehuis, S. (2009). The association between partner enhancement and self-enhancement and relationship quality outcomes. *Journal of Marriage and Family*, 71, 449-464.
- Canada, K. E., Rausch, M. K. ve Ross, S. R. (2002). Self-handicapping and the five factor model of personality: mediation between neuroticism and conscientiousness. *Personality and individual differences*, 32, 1173-1184.
- Coleman, J. C. ve Hendry, L. (1990). *The nature of adolescence*. London and New York: Routledge.
- Coudevyle G., Gernigon, C. ve Ginis, K. (2011). Self-esteem, self confidence, anxiety and claimed self-handicapping: a mediational analysis. *Psychology of Sport and Exercise*, 30, 1-6.
- Cüceloğlu, D. (2003). *İnsan ve davranışı: psikolojinin temel kavramları*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çuhadaroğlu, F. (1986). *Adölesanslarda benlik saygısı*. Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Ana Bilim Dalı. Uzmanlık Tezi.
- Damarlı, Ö. (2006). *Ergenlerde toplumsal cinsiyet rolleri, bağlanma stilleri ve benlik kavramı arasındaki ilişkiler*. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Ana Bilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi.
- Doğan, A. Ö. (2010). *Evli bireylerde olumlu yanılısama: ilişki bağlanımı ile nedensel ve sorumluluk yüklemeleri arasındaki ilişkiler*. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Ankara.

- Epstein, R. ve Koerner, J. (1986). The self-concept and other daemons. A. G. Greenwald ve J. Sulss, *Psychological perspectives on self* içinde (ss. 27-53). New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.
- Fairfield, M., Hazlett, S., Morf, C. ve Rhodewalt, F. (1991). Self-handicapping: the role of discounting and augmentation in the preservation of self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61/1, 122-131.
- 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.
- Geçtan, E. (2004). *Psikanaliz ve sonrası*. İstanbul: Metis Yayınları.
- Goldner, D. M. ve Wurf, E. (1997). The self in self-handicapping: differential effects of public and private internal audiences. *Current Psychology: Developmental, Learning, Personality, Social*, 15/4, 319-331.
- Gramzow, R. H., Hepper, E. G. ve Sedikides, C. (2010). Individual differences in self-enhancement and self-protection strategies: an integrative analysis. *Journal of Personality*, 78/2, 1467-6494.
- Gregg, A. P. ve Sedikides, C. (2008). Self-enhancement: food for thought. *Perspectives on Psychological Science*, 3/2, 102-116.
- Gül, A. (2010). *Benlik düzenleme odakları, otantiklik ve ilişkisel/özerk benlik ketlenmesi*. Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Ana Bilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi.

- Heine, S. J., Kitayama, S., Lehman, D. R. ve Markus, H. R. (1999). Is there a universal need for positive self-regard? *Psychological Review*, 106/4, 766-794.
- Hofstede, G. (1984). *Culture's consequences: International differences in work-related values*. Beverly Hills, CA: Sage Publications.
- James, W. (1890). *The Principles of Psychology*. New York: Dover.
- Juang, L. ve Matsumoto, D. (2008). *Culture and psychology*. International Student Edition.
- Kagitcibasi, C. (1997). Individualism and collectivism. In J. W. Berry, M. H. Segall, C. Kagitcibasi (Eds), *handbook of cross-cultural psychology*, (pp, 1-50). Boston: Allyn & Bacon.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2004). *Yeni insan ve insanlar*. İstanbul: Evrim Yayınevi.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2010). *Benlik, aile ve insan gelişimi: kültürel psikoloji*. İstanbul: Koç Üniversitesi Yayınları.
- Kımtır, N. (2008). *Benlik saygısı ve dindarlık ilişkisi*. Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Felsefe ve Din Bilimleri Ana Bilim Dalı. Doktora Tezi.
- Kitayama, S., Markus, H. R., Matsumoto, H. ve Norasakkunkit, V. (1997). Individual and collective processes in the construction of the self: self-enhancement in the United States and self-criticism in Japan. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72/6, 1245-1267.
- Koç, M. (2008). *Yetişkinlik döneminde dindarlık ile benlik kavramı değişkenleri arasındaki ilişki*. Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Felsefe ve Din Bilimleri Ana Bilim Dalı. Doktora Tezi.

- Korkmaz, M. (1996). *Yetişkin örnekleme için bir benlik saygısı ölçeğinin güvenilirlik ve geçerlik çalışması*. Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Ana Bilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi.
- Köroğlu, E. (2009). *Kendinize yatırım yapın: insan becerileri eğitimi*. Ankara: Hekimler Yayın Birliği Basım Yayın.
- Kurman, J. (2006). Self-enhancement, self-regulation and self-improvement following failures. *British Journal of Social Psychology*, 45, 339-356.
- Leary, M. (1996). *Self presentation: impression management and interpersonal behaviour*. Westview Pres.
- Mead, G. H. (1934). *Mind, self and society*. Chicago: University of Chicago Press.
- Morris, C. G. (2002). *Psikolojiyi anlamak*. (Çev. Belgin Ayvaşık ve Melike Sayıl) Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Myers, D. G. (1996). *Social psychology*. United States of America: McGraw- Hill.
- Newman, L. S. ve Wadas, R. F. (1997). When the stakes are higher: self-esteem instability and self-handicapping. *Journal of Social Behavior and Personality*, 12/1, 217-233.
- Nisbett, R. E. (2006). *Düşüncenin coğrafyası*. (Çev. Gül Çağalı Güven) İstanbul: Varlık Yayınları.
- Paulhus, D. L. (1998). Interpersonal and intrapsychic adaptiveness of trait self-enhancement: a mixed blessing? *Journal of Personality and Social Psychology*, 74/5, 1197-1208.
- Peplau, L., Sears, D. ve Taylor, S. E. (2010). *Sosyal psikoloji* (2. baskı). Ankara: İmge Kitabevi.

- Plummer, D. M. (2011). *Benlik saygısı: çocuklarda nasıl geliştirilir?* İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Rosenberg, M. (1986). Self-concept from middle childhood through adolescence. A. G. Greenwald ve J. Sulss, *Psychological perspectives on self* içinde (ss. 107-136). New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.
- Sakallı, N. (2010). *Sosyal etkiler: kim kimi nasıl etkiler?*. Ankara: İmge Kitabevi.
- Schultz, S. E. ve Schultz, D. P. (2007). *Modern psikoloji tarihi* (2. baskı). (Çev. Yasemin Aslay) İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Schütz, A. ve Tice, D. M. (1997). Associative and competitive indirect self-enhancement in close relationships moderated by trait self-esteem. *European Journal of Social Psychology*, 27, 257-273.
- Strube, M. J. (1986). An analysis of the self-handicapping scale. *Basic and Applied Social Psychology*, 7/3, 211-224.
- Taysi, E. (2000). *Benlik saygısı, arkadaşlardan ve aileden sağlanan sosyal destek: üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışma*. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Ana Bilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi.
- Tice, D. (1991). Esteem protection or enhancement? Self-handicapping motives and attributions differ by trait self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 711-725.
- Tsai, F. ve Zuckerman, M. (2005). Costs of self-handicapping. *Journal of Personality*, 73/2, 411-442.

EK I

Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği

Aşağıdaki her bir ifadenin sizi **ne ölçüde tanımladığını**, karşısındaki yedi aralıklı ölçek üzerinde değerlendiriniz. Doğru ya da yanlış cevap yoktur; önemli olan, hangi ifadenin sizi ne derece tanımladığı konusunda samimi olmanızdır.

1-----2-----3-----4-----5-----6-----7

Beni hiç
tanımlamıyor

Beni çok iyi
tanımlıyor

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

EK II

Öğrencilere Yönelik Mazeret Bulma Eğilimi Ölçeği

Her bir ifadenin sizi ne kadar yansıttığını karşılarındaki numaraları işaretleyerek belirtiniz.	Hiç Yansıtmıyor	Yansıtmıyor	Kararsızım	Yansıtıyor	Tamamen Yansıtmıyor
1.Çoğu zaman kendimi yorgun hissederim.	1	2	3	4	5
2. Yaşadığım ortam verimli çalışmamı engelliyor.	1	2	3	4	5
3. Dikkatim çok çabuk dağılabiliyor.	1	2	3	4	5
4. Yaptığım işe kendimi vermekte çoğu zaman zorlanırım.	1	2	3	4	5
5. Ne zaman değer verdiğim biriyle tartışsam yaptığım işte iyi performans gösteremem.	1	2	3	4	5
6. Sabahları yorgun uyanıyorum, uykumu iyi alamıyorum.	1	2	3	4	5
7. Sınavlardan önce hep başım ağrır.	1	2	3	4	5
8. Sınavlardan önceki gece genellikle alkol kullanırım.	1	2	3	4	5
9. Bir işte başarısız olma ihtimalim varsa o işe hiç girişmem.	1	2	3	4	5
10. Trafikte vakit kaybetmek beni çok yoruyor.	1	2	3	4	5
11. Ders programları genellikle çok ağır ve sıkışık hazırlanıyor.	1	2	3	4	5
12. Ders çalışmaya diğer işlerden vakit bulamıyorum.	1	2	3	4	5
13. Sınavlardan önce yanlış konulara çalıştığım olur.	1	2	3	4	5

EK III

Gerçekçi Olmayan İyimserlik ve Çevre Üzerinde Kontrol Algısı Ölçeği

Her bir ifadenin sizi ne kadar yansıttığını karşılardaki numaraları işaretleyerek belirtiniz.	Hiç Yansıtmıyor	Yansıtmıyor	Kararsızım	Yansıtıyor	Tamamen Yansıtıyor
1. Gelecekle ilgili yaptığım planların gerçekleşeceğine eminim.	1	2	3	4	5
2. Kendi yaşamımı kendi istediğim biçimde düzenleyebilirim.	1	2	3	4	5
3. Kendi değerlerime uygun istediğim gibi bir yaşam kurabilirim.	1	2	3	4	5
4. Yaşamımın yönünü kendim belirlerim.	1	2	3	4	5
5. Hayatımın ipleri benim elimde.	1	2	3	4	5
6. Hedeflerime ulaşacağıma inanıyorum.	1	2	3	4	5
7. Hayatımın çok güzel olacağına eminim.	1	2	3	4	5
8. İleride yaptığım işte başarılı olacağım.	1	2	3	4	5
9. İyi bir kariyerim olacağını biliyorum.	1	2	3	4	5

EK IV

Olumlu Kendilik Algısı Ölçümü

Lütfen aşağıdaki boyutlarda **kendinizi** değerlendiriniz.

1. Zeka

1-----2-----3-----4-----5
 Çok Düşük Orta Çok Yüksek

2. Fiziksel Çekicilik

1-----2-----3-----4-----5
 Çok Düşük Orta Çok Yüksek

3. Sosyal Beceri (Başkalarıyla iletişim kurabilmek vs.)

1-----2-----3-----4-----5
 Çok Düşük Orta Çok Yüksek

4. Başarı

1-----2-----3-----4-----5
 Çok Düşük Orta Çok Yüksek

Lütfen aşağıdaki boyutlarda **genel olarak insanları** değerlendiriniz.

1. Zeka

1-----2-----3-----4-----5
 Çok Düşük Orta Çok Yüksek

2. Fiziksel Çekicilik

1-----2-----3-----4-----5
 Çok Düşük Orta Çok Yüksek

3. Sosyal Beceri (Başkalarıyla iletişim kurabilmek vs.)

1-----2-----3-----4-----5
 Çok Düşük Orta Çok Yüksek

4. Başarı

1-----2-----3-----4-----5
 Çok Düşük Orta Çok Yüksek

EK V

Kendine Hizmet Eden Yanlılık Ölçümü

Lütfen şimdiye kadar **başarmış olduğunuz** durumları düşününüz. Bu başarılarınızın ardında aşağıdaki etkenlerin hangisinin ne kadar payı olduğunu, yanlarındaki ölçek üzerinde işaretleyerek belirtiniz.

1. Şans

1-----2-----3-----4-----5
Hiç payı yok Çok payı var

2. Sahip olduğum yetenekler

1-----2-----3-----4-----5
Hiç payı yok Çok payı var

3. Çevresel koşullar (örn. maddi durum ve aile yapısı)

1-----2-----3-----4-----5
Hiç payı yok Çok payı var

4. Harcadığım çaba

1-----2-----3-----4-----5
Hiç payı yok Çok payı var

Lütfen şimdiye kadar **başarısız olduğunuz** durumları düşününüz. Bu başarısızlıklarınızın ardında aşağıdaki etkenlerin hangisinin ne kadar payı olduğunu, yanlarındaki ölçek üzerinde işaretleyerek belirtiniz.

1. Şans

1-----2-----3-----4-----5
Hiç payı yok Çok payı var

2. Sahip olduğum yetenekler

1-----2-----3-----4-----5
Hiç payı yok Çok payı var

3. Çevresel koşullar (örn. maddi durum ve aile yapısı)

1-----2-----3-----4-----5
Hiç payı yok Çok payı var

4. Harcadığım çaba

1-----2-----3-----4-----5
Hiç payı yok Çok payı var