



**T.C.
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE SOSYAL KAYGININ KENDİNİ
SABOTAJ VE ERTELEME DAVRANIŞI İLE İLİŞKİSİ**

NERİMAN HAZAL SÖYLEYEN

Tez Danışmanı

Doç. Dr. Gökben HIZLI SAYAR

İstanbul, 2018

T.C.
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE SOSYAL KAYGININ KENDİNİ
SABOTAJ VE ERTELEME DAVRANIŞI İLE İLİŞKİSİ

NERİMAN HAZAL SÖYLEYEN
154102199

Tez Danışmanı
Doç. Dr. Gökben HIZLI SAYAR

İstanbul, 2018



T.C.
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS TEZ SINAV TUTANAĞI

GENEL BİLGİLER

Öğrenci No	: 154102199
Öğrenci Adı Soyadı	: Neriman Hazal SÖYLEYEN
Anabilim Dalı	: Klinik Psikoloji
Tez Danışmanı	: Doç. Dr. Gökben HIZLI SAYAR
Tezin Başlığı	: Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Kaygının Kendini Sabotaj ve Erteleme Davranışı ile İlişkisi

TEZ SAVUNMA SINAVI TUTANAĞI

Toplantı Tarihi	: 19.07.2018	Saati	: 13.00
Öğrenci Savunmaya	: <input checked="" type="radio"/> GELDI		
Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili hükümleri uyarınca tez bilimsel olarak incelenmiş, adayın tez çalışmasını sunmasının ardından, adaya tez çalışması ile ilgili sorular yöneltilmiştir. Yapılan değerlendirmeler sonunda adayın tez çalışmasıyla ilgili aşağıdaki kararı,			
<input checked="" type="radio"/> OY BİRLİĞİ <input type="radio"/> OY ÇOKLUGU			
<input checked="" type="radio"/> Yapılan savunma sınavında adayın başarılı bulunması sonucunda tez KABUL edilmiştir.			
<input type="radio"/> Yapılan savunma sınavı sonucunda tezin DÜZELTİLMESİ için ay EK SÜRE verilmesinin Enstitü Müdürlüğüne önerilmesi kararı alınmıştır. (en fazla 3 ay)			
<input type="radio"/> Yapılan savunma sınavının sonucunda tezin REDEDİLMESİ kararı alınmıştır.			
Savunmada Tezin Başlığı	: <input checked="" type="radio"/> Değişmedi. <input type="radio"/> Değişti.		
Tezin Yeni Başlığı	:		
Öğrenci Savunmaya	: <input type="radio"/> GELMEDI		
Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili hükümleri uyarınca yukarıda belirtilen tarih ve saatte Tez Savunma Jürisi toplanmış ancak ilgili öğrenci savunma sınavına gelmemiştir. Adayın tez çalışmasını Jüri önünde sunmadığı için yapılan değerlendirmeler sonunda adayın tez çalışmasıyla ilgili aşağıdaki kararı,			
<input type="radio"/> OY BİRLİĞİ ile REDEDİLMİŞTİR.			

ile almıştır.

Tez Sınavı Jürisi	Unvanı, Adı Soyadı	İmza
Danışman Üye	Doç. Dr. Gökben HIZLI SAYAR	
Üye	Yrd. Doç. Dr. Hüseyin ÜNÜBOL	
Üye	Doç. Dr. Korkut ULUCAN	

YEMİN METNİ

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “Üniversite öğrencilerinde sosyal kaygının kendini sabotaj ve erteleme davranışı ile ilişkisi” adlı çalışmanın, tarafımdan, bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

10.07.2018

Neriman Hazal SÖYLEYEN

ÖNSÖZ

Tezimin her aşamasında sabırla ve destekleri ile yanımda olan, kendisine ihtiyaç duyduğum her zaman bilgi ve deneyimlerini benimle paylaşan ve her zaman ve her koşulda beni motive eden tez danışmanım Sayın Doç. Dr. Gökben HIZLI SAYAR'a bana olan inancı ve anlayışı için sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Bu çalışmam süresince yanımda olan ve her zaman maddi ve manevi desteğini esirgemeyen çok değerli aileme ve nişanlıma tüm içtenliğimle teşekkür ederim.

Neriman Hazal SÖYLEYEN



ÖZET

SÖYLEYEN, Neriman Hazal, Yüksek Lisans, İstanbul, 2018

Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Kaygının Kendini Sabotaj ve Erteleme Davranışı İle İlişkisi

Bu çalışmada üniversite öğrencilerinde sosyal kaygı ve kendini sabotajın, akademik erteleme davranışı üzerindeki etkisi araştırılmıştır. Bu doğrultuda Üsküdar Üniversitesi'nde lisans eğitimi gören ve 86 kadın, 114 erkek olmak üzere toplam 200 üniversite öğrencisine anket yapılmıştır. Katılımcılara uygulanan veri toplama aracında sosyodemografik bilgi formu ile birlikte Sosyal Kaygı Ölçeği, Kendini Sabotaj Ölçeği ve Akademik Erteleme Davranışı Ölçeği yer almaktadır.

Araştırmadan elde edilen bulgulara göre kaygı ve kaçınma akademik ertelemeyi artırmaktadır. Bununla birlikte kendini sabotaj da akademik ertelemeyi artırmaktadır. Kaçınma, kendini sabotaj ve akademik erteleme yaşa göre farklılaşmaktadır. Yaşı küçük olan üniversite öğrencilerinin kaçınma, kendini sabotaj ve akademik erteleme davranışları daha yüksektir. Diğer taraftan anne eğitim düzeyine göre kaygı, kendini sabotaj ve akademik erteleme davranışı farklılaşırken; baba eğitim düzeyine göre de kaygı, kaçınma ve akademik erteleme davranışı farklılaşmaktadır. Ebeveyn eğitim düzeyi düşük olan katılımcıların sosyal kaygı, kendini sabotaj ve akademik erteleme davranışları daha yüksektir.

Anahtar kelimeler: Sosyal kaygı, kendini sabotaj, erteleme davranışı.

ABSTRACT

SÖYLEYEN, Neriman Hazal, Master, Istanbul, 2018

*The Relationship Between Social Anxiety, Self-Handicapping and Procrastination
Behavior in University Students*

In this study, the effects of social anxiety and self-handicapping on academic postponement behavior in university students were investigated. In this direction, a total of 200 university students, including 86 female and 114 male undergraduate students, were surveyed at Üsküdar University. Social Anxiety Scale, Self-handicapping Scale and Academic Procrastination Behavior Scale are included in sociodemographic information form through participant data collection.

According to findings from the research, anxiety and avoidance increase academic procrastination. However, self-sabotage also increases academic procrastination. Avoidance, self-handicapping and academic procrastination vary with age. University students who are younger are more likely to avoid, self-handicapping and academic procrastination. On the other hand, according to mother education level, anxiety, self-handicapping and academic procrastination behaviors are different; According to the father education level, anxiety, avoidance and academic procrastination behaviors are different. Participants with a low level of parental education have higher social anxiety, self-handicapping and academic procrastination behaviors.

Keywords: Social anxiety, self-handicapping, procrastination behavior

İÇİNDEKİLER

Sayfa:

YEMİN METNİ.....	i
<u>ÖNSÖZ</u>	ii
<u>ÖZET</u>	iii
<u>ABSTRACT</u>	iv
<u>İÇİNDEKİLER</u>	v
<u>TABLolar DİZİNİ</u>	viii
<u>SEKİLLER DİZİNİ</u>	ix
<u>1. GİRİŞ</u>	1
<u>2. GENEL BİLGİLER</u>	4
<u>2.1. Sosyal Kaygı</u>	4
<u>2.1.1. Sosyal Kaygı ile İlişkili Faktörler</u>	6
<u>2.1.1.1. Utangaçlık</u>	6
<u>2.1.1.2. Sosyal Fobi</u>	8
<u>2.1.2. Sosyal Kaygının Belirtileri</u>	8
<u>2.1.3. Sosyal Kaygının Etkileri</u>	11
<u>2.1.4. Sosyal Kaygının Sınıflandırılması</u>	11
<u>2.1.4.1. Beklenti Anksiyetesi</u>	11
<u>2.1.4.1.1. Eritrofobi(Yüz Kızarması Korkusu)</u>	12
<u>2.1.4.1.2. Tremofobi (Titreme Korkusu)</u>	13
<u>2.1.4.2. Performansa Dayalı Sosyal Kaygı</u>	13
<u>2.1.4.3. Etkileşime Dayalı Sosyal Kaygı</u>	14
<u>2.1.4.4. Durumluk Sosyal Kaygı</u>	14
<u>2.1.4.5. Sürekli/Yaygın Tip Sosyal Kaygı</u>	14
<u>2.1.5. Sosyal Kaygının Oluşumunda Etkili Olan Faktörler</u>	15
<u>2.1.6. Sosyal Kaygı Yaratan Durumlar</u>	16
<u>2.1.6.1. Performans Gerektiren Durumlar</u>	17
<u>2.1.6.2. Yetenek, Bilgi ve Beceri Açısından Sınanmak</u>	17

2.1.6.3. Otorite ve Üst Konumdaki Kişilerle Konuşmak.....	18
2.1.6.4. İlgi Odağı Olmak.....	18
2.1.6.5. Grupla Yapılan Aktiviteler.....	18
2.1.6.6. Karşı Cinsle İletişim ve Flört.....	19
2.1.6.7. Yabancılarla İletişim.....	19
2.2. Kendini Sabotaj.....	19
2.2.1. Kendini Sabotaj Biçimleri.....	23
2.2.2. Kendini Sabotajı Güdöleyen Etmenler.....	25
2.2.3. Kendini Sabotaj İle Diğer Değişkenler Arasındaki İlişkiler.....	28
2.2.3.1. Kendini Sabotaj ve Cinsiyet.....	28
2.2.3.2. Kendini Sabotaj ve Öz-Yeterlik.....	29
2.2.3.3. Kendini Sabotaj ve Anne Baba Tutumları.....	29
2.2.3.4. Kendini Sabotaj ve Başa Çıkma.....	30
2.3. Akademik Erteleme.....	30
2.3.1. Ertelemenin Boyutları.....	32
2.3.2. Erteleme Davranışına Yönelik Kuramsal Yaklaşımlar.....	33
2.3.2.1. Psikoanalitik Kuram.....	33
2.3.2.2. Psikodinamik Kuram.....	34
2.3.2.3. Davranışçı Kuram.....	34
2.3.2.4. Bilişsel-Davranışçı Kuram.....	35
2.3.3. Erteleme Döngüsü.....	36
2.3.4. Erteleme Türleri.....	38
2.3.5. Akademik Erteleme Davranışı: Nedenleri ve Sonuçları.....	39
3. YÖNTEM.....	43
3.1. Araştırmanın Amacı.....	43
3.2. Evren ve Örneklem.....	43
3.3. Veri Toplama Araçları.....	45
3.3.1. Sosyodemografik Bilgi Formu.....	45
3.3.2. Sosyal Kaygı Ölçeği.....	45
3.3.3. Kendini Sabotaj Ölçeği.....	45
3.3.4. Akademik Erteleme Davranışı Ölçeği.....	46
3.4. Model ve Hipotezler.....	46

<u>3.6. Verilerin Analizi</u>	47
<u>4. BULGULAR</u>	49
<u>4.1. Betimleyici İstatistikler</u>	49
<u>4.2. Hipotezlerin Sınanması</u>	49
<u>4.3. Sosyal Kaygı, Kendini Sabotaj ve Akademik Ertelemenin Sosyo-demografik Özelliklere Göre Farklılaşması</u>	51
<u>4.3.1. Cinsiyete Göre Farklılaşmalar</u>	51
<u>4.3.2. Yaşa Göre Farklılaşmalar</u>	52
<u>4.3.3. Anne-Baba Birliktelik Durumuna Göre Farklılaşmalar</u>	53
<u>4.3.4. Kardeş Sayısına Göre Farklılaşmalar</u>	53
<u>4.3.5. Anne Eğitim Düzeyine Göre Farklılaşmalar</u>	54
<u>4.3.6. Baba Eğitim Düzeyine Göre Farklılaşmalar</u>	55
<u>5. TARTIŞMA</u>	57
<u>6. SONUÇ VE ÖNERİLER</u>	62
<u>KAYNAKLAR</u>	64
<u>EKLER</u>	79
<u>ÖZGEÇMİŞ</u>	84

TABLolar DİZİNİ

Sayfa:

Tablo 1. Araştırma Örnekleme İlişkin Betimleyici İstatistikler	44
Tablo 2. Normallik Test Sonuçları	48
Tablo 3. Araştırma Ölçeklerinin Betimleyici İstatistik Tablosu	49
Tablo 4. Pearson Korelasyon Analizi Tablosu	49
Tablo 5. Sosyal Kaygının Akademik Erteleme Üzerine Etkisine İlişkin Regresyon Analizi Sonucu	50
Tablo 6. Kendini Sabotajın Akademik Erteleme Üzerine Etkisine İlişkin Regresyon Analizi Sonucu	50
Tablo 7. Sosyal Kaygı, Kendini Sabotaj ve Akademik Ertelemenin Cinsiyete Göre Farklılaşmasına İlişkin t-test Tablosu	51
Tablo 8. Sosyal Kaygı, Kendini Sabotaj ve Akademik Ertelemenin Yaşa Göre Farklılaşmasına İlişkin ANOVA Tablosu	52
Tablo 9. Sosyal Kaygı, Kendini Sabotaj ve Akademik Ertelemenin Anne-Baba Durumuna Göre Farklılaşmasına İlişkin t-test Tablosu	53
Tablo 10. Sosyal Kaygı, Kendini Sabotaj ve Akademik Ertelemenin Kardeş Sayısına Göre Farklılaşmasına İlişkin ANOVA Tablosu	53
Tablo 11. Sosyal Kaygı, Kendini Sabotaj ve Akademik Ertelemenin Annenin Eğitim Düzeyine Göre Farklılaşmasına İlişkin ANOVA Tablosu	54
Tablo 12. Sosyal Kaygı, Kendini Sabotaj ve Akademik Ertelemenin Babanın Eğitim Düzeyine Göre Farklılaşmasına İlişkin ANOVA Tablosu	55

ŞEKİLLER DİZİNİ

Sayfa:

Şekil 1. Araştırma Modeli	47
---	----



1. GİRİŞ

Bilginin hızla yayıldığı, teknolojik gelişmelerin çok kısa sürede gerçekleştiği günümüzde bireylerin bu hıza ayak uydurmasını zorlaştıran her türlü engel büyük bir sorun teşkil etmektedir. Bireylerin üretkenliği ve başarısı, bilgi üretim ve dağılım hızına yetişebilmeleriyle mümkündür. Bireylerin gerek akademik gerek özel yaşamlarını olumsuz etkileyen, günümüz hızına ayak uydurmalarını engelleyen problemlerden biri erteleme davranışlarıdır. Herhangi bir insanın mesleği, toplumsal rolleri, yaşı, cinsiyeti ne olursa olsun o insanın hayatının bir döneminde görev ve sorumluluklarını ertelediğini düşünmek zor olacaktır. Kimi insan hayatın içindeki bazı özel alanlarda erteleme davranışına başvururken bazıları bu davranışı hayatın her alanında gösterir, sürekli hale getirir. Bireyler sonlandırılmayı bekleyen ödevleri, projeleri, sınava çalışma sorumluluklarını, yatırılmayı bekleyen faturalarını, alınması gereken kararlarını erteleyerek geçici bir rahatlama hissine kapılırsalar da ertelenen bu ödev ve sorumluluklar bireye kaygı, endişe, pişmanlık, yetersizlik duyguları ile geri döner.

Günlük yaşamı olduğu gibi zamanı kullanabilme verimliliğini de oldukça etkileyen, ciddi problemlere sebep olabilen erteleme davranışının öznel değerlendirmeye açık bir konu oluşu, bir kişi tarafından basit bir geciktirme olarak yorumlanabilirken bir başka kişi tarafından tembellik ve sorumsuzluk olarak değerlendirilebilecek oluşu ertelemeye yönelik tanımlarda fikir birliğinin olmamasına neden olurken konuyla ilgili araştırmaları da gerekli kılmıştır. Knaus (1998) ertelemeyi; yapılması gereken bir işi gereksiz bir şekilde başka bir zamana bırakmak, geciktirmek, ihmal etmek olarak tanımlarken, Lay (1986) ertelemeyi bireyin geleceğe yönelik hedeflerine ulaşmayı ertelemesi, başka zamana bırakması olarak tanımlamıştır.

Erteleme olgusunu açıklamaya yönelik kuramsal yaklaşımlara bakıldığında, her kuram kendi bakış açısına göre bu olguya açıklamalar getirmiştir. Erteleme kavramı üzerine ilk açıklamalar psikanalitik kuramdan gelmiştir. Psikanalitik kuram, bireylerin yaşadıkları kaygı anlarında egoyu tehdit eden bu durumdan kurtarmak için birçok savunma mekanizması kullandıklarını öne sürmüştür. Freud, tamamlanmayan iş ve sorumlulukların egoyu tehdit edici etkilerinden kurtarmak için bireylerin kaçınma yani erteleme davranışları sergilediklerini ifade etmiştir; davranışçı kuram ise ertelemenin,

daha önceki yaşantılarda pekiştirme sonucu ortaya çıkan öğrenilmiş bir alışkanlık olduğunu iddia etmektedir (Ferrari ve diğ., 1995). Psikodinamik kuramlar erteleme olgusunu anne baba tutumlarına atıfta bulunarak açıklar. Burka ve Yuen (2008) erteleme kavramını psikodinamik kuram açısıyla ele alarak aşırı başarı yönelimli anne baba tutumuyla ya da bunun tam tersi çocuğunun başarılı olacağına inanmayan ebeveynle büyüyen çocukların erteleme davranışını göstermeye daha fazla meyilli olduklarını iddia etmişlerdir. Bilişsel kuram ise bireylerin davranışları üzerinde duygu, davranış, çevrenin etkisinin yanı sıra bilişsel yapılarının yani bireylerin bunları yorumlama biçimlerinin daha önemli olduğu üzerinde durur (Ellis ve Knaus, 1977).

Literatür incelendiğinde erteleme davranışı; kronik yani kişilik özelliği ve durumsal erteleme olarak iki başlık altında incelenmektedir (Milgram ve Tenne, 2000). Kişilik özelliği olarak erteleme; yaşamın hemen hemen her alanında yapılması gereken görevlerin başlangıç zamanını geciktirilmesinin ve son ana kadar yapılmamasının alışkanlık haline getirilmesidir. Bu tanımdan anlaşıldığı üzere, araştırmacılar her geciktirme davranışını erteleme davranışı olarak değerlendirmemişlerdir. Geciktirme davranışının ertelemeden ayırabilmek için, erteleme davranışının sıklık derecesi ve bu davranışa eşlik eden giderek artan kaygı ve endişenin olup olmaması önemlidir (Knaus, 2000). Bir diğer erteleme türü olan durumsal erteleme ise yaşamın belirli zamanlarında ortaya çıkan, kişilik özelliği olarak görülen ertelemeden daha az görülen, tipik olmayan bir davranıştır. Durumsal ertelemenin en yaygın görülen türü akademik erteleme davranışdır (Lay, 1986; Milgram ve ark., 1998). Rothblum ve arkadaşları (1986) akademik ertelemeyi bireyin hemen hemen her zaman akademik görevlerini ertelemesi ve bundan hemen her zaman kaygı hissetmesi olarak tanımlamışlardır. Yani akademik erteleme sıklıkla işlerin gerektiği zamanda yapılmasının ertelenip, son dakikaya bırakılmasını ve bu durumun yarattığı kaygı durumunu içermektedir. Akademik erteleme, diğer erteleme türlerine göre araştırmacıların daha çok ilgisini çekmektedir. Solomon ve Rothblum (1984) üniversite öğrencilerinin ödev, proje yazma, okuma ödevlerini yapma, derslere devam etme, sınavlara hazırlanma gibi davranışlarda erteleme yaptıkları bilgisine ulaşmışlardır. Yurt dışında üniversite öğrencilerinin %95'i akademik erteleme davranışını sergilemekteyken (Ellis and Knaus, 1977); Uzun Özer, Demir ve Ferrari (2009) tarafından Türk üniversite öğrencilerinin %52'sinin akademik ertelemeye başvurdukları tespit edilmiştir.

Literatürde erteleme davranışının kaygı, endişe durumunu beraberinde getirdiği bilgisini içeren açıklamaların olmasıyla beraber Ferrari (1994) erteleme davranışını; işlevsel ve işlevsel olmayan erteleme olarak ele alarak işlevsel ertelemeyi bireylerin kendi performanslarını artırmak için seçtikleri amaca uygun başarı stratejisi olarak kabul edilebilecek arada sırada başvurdukları bir davranış olarak açıklarken, işlevsel olmayan ertelemeyi ise; bireyin görev ve sorumluluklarına başlamasını ya da tamamlamasını ertelemeyi kronik olarak alışkanlık haline getirerek bireyin görev başarısına ulaşmasını engelleyen bir eğilim olarak nitelendirmiştir. Akademik erteleme nedenlerinin irdelendiği çalışmalar, akademik erteleme nedenleri olarak başarısızlık korkusu, tembellik, sorumluluk duygusunun düşük olması, karar verme güçlüğü, risk alma korkusu, bireyin zamanını yönetmedeki yetersizliği, konsantre olma güçlüğü, bireyin kendine ve performansına yönelik gerçekçi olmayan beklentileri, kendini sabotaj ve hatalı bilişsel yüklemeler gibi faktörlere işaret etmiştir (Balkıs, 2007; Ellis ve Knaus, 1977; Kandemir, 2012; Özer ve Altun, 2011; Uzun Özer, 2009).

Literatürdeki bilgilerden yol çıkarak hazırlanan çalışmada, üniversite öğrencilerinin akademik erteleme davranışları üzerinde etkili olabilecek faktörler değerlendirilmiştir. Bu bağlamda çalışmada sosyal kaygı ve kendini sabotajın akademik erteleme davranışı üzerindeki etkisinin ortaya koyulması amaçlanmıştır.

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Sosyal Kaygı

Kaygı, bireyin istenilmeyen bir duruma verdiği doğal bir tepkidir. Kaygı, hayatta kalmamızı veya var olan probleme odaklanmamızı sağlayan tepki mekanizmasını harekete geçirir. Başka bir deyişle kaygı, algılanan veya gerçek tehlike karşısında bireyin harekete geçmesini sağlayan alarm sistemidir. Fakat, bazı durumlarda kaygı olumlu işlevinden uzaklaşır ve bireyin problemle baş etmesini engelleyen bir duyguya dönüşür (Karancı, Gençöz ve Bozo, 2011).

Rahat olamama hissi ve utangaçlığın bazı önemli işlevleri vardır. Baumeister ve Tice (1990), kaygının insanın sosyal ilişkilerinin doğal sonucu olduğunu savunmuşlardır. Bu mekanizmalar sosyal olarak destekleyici ilişkiler geliştirmeyi sağlar. Bu mekanizmalardan birincisi afektif (duygulanım) sistemidir. Bu sistem insanın başkalarıyla ilişkileri tehlikeli/riskli ise kaygı ve üzüntü yaratır. Bu tepkiler kişiyi ilişkilerine gelecek tehditlere karşı uyarır ve bireyin var olan davranışlarını etkiler. Kişinin normal sosyal ilişkiler geliştirmesinde ve kaygısını azaltmasında motive edici bir rol oynar (Leary, 1990; Trower ve Gilbert, 1989). Fizyolojik acı bireyin fiziksel iyi olma halini etkiler ve bireyin davranışları acıyı azaltmaya yönelir. Bireyin üzüntü veren duyguları da (sosyal kaygı gibi) sosyal olarak iyi olma halini tehdit eden şeylere karşı onu uyarır (Miller ve Leary, 1992).

Sosyal kaygı, utangaçlıkla aynı anlama gelmez. Kaygı bilinmez ve belirsiz durumlarda insanın yaşadığı içsel bir durumdur. Kaygı, korkuya benzeyen bir duygudur. Fakat korkuda neden korkulduğu bellidir. Kaygı, tehdit yaratacak bir durumun olduğuna inanmaktır; korku ise tehdit yaratacak bir durumu bilmektir (Stein ve Walker, 2003).

Sosyal kaygı bozukluğunun en temel belirtisi, toplum içinde aşağılanacağı ve küçük düşeceğine yönelik hissedilen yoğun kaygıdır. Kişi, duyduğu yoğun kaygının sonucunda başkalarının yanında yemek yemek, konuşmak, alışveriş yapmak, yazı yazmak gibi davranışlarda zorluk yaşar (Karancı, Gençöz ve Bozo, 2011).

Sosyal kaygı, insanlar etrafta oldukları zaman rahatsız ve kaygılı hissetmektir. Genellikle, sosyal kaygı dikkatli izlenilmekten korkma durumunda meydana gelir. Sosyal kaygılı bireyler toplum içinde diğerlerinin kendileri hakkında ne düşündüklerini merak ederek kaygılanırlar (Stein ve Walker, 2003).

Sosyal fobinin temel özellikleri arasında bir eylemin yapıldığı veya utanç duyulabilecek toplumsal durumlardan, sürekli ve belirgin bir şekilde korku duyma bulunmaktadır (A tanı ölçütü). Bir eylemin yapılması gerektiği, toplumsal veya korkulan durum ile karşılaşma sonucunda hemen hemen her zaman bir anksiyete tepkisi görülmektedir (B tanı ölçütü). Bu tepki, durumsal veya duruma bağlı olarak yatkınlık gösteren panik atak şekline bürünebilir. Bu bozukluğa sahip yetişkinler ve ergenler, korkularının anlamsız veya aşırı olduğunu bilseler de (C tanı ölçütü) çocuklarda bu özellik bulunmayabilir. Çoğunlukla, bir eylemin yapılması gerektiği, toplumsal veya korkulan durumdan kaçınılır ise, bazen korku ile bu duruma katlanılır (D tanı ölçütü). Fakat bir eylemin yapılması gerektiği veya toplumsal bir durum ile karşılaşmaktan uzak durma, korkma veya bu durumla alakalı anksiyöz beklenti, bireyin gündelik, olağan işlerini, toplumsal hayatını veya mesleki işlevselliğini büyük oranda bozukluğa uğratiyorsa veya birey, fobiye sahip olacağıyla ilgili belirgin bir sıkıntı içindeyse, bu tarz bir tanı koyulması uygundur (D tanı ölçütü) (DSM-4, 2001).

Sosyal kaygı kişinin sosyal ortamlarda hata yapacağı, eleştirileceği, sorun yaşayacağı, utanacağı, rezil olacağı kaygısıyla sosyal ortamlardan kaçınmasıdır. Kişi bu korkunun anlamsız olduğunu bildiği halde kendisini kontrol edemez. Sosyal fobisi olan kişiler başkalarının yanında yemek yerken, konuşurken, yazı yazarken endişe ve kaygı yaşar. Bunun sonucu olarak yüz kızarması, nefes darlığı, huzursuzluk, kekemelik gibi fiziksel belirtiler yaşarlar. Sosyal fobi sonucunda kişinin işlevselliği bozulur; mesleki uğraşlarda sıkıntı yaşar (Koyuncu, 2011).

Sosyal fobisi olan insanlar sosyal durumlarda küçük düşürülmekten ve yargılanmaktan aşırı derecede korkarlar. Korktukları durumlarla karşılaştıklarında kendi kendilerini eleştirirler ve yüz kızarması, kalp çarpıntısı, terleme, titreme gibi fizyolojik tepkiler verirler. Sosyal durumlardan kaynaklanan kaygı kısır döngü içindedir. Beklenti kaygısı korkulan durumlarla karşılaşmaktan kaçınmaya sebep olur. Bu durum da hem

beklenti kaygısını hem de sosyal durumlarda yaşanan kaygıyı artırır (Heimberg, Liebowitz, Hope ve Schneier, 1995).

Sosyal fobisi olanlar mahcup olmaktan ve çevrelerindeki insanlar tarafından olumsuz değerlendirilmekten korkarlar. Mahcup olmaya sebep olacak davranışlar sosyal fobi yaşayan tüm insanlarda aynı değildir. Bazı insanlar, terleme, titreme, kızarma gibi kaygı belirtilerini yaşamaktan korkarlar. Bazıları ise uygun olmayan bir şey söylemekten, hata yapmaktan, utanılacak bir şey yapmaktan veya küçük düşürülmekten korkarlar. Korktukları bazı durumlarda açıklama yapmadan kaçarlar (Heimberg ve ark., 1995).

Aslında mahcup olacaklarını düşündükleri şeyin gerçekleşmesi pek düşük bir olasılıktır. Feci olarak tanımlanan şey sosyal fobi yaşayan kişi tarafından abartılmış olabilir. Örneğin; randevusunda bir kez bile kekelerlerse hor görüleceğini düşünebilirler. Düşük benlik saygısı sosyal fobisi olan insanlarda sık görülür. Mantıksız veya aşırı bağlandıkları inançları hakkında farkındalıkları vardır (Heimberg ve ark., 1995).

Toplumsal kaygı bozukluğunda kişi başkalarının yanında küçük düşmekten, utanç duyacağı şekilde davranmaktan korkar. Bu nedenle başkalarıyla etkileşimde bulunmak zorunda kalacakları durumlardan korkarlar ve kaçarlar. Genel tuvaletleri kullanma, başkalarının önünde yazı yazma, yemek yeme, konuşma, korkulan durumlar arasında sayılabilir. Ayrıca yaşadıkları kaygının diğerleri tarafından anlaşılacağından ve gülünç duruma düşeceklerinden de korkarlar (Koroğlu, 2006).

Sosyal kaygılı insanlar kendilerini rahatsız eden ve kaygılandırıan ortamlara girmekten kaçınırlar. Kaçamadıkları bazı durumlarda ise yoğun bir kaygı ve sıkıntıyla buldukları ortama katlanırlar (Stein ve Walker, 2003).

2.1.1. Sosyal Kaygı ile İlişkili Faktörler

2.1.1.1. Utangaçlık

Sosyal fobisi olanlar kendilerini sıklıkla utangaç olarak tanımlarlar. Sosyal fobinin tanımlanmasında utangaçlık iyi bir tanımlayıcıdır. Diğer taraftan utangaçlığın nerede bitip sosyal kaygının nerede başladığı konusu net olarak belirlenmemiştir. Utangaç insanlarla sosyal fobisi olanların bilişsel yapıları birbirine çok benzerlik gösterir.

Her iki grup da sosyal ortamlarda olumsuz değerlendirilmekten korktuklarını ifade etmişlerdir. (Ludwig ve Lazarus, 1983). Aimies, Gelder ve Shaw (1983) ve Turner ve Beidel (1989) terleme, titreme, kalp çarpıntısı gibi somatik belirtilerin her iki grupta da birbirine benzediğini söylemişlerdir. Her iki grubun da kalp çarpıntısı normalin üzerindedir (Kagan, Rezenich ve Snidman, 1988; Turner ve Beidel, 1989).

Sosyal kaygıyla karıştırılan bir kavram da utangaçlıktır. Utangaçlık, duygulanımsal-davranışsal sendromdur, sosyal kaygı ve kişilerarası ilişkilerde ketlenme, kişiler arası yargılanmanın varlığına veya olasılığına sebep olur (Leary, 1986). Eğer birey belirli durumlarda sosyal kaygı yaşıyorsa ve ketleniyorsa onun davranışını utangaçlık olarak tanımlanır. Fakat utangaçlık sosyal kaygının bir tipi olarak ele alınmaz (Buss, 1980; Leary ve Schlenker, 1981). Bazı araştırmacılar utangaçlığı davranış olarak ketlenme ve çekingenlik olarak tanımlamışlardır (Pilkonis, 1977; Akt: Leary ve Kowalski, 1997).

Utama duygusu beynin verdiği otomatik bir tepkidir. Zaman içinde yaşanan deneyimler utama duygusunu pekiştirir (Koyuncu, 2011). Bu benzerliklere rağmen, utangaçlık sosyal kaygıya göre daha yaygındır. Lise öğrencilerinde utangaçlığın görülme sıklığı %20-40 arasındadır (Spielberger, Pollans ve Wordern, 1984). Belirli bir kriteri olmadan utangaçlık kendi kendine tanımlanabilir. Sosyal fobiye göre daha heterojen bir sınıfta görülür. Utangaçlık, sosyal fobinin hastalık haline gelmemiş, hafif vakalarıyla binişiklik gösterir.

Utangaçlık özellikle tanımadığımız insanlardan kaçınma olarak tanımlanır. Utangaçlık bir kişilik özelliğidir. Yani utangaçlık bütün insanlarda belli düzeylerde vardır. Bazı insanlarda az, bazılarında fazla olabilir. Utangaçlık kalıtsal olarak aktarılabilir (Stein ve Walker, 2003).

Diğer kişisel özellikler gibi utangaçlık da toplumda normal dağılım gösterir. Fakat genele bakıldığında ortalamaya yakın bir yerde yığılma gösterir. Bazı sosyal durumlarda çoğu insan kaygıyı belli bir düzeyde yaşar. Bazı insanlar uç noktada olarak hiç kaygı hissetmezler, bazıları ise sürekli olarak yoğun kaygı yaşarlar. Yoğun kaygı yaşayanlar sosyal fobik olarak sınıflandırılır. Utangaçlık düzeyi yüksek olan insanlar arkadaş edinmede, iş yerinde sorumluluk almada zorluk yaşarlar (Leary ve Kowalski, 1997).

Sosyal kaygıyla utangaçlığı ayırt ederken dikkatli olunmalıdır. Utangaçlık, normal kişilik özelliğidir; düşükten yükseğe doğru farklı düzeylerde görülür. Sosyal kaygı ise alışılmışın dışında yüksek seviyede kaygıyı gösterir ve yaşamda birtakım zorluklar yaşanmasına sebep olur (Stein ve Walker, 2003).

Tuhaf ve alışılmadık durumlarla karşılaşmak utanmanın yoğunluğunu etkileyebilir. Yeni karşılaşılan veya alışkın olunmayan durumlarda hata yapma riski yüksek olduğundan, utanma duygusu da buna bağlı olarak artar. Özellikle bu durum ergenlik döneminde büyük bir sorun oluşturabilir (Edalman, 2009).

2.1.1.2. Sosyal Fobi

Bütün insanlar sosyal kaygı yaşamalarına rağmen, bazıları bu durumu nadiren yaşar; bazıları ise sıklıkla yaşar. Bu durumda bunun kişisel özellikten mi yoksa kişinin eğiliminden mi kaynaklandığını dikkatle ele alınmalıdır (Leary ve Kowalski, 1997).

Bazı insanlar kaygılanmaktan aşırı derecede rahatsızlık duyarlar ve sosyal fobi tanısı alırlar. Normal kaygı ile fobinin farkı bazı kriterlere göre belirlenir. Eğer kişi fobikse, gerçekte var olan tehditle kişinin kaygısının orantısı uyumlu değildir. Fobide kaygı duygusunun yoğunluğu/şiddeti mantığa uygun değildir. Fobi, kişinin korkulan durumlardan uzak kalmasına sebep olur, genellikle bu durum yıllarca devam eder (Leary ve Kowalski, 1997).

Sosyal kaygı bozukluğu olan insanların davranışları fobiye göre daha makul/akla uygundur (Beck ve Emery, 2006).

2.1.2. Sosyal Kaygının Belirtileri

Kızarma, uzun bakışlardan kaçınma sosyal kaygının fiziksel belirtilerindedir. Diğer kaygı belirtileri, terleme, el veya seste titreme, kalp çarpıntısıdır. Sosyal kaygı epizodlarında diğer kaygı bozukluklarında görülen baş dönmesi ve nefes darlığı pek görülmez. Sosyal fobisi olanlar genellikle kaygılarının başlangıcından itibaren verdikleri fizyolojik tepkilerin farkındadırlar. Panik bozuklukta gibi öleceğinden korkma nadir olarak görülür (Heimberg ve ark., 1995).

Sosyal kaygı uyarana bağlı olarak ortaya çıkar. Sosyal fobikler korktukları durumla karşılaşmak zorunda olduklarında veya beklenmedik bir anda böyle bir durumla karşılaştıklarında çeşitli bedensel tepkiler gösterirler. Farklı kaygı bozukluklarında çeşitli bedensel tepkiler görülmektedir. Örneğin, panik bozuklukta daha çok göğüste sıkışma veya ağrı hissi, çarpıntı görülürken, toplumsal kaygıdaysa daha çok ağız kuruluğu, yüz kızarması ve terleme görülmektedir (Köroğlu, 2006).

Sosyal fobisi olanların bir kısmı fiziksel olarak tepki göstermediklerini, sadece korku duyduklarını ifade etmişlerdir. Endişe ve merak, zor olması beklenen sosyal durumdan günler bazen de aylar önce başlayabilir. Beklenti kaygısı endişe ve fiziksel belirtilere sebep olabilir. Bunun sonucunda sosyal kaçınma ortaya çıkabilir. Gz temasından kaçınma, sosyal diyaloga başlamaktan kaçınma ve bazı durumlarda yakın çevresindeki insanlarla ilişki kurmaktan kaçınmaya sebep olabilir (Heimberg ve ark., 1995).

Sosyal kaygı bozukluğu olanlar başkalarının kendileri hakkındaki düşünceleriyle aşırı derecede ilgilenirler. Bu durum toplumsal olaylardan uzak durmaya sebep olduğu için kendi hayatlarını da olumsuz etkiler. Bu kişilerin düşünceleri esnek değildir, çoğu zaman gerçeği yansıtmaz, aşırı ve abartılıdır (Köroğlu, 2006).

Sosyal kaygı yaşayan insanlar toplumsal ortamlarda utanç duymaktan korktukları gibi, çevrelerindeki insanların bu durumu anlayacağından da korkarlar. Çevreleri tarafından ‘zayıf’, ‘kaık’, ‘aptal’ gibi değerlendirilmekten korkarlar. El veya seslerinin titremesinin anlaşılmasından korktukları için başkalarının yanında yemek yeme, yazı yazma gibi eylemleri yapmaktan kaçınırlar. Ağır vakalarda bedensel tepkilere bağlı semptomlar panik atağı için tanı ölçütlerini karşılayabilir (Köroğlu, 2006).

Sosyal kaygılı bireyler kendilerini rahat hissetmedikleri ortamlarda güvenlik arayıcı davranışlar sergilerler. Bu davranışlara örnek olarak bardak veya fincanı sıkıca tutma, aşırı koyu makyaj, az konuşma, siyah gzlk takma, göz temasından kaçma, dış görünüşünün iyi olması için aşırı gayret, sınıfta gerilerde ve dikkat çekmeyecek bir yerde oturmak sorunun daha da büyümesine sebep olur (Clark ve Wells, 1995).

Güvenlik arayıcı davranışlar kişinin sosyal ortamlarda ilgi çekmemek adına yaptığı davranışlardır. Güvenlik arayıcı davranışlar kişinin korktuğu olayın başına gelmesini önlemek amacıyla yapılır. Fakat bu çabaları sonuç vermeyebilir, kişi korktuğu şeyle karşılaşabilir (Koyuncu, 2011).

Sosyal fobikler kendilerini endişelendiren ortamlara girmekten kaçınıırken, diğer taraftan bu durumu kendilerine yakıştıramazlar. Bu nedenle kendilerine duydukları güven azalır, hatta kendine acıma, kendini sevmeme gibi tepkiler görülebilir. Sosyal fobikler mükemmeliyetçi olduklarından kendilerinde sürekli kusur bulurlar; başkaları tarafından sevilmediklerini düşünürler. Tüm bunların sonucunda değersiz olduklarını düşünürler (Burkovik, 2010).

Sosyal kaygılı bireyler korktukları ortamlara girmekten kaçınırlar. Kaçınma davranışının sonrasında ise kendisini suçlar, bu davranışı kendisine yakıştıramaz ve öfke duyar. Kaçmak ilk anda kişiyi rahatlatır da, uzun dönemde kişinin kendisi ve başkalarına ait düşüncelerini doğrulamasına sebep olur (Koyuncu, 2011).

Kaçınma davranışı kişiden kişiye değişiklik gösterir. Birisi için kaçınma gerektiren bir durum diğeri için anlam ifade etmez. Kaçınma davranışlarının yoğunluğu sosyal anksiyete ile sosyal fobi ayrımının yapılmasında önemli bir ipucudur (Koyuncu, 2011).

Sosyal fobiklerin kendi davranışlarını olumsuz yorumlama eğilimleri vardır. Yaşadıkları olumlu olayların üstünde fazla durmazken, olumsuz olayları abartıp sürekli anımsarlar. Yaşadıkları olay olumlu ise bunun nedenini çevrede ararken, olumsuz olayların nedenini kendisinde ararlar (Koyuncu, 2011).

Sosyal fobiyi körükleyen diğeri bir durum da öğrenilmiş çaresizliktir. Önceden yaşanan kötü tecrübelerle dayanılarak, aynı durumun tekrar edeceği düşünülür. Bunun sonucu olarak kişi sorunu çözmek için hiçbir çaba göstermez. Sosyal fobide ön plana çıkan temel bir düşünce de 'Ben bunu yapamam' düşüncesidir (Burkovik, 2010).

2.1.3. Sosyal Kaygının Etkileri

Bazı insanlar hayatlarını sosyal fobinin sınırlamaları üstüne kurabilirler. Meslekte iyi bir pozisyona gelecekken arka planda olmayı yeğleyebilirler. Başka insanlarla tanışmaktan korktukları için mutsuz ilişkilerini sürdürebilirler (Heimberg ve ark., 1995).

Sosyal kaygı diğer duygusal sorunları da beraberinde getirir. Bunlar; evlilikle ilgili problemler, depresyon, alkol ve uyuşturucu kullanımı ve diğer kaygı bozukluklarıdır. Sosyal kaygılı bireyler genellikle ilk uzun süreli ilişkilerinden sonra evlenirler. Bir veya iki kişiyle çıkarlar. Evlendiklerinde güçlü ve sağlıklı ilişkiler geliştiremezler. Bu tür bir birlikteliğin sıklıkla bozulduğu görülür. Bu durum genelde, çocuklar büyüdüğü zaman veya eşlerden birinin evlenmesine rağmen kendisini yalnız hissetmesiyle olur. Evlilikle ilgili problemler, sosyal kaygılı eşin tedavi olup değişmesiyle birlikte patlak verir. Diğer eş bu durumu nasıl ele alacağını bilemez. Sosyal kaygılı bireyin bağımsızlık isteği ilişkideki güç dengesini bozar (Stein ve Walker, 2003).

Sosyal kaygı bozukluğu olan insanların üçte birinde majör depresyon görülür. Sosyal kaygılı bireyler yaşamlarının erken dönemlerinde depresyon geçirebilirler. Sosyal kaygısı olanların neden depresyona girdikleri bilinmemektedir. Sosyal kaygıya sebep olan genetik faktörler aynı zamanda depresyona da sebep olabilir. Sosyal kaygının yarattığı engellenme ve hayal kırıklığı bireyi depresyona itiyor olabilir. Sosyal kaygıya eşlik eden yalnızlık ve izolasyon, sosyal kaygılı bireyi sosyal destekten mahrum bırakır ve bu da depresyonu tetikleyebilir (Stein ve Walker, 2003).

2.1.4. Sosyal Kaygının Sınıflandırılması

2.1.4.1. Beklenti Anksiyetesi

Sosyal kaygı bazen beklenti durumunda ortaya çıkarken, bazen olaylara tepki olarak ortaya çıkabilir. Ortaya çıkması muhtemel bir durum için oluşan kaygı beklenti kaygısıdır. Henüz olmuş bir olay sonrasında oluşan kaygı ise tepkiseldir. Birçok yazar sadece beklenti anksiyetesini kullanmaktadır. Fakat tepkisel tipi de sosyal kaygı tanımı içindedir (Leary ve Kowalski, 1997).

Sosyal kaygının sınıflandırılmasında ikinci ayırım ise, belirli veya belirsiz nedenlere dayanan bir durumda ortaya çıkmasına göre gruplandırılmasıdır (Jones ve Gerard, 1967; Akt: Leary ve Kowalski, 1997). Belirli nedenlere bağlı ortaya çıkan sosyal kaygıda insanın davranışları diğer insanlara bağımlıdır. Belirsiz de ise insanın davranışları diğerlerinin tepkilerine bağlı değildir (Leary ve Kowalski, 1997).

Hissedilen tehlike ile baş edemeyeceğini düşünen kişinin endişe düzeyi artar. Aynı tehditle daha önceden karşılaşmış ve kişinin kendine güvenini olumsuz etkileyen bir durum yaşanmışsa, yeniden böyle bir durumla karşılaşma korkusu oluşur. Bu durum beklenti anksiyetesi olarak adlandırılır. Böylece kişi baş edebileceği durumlarla karşılaşsa bile yenilgiyi baştan kabul etmiş olur (Burkovic, 2010).

Beklenti kaygısı, kaygı belirtilerine ve korkacakmış gibi bir algıya neden olmakta, böylelikle gösterilen yeterlikte gerçek veya imgesel bir düşmeye yol açmaktadır. Bu durum da korkulan durumlar ile alakalı olarak sıkıntıların ortaya çıkmasına ve beklenti kaygısının artmasına neden olarak, bir kısır döngüye neden olabilmektedir (Koroğlu, 2006).

Beklenti anksiyetesi bireyin korktuğu şeyin başına gelmesinden korkmasıdır. Sosyal ortama girme öncesinde beklenti kaygısı yaşanabilir. Kişi karşılaşmaktan korktuğu belirtileri (el titremesi, terleme, yüz kızarması gibi) göstermemek için güvenlik davranışları göstererek bir köşede pasif kalmayı tercih eder. Çoğu zaman da kaçınma davranışı göstererek sosyal ortama girmez (Koyuncu, 2011).

2.1.4.1.1. Eritrofobi(Yüz Kızarması Korkusu)

Sosyal fobisi olan insanların kaygılarının temel nedeni, terleme, titreme, yüz kızarması gibi fiziksel tepkilerin ortaya çıkması konusunda duyulan kaygıdır (Edalman, 2009). Diğer insanlarla birlikteyken yüzünün kızarmasından korkmak eritrofobidir (Emmelkamp, 1994).

Sosyal kaygısı olan bireyler insanların olduğu ortama girdiklerinde yüzleri kızarır. Bunun sebebi yüzlerinin kızarmasından korkmalarıdır. Yüz kızarmasından korkma, utanç duygusuna sebep olur, bu da yüzün daha çok kızarmasına veya yüz kızarmasından daha

çok korkmaya sebep olur. Böylece utanç duygusu kişinin kendisi tarafından yaratılır (Edalman, 2009).

Yüz kızarmasına sebep olan şey başlangıçta utanç verici bir olayın yaşanmasıdır. Sonrasında utanç verici olayın yaşanmasına gerek kalmadan kısır döngüye dönüşmektedir. Birey, özellikle stresli anlarda ve sosyal ortamlarda, yüzü kızaracakmış gibi hissetmektedir. Zamanla yüz kızarması hissi gerçekten yüzün kızarmasıyla karıştırılır hale gelir. Yüz kızarmasından korkan kişiler çevresindeki insanların bunu fark edeceğini ve kendilerini olumsuz değerlendireceklerini düşünürler. Sosyal ortama girdiklerinde yüz kızarmasından kokarlar, beklenti anksiyetesi oluşur (Koyuncu, 2011).

2.1.4.1.2. Tremofobi (Titreme Korkusu)

Sosyal ortamda titreme korkusudur. Toplum içinde bir şeyler içildiği zaman, başkalarının önünde yazı yazılacağı zaman el titremesi yaşanabilir. Kişi elinin titremesinden korktuğu için endişesi ile birlikte el titremesi de giderek artar. Yine gerçekten titreme ile titreme hissi birbiriyle karıştırılabilir (Koyuncu, 2011).

2.1.4.2. Performansa Dayalı Sosyal Kaygı

Sosyal kaygı, performansa dayalı ve etkileşime dayalı sosyal kaygı olarak sınıflandırılabilir. Performansa dayalı kaygıda insanlar başkalarının önünde bir şeyler yapmaktan kaygılanırlar. Toplum önünde konuşma yapma buna örnek verilebilir (Stein ve Walker, 2003).

Silverman, La Greca ve Wasserstein (1995) ergenlerle ilgili yaptıkları bir çalışmada, %64.1'inin okulla ilgili konularda, %53.5'inin performans gerektiren durumlarda (sınıfta söz alma, sporda, müzikte veya derste performans sergileme gibi), %70.3'ünün daha önemsiz durumlarda (başkalarının duyguları konusunda) kaygılandıklarını bulmuşlardır. %62.1'i güveninin kötüye kullanılmasından, %48.9'u alay edilmesinden, %24.4'ü arkadaşları tarafından önemsenmemekten kaygılandıklarını ifade etmişlerdir.

2.1.4.3. Etkileşime Dayalı Sosyal Kaygı

Etkileşime dayalı sosyal kaygıda ise insan konuşmak, dinlemek, diğerlerinin söylediklerine veya yaptıklarına karşı uygun davranışlar sergilemek durumunda kalır. Buna bir partide diyalog kurmak örnek verilebilir. Bu durumda kişi, diyalogu başlatmak, başkalarına katılmak ve karşılık vermek zorundadır. Sonrasında insanların verdikleri tepkileri; sözel ve sözel olmayan davranışları algılamak zorundadır. Genellikle etkileşime dayalı sosyal durumlar performansa dayalı sosyal durumlardan daha talepkardır; daha fazla mental yetenek ve sosyal beceri gerektirir. Şaşırtıcı biçimde insanlar performansa dayalı durumlardan daha fazla korkarlar (Stein ve Walker, 2003).

2.1.4.4. Durumluk Sosyal Kaygı

Sosyal kaygı durumluk ve sürekli olmak üzere de sınıflandırılabilir. Durumluk sosyal kaygıda insanlar bir veya iki durumun kendilerini kaygılandırıldığını ifade etmişlerdir. Örneğin; toplum içinde konuşma ve yazma gibi (Stein ve Walker, 2003).

Durumluk sosyal kaygısı olanlar performans gösterecekleri durumlardan korkarlar. Örneğin; topluluğa konuşma yapma, toplum önünde yazı yazma, yemek yeme gibi. Sürekli sosyal kaygıya sahip olan insanlar da benzer durumlardan korkarlar. Fakat onlar ayrıca sosyal ortamlarda diyalog kurmaktan, resmi diyaloglardan, otorite figürleriyle konuşmaktan, sosyal ortamlara katılmaktan da korkarlar (Mannuzza ve ark, 1995). Sosyal kaygının türünü belirlemek için kişinin sosyal ve performansa dayalı durumlarda duyguları ve davranışları araştırılır (Gelernter, Stein, Tancard ve Uhde, 1992; Scheneir ve ark. 1991; Turner ve ark., 1992).

2.1.4.5. Sürekli/Yaygın Tip Sosyal Kaygı

Sürekli kaygı birçok sosyal durumdan korkma olarak tanımlanır. Sosyal kaygı birçok terimle ifade edilir: farklı, sınırlı, performans kaygısı, durumluk kaygı gibi (Heimberg ve ark., 1995).

Korkular, pek çok toplumsal durumu kapsamaktaysa, bu belirleyiciyi kullanmak mümkündür. Yaygın sosyal fobiye sahip olan bireyler, genelde hem toplumsal etkileşim durumlarından hem de bir eylemi toplum önünde yapacakları durumlardan

korkmaktadırlar. Yaygın sosyal fobisi olan kişiler başkalarına göre toplumsal becerilerde daha fazla hata yapma, mesleki ve toplumsal işlevsellikte daha fazla bozulma gösterme eğilimine sahiptirler (DSM-4, 2001).

Sürekli kaygı görülen insanlarda bozukluğun başlangıç yaşı daha düşüktür. Bu kişiler genellikle durumluk kaygı gösterenlere göre daha az eğitim görmüşlerdir. Ayrıca daha kaygılı ve depresif yapıları vardır. Laboratuarda yapılan sosyal aktivite testlerinde daha düşük performans sergilerler (Gelernter, Stein, Tancard ve Uhde, 1992; Scheneir ve ark., 1991; Turner ve ark., 1992)

Mannuzza ve ark., (1995) sürekli sosyal kaygısı olan insanların genelde yalnız yaşadıklarını, kişilerarası ilişkilerden kaçındıklarını, majör depresyon ve alkolizmle karşılaşabildiklerini bulmuşlardır.

2.1.5. Sosyal Kaygının Oluşumunda Etkili Olan Faktörler

Sosyal fobinin nedenleri arasında genetik yatkınlık, öğrenmeye dayalı yaşantılar, mizaç gibi faktörler sayılabilir. Sosyal fobinin ailesel geçişle oluştuğunu gösteren çalışmalar vardır (Fyer ve ark., 1993; Reich ve Yates, 1988).

Kaygı bozukluklarının oluşmasında kalıtım, çevresel etkenler, anne-baba tutumları, stres, önemli yaşam olayları, inanışlar ve olaylarla başa çıkma biçimi gibi birçok faktör etkindir. Tek bir faktörün sebep olduğunu söylemek yanlış olur, birçok faktörün etkileşimi söz konusudur (Karancı, Gençöz ve Bozo, 2011).

Kaygı bozukluklarının doğasında aileden gelme yatkınlık olduğu bilinmektedir. Yapılan araştırmalarda ailesinde sosyal fobi olanların sosyal fobik olma olasılığının kontrol grubundakilere göre daha yüksek olduğu görülmüştür (Fyer, Mannuzza, Chapman, Liebowitz ve Klein, 1993). Bu durum özellikle sürekli sosyal kaygı vakalarında daha sık görülmüştür (Mannuzza ve ark., 1995).

Çocukluk çağında sosyal kurallara ilişkin ‘doğru’ ve ‘yanlış’ kavramları oluşur. Doğru davranışlar ödüllendirilerek, yanlış davranışlarsa cezalandırılarak öğretilmeye çalışılır. Gülünç bulma, dalga geçme gibi küçültme veya utandırma yoluyla cezalandırma en çok kullanılan cezalandırma yöntemlerindedir.

Böylece uygun olmayan davranışlardan, utanma duygusundan ve yüz kızarmasından kaçınmaya başlarız (Edalman, 2009).

Sosyal fobinin temeli çocukluk dönemlerinde atılır. 2-3 yaş arasındaki dönem 'özerklik evresi' olarak bilinir. Bu dönemde çocuklar bağımsız davranmak isterler. Bu dönemde sıkça cezalandırılan, aşırı derecede korunan çocuklar bu baskı sonucu utanç duygusu yaşarlar. Hakkını koruma özelliği yerine suçluluk duyguları gelişmeye başlar. Böyle yetişen çocuk yeni başlangıçlar yapmaktan çekinir, girişimcilik duygusu azalır (Burkovik, 2010).

Ergenlik döneminde başkalarının ne düşündüğüyle ilgilenmeye başlanır. Başkalarının ne düşündüğüyle ilgilenmeye başlayan ergen kendine 'hayali seyirciler' oluşturur. Bu dönemde fark edilmekten veya başkalarının düşündüklerinden, dikkatleri üzerinde toplamaktan korkulur (Edalman, 2009).

Çocukluk veya ergenlik döneminde yaşanan olumsuz öğrenme deneyimleri yetişkinlikte bireyin kaygılarının sebebidir. Küçük bir çocukken alay konusu olunması veya ergenlik döneminde bazı şeyleri becerememek ileriki yaşantıyı önemli ölçüde etkiler (Edalman, 2009).

2.1.6. Sosyal Kaygı Yaratan Durumlar

Holt, Heimberg, Hope ve Liebowitz (1992) sosyal kaygı oluşumunu hızlandıran durumları dört kategoride toparlamışlardır. En fazla kaygı yaratan durum, resmi iletişim gerektiren durumlardır; seyircilerin önünde konuşma yapmak, bir gruba rapor vermek, bir toplantıda konuşmak gibi. İkinci kategori ise resmi olmayan konuşmaları içerir. Bu kategoridekiler, partiye gitmek, yabancılarla karşılaşmak gibi durumları kapsar. Üçüncü kategori girişkenlik becerisi gerektiren davranışları içerir: anlaşmazlık durumunu belirtmek, alınan bir ürünü iade etmek, satıcının ısrarlarına dayanmak gibi. Dördüncüsü, insanlar diğerleri tarafından gözlemlenirken hissettikleri zaman kaygı yaşarlar. Örneğin; çalışırken, yemek yerken, yazı yazarken kaygılanırlar.

Essau ve arkadaşları (1999) 12-17 yaş arası %50.8'i kız olan bir gruba anket uygulamış ve sosyal kaygıların şunlar olduğunu belirtmişlerdir:

- Başkalarının önünde performans sergileme ve sınav olma %31.1
- Konuşma yapma %19.7
- Söyleşi yapma %9.2
- Başkalarının yanında yeme, içme %8.3
- Sosyal ortamlara katılma % 7
- Başkalarının önünde yazma %2.9

Jones ve arkadaşları (1986) üniversite öğrencilerine kendilerini utandıran durumları sorulduğunda, yabancılarla ve otorite figürleriyle konuşmak cevapların %80'ini oluşturmuştur. Diğer kaygı yaratan durumlar ise, performans gerektiren durumlar (topluluğa konuşma yapma gibi), yeni insanlarla tanışma, karşı cinsle ilişkiler (karşı cinse çıkma teklif etme gibi), değerlendirilmeye dair durumlar (sözlü sınavlar ve mülakatlar gibi), diğerlerini etkileme (yüksek pozisyonda olma, diğerlerine çekici gelme gibi) olarak belirtilmiştir.

Sosyal anksiyete genellikle kişi tanımadığı bir ortamda veya tanımadığı kişilerle birlikteken ortaya çıkar. Benzer bir şekilde karşı cins veya otorite figürleri ile olan ilişkilerde kaygı yaşanır. Bu durumda kişi endişesinin aşırı veya mantıksız olduğunun bilincindedir fakat tepkilerini kontrol edemez veya değiştiremez. Kişi, tek başına olduğu zaman veya tanıdığı insanlarla birlikteken nadiren kaygılanır (Koyuncu, 2011).

2.1.6.1. Performans Gerektiren Durumlar

Performans gerektiren durumlar sosyal kaygı yaşayan insanları zorlar. Bu durumlarda aşırı korku ve heyecan yaşarlar. Kişi korkusunun aşırı ve gereksiz olduğunu bilse de kendisini kontrol edemez. Bu nedenle bu tür durumlarla karşılaşmamak için kaçınma davranışı gösterir. Böylece kişinin işlevselliğinde bozulmalar görülür. İzleyiciler önünde konuşmak veya bir gruba sunum yapmak bu durumlara örnek verilebilir (Koyuncu, 2011).

2.1.6.2. Yetenek, Bilgi ve Beceri Açısından Sınanmak

Bu tarz durumlar, değerlendirilme anksiyetesinin oluşmasına yol açar. Sosyal fobisi olan kişilerde kendilerine güven, başka insanların geri bildirimine bağlı olduğu için, beceri, bilgi ve yetenek açısından sınanmak, onlar için bir nevi ölüm kalım meselesi

olmaktadır. Başka insanlar üzerinde iyi bir izlenim bırakma isteği yüksek düzeylerde olduğu için birey, itibarını kaybetme korkusu ile yoğun bir değerlendirilme anksiyetesi altında olmaktadır. Bu endişe ve kaygıysa bireyin performansına etki etmektedir (Koyuncu, 2011).

2.1.6.3. Otorite ve Üst Konumdaki Kişilerle Konuşmak

Otorite denince akla şef, müdür, bir öğrenci için okul müdürü veya öğretmenleri, devlet memurları için müdür, amir gibi konumda olan insanlar gelir. Sosyal fobikler kendilerinden alt konumda olan insanlarla kısmen daha rahat ilişki kurarlar. Otorite figürleriyle konuşmaktan, onlara telefon etmekten, sorduklarına cevap vermekten çekinirler. Bu kişilerin yanında hata yapmaktan korkarlar. Performanslarının mükemmel olmasını isterler. Sözlü sınavlar ve mülakatlar kaygı yaratan durumlara örnek verilebilir (Koyuncu, 2011).

2.1.6.4. İlgi Odağı Olmak

İlgi odağı olma durumunda da değerlendirilme kaygısı yaşanır. Karşı taraf üzerinde iyi bir izlenim bırakmak, hata yapmaktan kaçınmak, davranışlarının ve konuşmalarının kusursuz olması gibi gerçek dışı düşünceler bulunmaktadır. Bu tarz düşünceler ise bireyin performansına etki etmektedir. Başkalarının yanında yazı yazmak, toplantılarda söz almak, herkes yerine oturduktan sonra içeriye girmek, kalabalık bir yerde yemek yemek örnek olarak verilebilir (Koyuncu, 2011).

2.1.6.5. Grupla Yapılan Aktiviteler

Kalabalık bir ortamda kişi ilgi odağı haline gelebilir, karşı cinsten birileriyle veya yabancılarla karşılaşabilir. Sosyal kaygılı insanlar ya grup aktivitesine katılıp sessizce bir kenara çekilir ve kendini güvene alır ya da bu tür aktiviteler katılmayarak kaçınma davranışı gösterir. Arkadaş toplantıları, partiler gibi sosyal ilişkilerin yoğun olduğu yerler sosyal kaygılı birey için büyük bir korku ve endişe kaynağıdır. Bu durumlarda yoğun bir değerlendirilme anksiyetesi yaşarlar (Koyuncu, 2011).

2.1.6.6. Karşı Cinsle İletişim ve Flört

Sosyal kaygılı insanlar için karşı cinsle iletişim kurmak ve flörtü başlatmak zordur. 20-30 yıl öncesine kadar bu özellik kadınlar için fazla zorluk oluşturmaya da, kadınların kariyer sahibi olmaya başlamasıyla birlikte bir sorun olarak karşımıza çıkmaktadır (Koyuncu, 2011)

2.1.6.7. Yabancılarla İletişim

Tanımadığımız biriyle telefonda konuşmak, onlarla aynı fikirde olmadığımızı söylemek, ısrarlı bir pazarlamacıya karşı koymak, satın aldığımız malı iade etmek için geri götürmek bu durumlara örnek verilebilir. Bu durumlarda kişinin değerlendirilme, kabul ve onay görme endişesi başlar ve kaygı yaşanır (Koyuncu, 2011).

2.2. Kendini Sabotaj

Kendini sabotaj yüzlerce ilişkisel ve deneysel araştırmaya konu olmuş bir kavramdır. Psikolojinin bilimsel bir disiplin olarak gelişmesinden sonra, doğrudan veya dolaylı olarak kendini sabotaja işaret eden birçok çalışma yapılmıştır. Ancak kendini sabotaj kavramını bilim dünyasına kazandıran ve psikoloji alanında yer alan bir yapı olarak tanımlayan ilk araştırmacılar Steven Berglas ve Edward E. Jones'tur. Bu isimler, kendini sabotaj çalışmalarını başlatan öncü bilim insanları olarak görülebilir.

Kendini sabotaj kavramı Berglas ve Jones tarafından (1978) başarıyı içselleştirme, başarısızlığıysa dışsallaştırma imkanı tanıyan bir performans ya da eylem ortamının seçilmesi şeklinde tanımlanmıştır. Kişinin başarı ihtimalini düşürerek başarısızlık sebeplerini dışsal faktörlere yüklemesine yardım edebilecek birçok engel, kusursuz bir şekilde kişinin başarısızlığını makul bir duruma getirme amacına sahiptir (Berglas ve Jones, 1978). Bu tanımın odaklandığı iki önemli nokta vardır. Birincisi kendini sabotaj bireye, başarısızlığının nedenini dışsal etmenlere ve başarılı olmasının nedenini içsel etmenlere yüklemesini sağlamalıdır. İkinci nokta ise, kendini sabotajın bireyin tercihi ve seçimi sonrasında gerçekleşmiş olmasıdır. Yani birey kendini sabote etmek ve başarısız bir duruma düşürmek için elinden gelen çabayı harcayacaktır. Bu anlamda kendini sabotajın öznel ve nesnel durumların birleşimi tarafından belirlendiği, bu ikisinden

bağımsız olmadığı belirtilebilir (Wurf, 1997). Sözü edilen araştırmacılar herhangi bir görevi yerine getirmek için gerekli yeterliliğe sahip olduğuna ilişkin belirsizlik yaşayan bireyin, başarısızlığı dış etmenlere bağlama veya mazur gösterme çabasında bulunabileceğini belirtmiştir.

Kendini sabotaj, kişinin gelecekteki performansı ile ulaşacağı sonuçla ilgili belirsizliğin olduğu durumlarda, muhtemel olumsuzlukların sebebini dışsallaştırma amacıyla kendisine engeller oluşturması olarak tanımlanmıştır (Leary ve Shepperd, 1986). Kendini sabotaj davranışı, başarmak istenilen şeyleri neden başaramadığının, yapmak istenilen şeylerin neden gerçekleştirilemediğinin mantıklı ve makul bir açıklaması olmadığında ortaya çıkar (Coşar, 2012).

Kendini sabotajın kavramlaştırılmasına yönelik çalışmalar yapan birçok bilim insanı bulunmaktadır. Bu araştırmacılardan bazıları kavramın çerçevesini çizmeye bazıları da kavramı tanımlamaya çalışmaktadır. Örneğin bazı bilim insanları kendini sabotajın kronikleşebileceğini bildirmişlerdir. Kronik kendini sabotajın; olumlu geri bildirimleri artıran, olumsuz geri bildirimleri ise azaltan bir atmosfer oluşturmasında kendini sabote eden bireye yardımcı olacağını belirtmişlerdir (Snyder ve Smith, 1982). Kendini sabotaj sayesinde birey, kendisi tarafından ve başkaları tarafından benliğine yöneltilen nitelemeleri kontrol edebilir (Park ve Brown, 2014).

Genel olarak insanlar, yaşadıkları tecrübe ve başarısızlıklardan ders çıkararak yeteneklerini geliştirmek noktasında büyük bir motivasyona sahiptirler (Park ve diğerleri, 2009). Ancak kendini sabote eden insanlar, kendilerine bir işi başarma olasılığını düşürmesi beklenen bir özür bulurlar ve bu, onlara başarısızlıkta geçerli bir mazeret temin eder. Performansı sergilemeden önce bahane bularak, şahıs başarısızlıktaki yetenek özelliklerini azaltır ve başarıdaki özelliklerini artırmış olur (Kelley 1971). Yani kendini sabote eden birey, olası başarısızlığına hak verilebilecek geçerli bir açıklama elde etmeyi hedeflemektedir (Arkin ve Baumgardner, 1985).

Birey iyi bir performans ortaya koyma ihtimalini azaltacak engeller üreterek ya da bularak, öz yeterlik hissini kibar bir şekilde korumaya çalışmaktadır. Birey başarısız olur ise, başarısızlığını o engel üzerine yükleyerek başarısızlık kaynağını dışsallaştırmış olur. İyi bir performans sergilediğindeyse de, olumsuz koşullara karşın başarıya ulaştığını

kanıtlayacaktır. Böylece her iki durumda da kazançlı olacaktır (Jones ve Berglas, 1978). Bu anlamda kendini sabotaj, başarısızlık durumunda başkalarının dikkatinin kişinin beceri ve yetenek düzeyi yerine kendini sabote etme stratejisi üzerine odaklanmasını ve kişiye yapılan olumsuz yüklemelerin azalmasını sağlamaktadır. Başarı durumundaysa, sabotaja karşı başarılı olduğundan dolayı kişinin beceri ve yetenek düzeyinin çok yüksek olarak algılanmasına yardımcı olmaktadır (Rhodewalt ve Vohs, 2005). Bu durumda birey, iki sonuçtan hangisiyle karşılaşmış olduğu önemli olmaksızın, karlı çıkmış ve başarıya ulaşmış olacaktır. Bu davranışın kökeninde hem başarıları içselleştirerek kişisel kazanç sağlama hem de başarısızlıkları dışsallaştırarak mazeret bulma durumu vardır. Ancak mazeret bulmanın ve davranışsal kendini sabotajın kronik ve aşırı formlarının kişiye zarar verebileceği ileri sürülmektedir (Feick ve Rhodewalt, 1997).

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 hedefe hizmet edebilmektedir: Kişinin kendi başarısı önüne engeller koyması hem başarısızlığa karşı koruyucu bir gerekçe sağlayabilir hem de başarıdan dolayı saygınlığını artırabilir (Tice, 1991).

Alışkanlık halindeki mazeret bulmanın ya da davranışsal kendini sabotajın sonuçları en azından üç nedenle negatif olabilir. İlk olarak, örneğin alkol tüketimi gibi kimi davranışlar 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).

Kendini sabotaj kavramını ele alan bazı yazarlar bu kavramı; egoyu tehdit eden bir görevdeki başarıyı zorlaştıran davranışsal bir strateji olarak ele almıştır. Bu tanımlama başarısızlığı açıklamayı sağlamaktadır (Leary ve Shepperd, 1986). Her birey, kendisi ile alakalı olumlu bir benlik imajına sahip olmak, başkaları tarafından olumlu bir biçimde algılanmak istemektedir (Ben-Zur, 2005). Başarısız olduğundaysa, başka insanlar tarafından yeteneksiz bir insanmış gibi algılanmak istememektedir. Bu yüzden performansın değerlendirileceği ihtimali ile yüzleştiği zaman kişi, başarılı bir performans

sergilemeyi ve bunu korumayı istemektedir. Bu performansı sağlamak için de kişi öncelikle benliği ile alakalı olan görevlerde sergilediği yetenekle ilgili gelişen sosyal çıkarımlarını yönetebilmelidir. Kendini sabote etme stratejileri burada, kişinin başarısızlığını mazur görmesine yardımcı olmaktadır. Bu yönüyle kendini sabotaj, başarısızlığı mazur göstermek veya dışsallaştırmak amacıyla kullanılan bir imaj yönetme stratejisidir (Abacı ve Akın, 2011). Ancak diğer yandan davranışsal kendini sabotaj ve bunu talep etmek arasındaki farklılık da önemlidir (Rhodewalt ve Tragakis, 2002). Sözel ve davranışsal kendini sabotaj yapısal olarak farklıdır, aynı zamanda kavramların belirleyicileri de çoğunlukla birbirine benzememektedir (Prapavessis ve diğerleri, 2003).

Davranışsal sabotajla ilgili olarak bireyler performans öncesi, başarısız olduklarında bir bahaneye sığınabilmek için kendilerine davranışsal engeller yaratabilirler. Alkol ve uyuşturucu kullanarak (Leary, 1996; Higgins ve Harris, 1988), çaba harcamasını azaltarak (Rhodewalt ve Fairfield, 1991), sınava yeteri kadar hazırlanmayarak (Burger, 2006), tiyatro ya da müzikle ilgili performansından önce provaları kaçırarak, yapması gerekenleri yeteri kadar yapmayarak (Rhodewalt, Saltzman ve Wittmer, 1984), tanışma randevusuna geç giderek (Newman ve Wadas, 1997) davranışsal engelleri gösterebilirler ve böylece kendini sabote etmeyi istemiş olurlar (Thompson, 2004).

Öğrencilerde görülen kendini sabotaj, bazı öğrencilerin kendisindeki yetenek eksikliğiyle alakalı, başka insanların algılarından kurtulma amacıyla kullandığı içgüdüsel bir strateji şeklinde ortaya çıkar. Engelleyici davranışlar, yeterince çalışmama, bahaneler bulma, arkadaşlarıyla fazla zaman geçirerek çalışmaya zaman ayırmama, akademik sorumluluk ve görevleri erteleme gibi davranış örüntüleriyle başarıyı önleme şeklinde gösterilebilir (Urdu ve Midgley, 2001). Bununla ilintili olarak yapılan bir araştırmada, başarı ihtiyacı ile kendini sabotaj arasında olumsuz bir ilişki bulunmuştur (Elliot ve Church, 2003). Bir başka araştırmada ise, içsel güdülenme ile kendini sabotaj arasında olumsuz yönde ilişki elde edilmiştir (Deppe ve Harackiewicz, 1996). Şu ana kadar yapılmış olan araştırmalar bu gibi durumların kendini sabote etme davranışını gösterme olasılığını artırdığını ortaya koymuştur (Hirt ve diğerleri, 2000).

2.2.1. Kendini Sabotaj Biçimleri

Kendini sabotaj, bireyin kendi potansiyelini ortaya koymasını engelleyen yöntemler belirlemesi ve kendine bu engelleri koymak için haklı gerekçeleri olduğunu mantığına uydurmasıyla ortaya çıkan, bireyin gücünü ve performansını ketleyen bir davranış biçimidir. Çalışmaları erteleyerek dolaylı yoldan haklılık ve delil bulma, kendini sabotaj davranışın bir diğer ifade şekli olarak belirtilebilir (Ferrari ve Tice, 2000).

Kendini sabotajla ilgili geniş bir literatür vardır (Alesi ve diğerleri, 2012). Bu bağlamda kendini sabotaj stilleriyle ilgili bilim insanları çeşitli sınıflandırmalar yapmışlardır. Alanyazına baktığımızda kendini sabotaj biçimlerinin ikiye ayrıldığını görmekteyiz. Kendini sabotaj biçimlerinden birincisi davranışsal kendini sabotaj (behavioral self-handicapping), diğeri ise sözel kendini sabotajdır (verbal self-handicapping). Bireyler, yorgunluk, alkol ya da uyuşturucu kullanımı, dikkatsizlik ve benzeri gerçek engeller yaratarak kendilerini sabote edebilirler. Ya da hasta, kaygılı, utangaç olduklarını veya sarsıcı olayların kurbanı olduklarını iddia ederek mazeret bulabilir ve sözel kendini sabotaja başvurabilirler (Peplau ve diğerleri, 2010). Sözel kendini sabotaja göre davranışsal kendini sabotaj, daha büyük bir başarısızlık riskidir.

Bir diğer görüşe göre kendini sabotaj literatüründeki en önemli ayırım davranışsal engeller (behavioral/acquired self-handicapping) ve sözel kendini sabotaj (claimed/verbal/self reported self-handicapping) arasındadır (Tsai ve Zuckerman, 2005). Bireyler başarısızlık karşısında sözel olarak kendilerini sabote edebilirler. Utangaçlıklarını, sınav kaygılarını, olumsuz duygu durumlarını, fiziksel semptomlarını ve geçmiş travmalarını (Leary, 1996) suçlayarak pek çok bahane üretebilirler. Bu durumda mazeret bulma söz konusudur. Bu eylemler ya da iddialar kişinin başarılı olma şansını azaltabilir; ancak aynı zamanda başarısızlığı açıklamak için geçerli bir mazeret olarak kullanılabilirler (Burger, 2006). Örneğin bazı öğrenciler başarısızlıklarla karşılaşma olasılığına karşın; çalışmayı erteleme veya yetersiz çalışma, az çaba harcama gibi davranışlar gösterebilirler. Böylece akademik başarısızlık durumunda, kendi yeteneklerini tartışmaksızın bu davranışları gerekçe gösterebileceklerdir (Cavendish, 2005).

Berglas ve Jones (1978) ise kendini sabotajı üç başlıkta ele almış ve bunları tehlike, strateji ve gizilgüç (potansiyel) olarak sınıflandırmıştır. Bu unsurlar hem kendini sabotaj seçeneğini hem de kendini sabotaj davranışını belirleyebilir. Birey, en başta önemli bir yeteneğine karşı tehdit algılamalıdır. Sonrasında yaşanacak olaydan önce kendini sabote edebilecek fırsatının olması gerekecektir. En önemli ve en son noktada ise, kendini sabotaj davranışının sonuçları, görevdeki mutlak başarısızlıktan daha az tehdit edici olmalıdır (Hanson, 2004). Çünkü kendini sabotajın kullanılmasının nedeni çoğunlukla, bireyin yeteneğine dair algının olumsuz olabileceği endişesinden kaynaklanır (Schultheiss ve Brunstein, 2000).

Literatürde, genel olarak kendini sabotaj kavramı davranışsal ve sözel kendini sabotaj olarak iki şekilde ifade edilmektedir (Leary ve Shepperd, 1986). Öz bildirimli ya da sözel yani kişinin kendini ifade ettiği sabotaj, başarısız bir performansın sonunda kişinin bahane olarak sunduğu sabotajdır. Sözel olarak kendisini sabote etme durumunda kişi, içinde olduğu durumların olumsuz olduğunu ve başarısız olmasına bu şartların neden olduğunu belirtecektir. Bu tutum bir çeşit iddia edilen engeller anlamına gelmektedir (Ryska, 2002). Bireyin verimli performans sergilemesini ve potansiyel enerjisini ortaya koymasını önlediği ve başarısızlığına gerekçe olarak sunduğu bu tür engeller, çalışmalarda sözel kendini sabotaj biçimleri olarak isimlendirilmektedir.

Sözel kendini sabotaj stratejilerine; bir zorlukla karşılaşan bireyin uykusuz veya sinirli olduğunu söyleyerek kendini geri çekmesi (Hirt, Deppe ve Gordon, 1991), psikolojik ve fiziksel semptomlar bildirmesi veya hipokondrik eğilimler sergilemesi, travmatik olaylar yaşadığını öne sürmesi, sosyal kaygı yaşadığını öne sürmesi, görevi sıkıcı bulduğunu belirtmesi (Deppe ve Harackiewicz, 1996) gibi söylemleri örnek olarak verilebilir. Kendini sabotaj stratejileri daha çok kesin bir başarısızlık veya başarısızlık olasılığı durumlarında ortaya konur (Brown ve Kimble, 2009). Sözel kendini sabotaj ise sadece başarısızlık durumlarında koruyucu işlev görmekte, başarı kazanmada bir katkısı olmamaktadır (Crant ve Bateman, 1993). Bu davranışın önemli olaylar öncesinde daha fazla görünmesinin nedeni budur (Sheppard ve Arkin, 1989).

Davranışsal kendini sabotaj stratejileriye, performansa doğrudan etki edebilen, gözlenebilir ve istendik eylemlerdir. Sözel sabotaja göre davranışsal sabotaj, başarı ihtimalini ciddi oranda düşürdüğü için, daha çok olumsuzluğa neden olmaktadır. Bu

nedenle hem daha maliyetli hem de sonuçları daha ağır olabilen bir davranış biçimidir. Davranışsal kendini sabotajda birey, görevi etkin bir şekilde zorlaştırır. Örneğin erteleme, görev için yetersiz performans sergileyecek olan bireyler için iyi bir kendini sabotaj stratejisidir (Ferrari, 1991; Lay, Knish ve Zanatta, 1992).

Davranışsal kendini sabotaj stratejilerine; bireyin sorumluluk ve faaliyetlerini erteleme, göreviyle ilgili olmayan aktivitelerle aşırı ilgilenip asıl görevini ihmal etmesi, ulaşılması güç hatta imkânsız hedefler belirlemesi, madde, ilaç ve alkol kullanması, sağlığına dikkat etmeyerek hastalıklara yakalanmaya açık hale gelmesi ve vücudunu korumaması, görevi başarabilmek için gerekli alıştırmaları yapmaması ve çaba harcamaması, yeteneğini körelten performans ortamları seçmesi gibi örnekler verilebilir. Bu davranışlar sonrası doğal olarak başarısızlıklar meydana gelecek, kendini sabotaj davranışı ile başarısızlığın tekrarlanması durumu doğru orantılı olarak ilerleyecektir (Cantor, 1990).

Konuyla ilgili olarak yapılan bir araştırmaya göre öz saygı düzeyi düşük bireyler kendini büyük bir riske atmak istemeyeceği için sözel kendini sabotajı tercih ettiği bulgusuna ulaşılmıştır (Martin ve Brawley, 2002). Çünkü kendini sabotajın temeli kârlı çıkmaya dayanmaktadır ve kendini sabotajın %100 negatif olduğu durumlara neredeyse hiç rastlanmaz. Yapılan başka bir araştırmada çıkan sonuç ise, kendini sabotaj stratejilerinin orta düzeyde ya da arada sırada kullanılması durumunda, benlik saygısını korumak veya geliştirmek biçiminde etkiye sahip olacağı yönündedir (Petersen, 2014).

2.2.2. Kendini Sabotajı Güdöleyen Etmenler

Bireyin yapması gereken görevin, direkt olarak bireyin benliğiyle ilişkili olması, görevin birey için önemli olması veya bireyin görevdeki performansının diğer bireyler tarafından izlenmesi kendini sabotajın ortaya çıkmasını kolaylaştırmaktadır. Ayrıca başarıya ulaşma açısından bireyin belirsizlik yaşamaması, ulaşılabilir başka bahanelerin bulunmaması, kendini sabotajın makul olması ve o anda benliği korumaktan daha önemli olabilecek kaygıların bulunmaması gibi faktörler de kendini sabotaj olasılığını artırmaktadır (Eddings, 2003).

Herhangi bir performansın bireyi kendini sabotaja güdülemesi için o performansın çıktısının bireyin benliğiyle ilişkili olması ve birey için bir önem taşması gerekir. Eğer performanstaki başarsızlık bireyin kendilik imajını etkilemiyorsa, bu performanstan elde edeceği sonuç bireyi imaj yönetme stratejileri kullanmaya teşvik etmeyecektir (Rhodewalt ve Vohs, 2005).

Araştırmalar görevin birey için önem düzeyinin, kendini sabotajın ortaya çıkmasında en önemli etken olduğunu doğrulamışlardır. Örneğin bir niversite ğrencisi matematik dersinin sınavından elde ettiği başarıyı, sayısal yeteneğinin bir göstergesi olarak algılayabilir. Bu algılama öğrencinin kendini sabote etmesi için yeterli değildir. Öğrencinin bu dersin sınavından önce kendini sabotaj eğiliminde bulunabilmesi için aynı zamanda sayısal yeteneğin kendisi için önemli olduğuna inanmalıdır (Abacı ve Akın, 2011).

Rhodewalt ve diğerleri (1984) yüzücü ve golflerden oluşan iki grup üzerinde görevin önemi ve kendini sabotaja ilişkin bir çalışma yürütmüşler; araştırma sonucunda performansın birey için önemi arttıa bireyin kendini sabotaj oranının da aynı Şekilde arttığını bulmuşlardır. Diğer yandan Ntoumanis ve diğerleri (2009) tarafından yapılan çalışmada, idman yapmaya ayrılan süre ile öz-yeterliğe biçilen değer arasındaki ilişkinin çok düşük düzeyde olduğu belirlendi. Bu alışma kendine güveni olmayan sporcuların, idman yapmamak biçiminde bir kendini sabote etme yöntemi belirlediklerini ortaya koymaktadır.

Bireyin kendini sabote etmesini gdleyen bir diğer etmen görevdeki başarıya ilişkin belirsizliktir. Araştırmalarda vurgulandığı üzere, önceki deneyimlerinde neden ve nasıl ödül aldığını bilmeyen birey, gelecek yaşamında bir belirsizlik yaşayacaktır. Bu durumda kendini sabotaja neden olan temel etmen, bireyin gelecekteki performansına yönelik gvensizliğidir (Baumeister ve Scher, 1988). Diğer yandan kendini sabotajın performans üzerindeki etkilerini inceleyen araştırmalar, uzun süreli performans düşüklüğünün olası nedenini motivasyonun düşmesine ve göreve adapte olamamaya bağlamaktadırlar (McCrea, 2008). Motivasyon düşmesi ve göreve adapte olamama durumu ise sürekli olarak başarsızlığı doğuracaktır. Bu noktada kendini sabotajın uzun süreli sonuçlarından biri belki de tükenmişlik olacaktır (Akın, 2012b).

İyi olmak önemliyse ancak birey bunu nasıl başaracağına ilişkin bir öngörüye sahip değilse veya iyi olabileceğine inanmıyorsa, kendini sabotaj için son derece uygun bir ortam geliştirmiş demektir. Aynı zamanda başarısız deneyimler bireyin yeteneklerine güven duymasını engelleyerek yeteneklerine ilişkin belirsizlik yaşamasına yol açabilir ve böylece gelecekteki görevlerde performans sergilemesini engelleyebilir. Bu durum da kendini sabotaja yol açar, özellikle de başarısızlık bireye özelse. Diğer yandan birey, benlik imajını korumak ve öz saygıyı desteklemek için çabalararak; benliğine yönelik tehditlere karşı savunmacı davranışlar sergiler. Bu stratejiler bilinçli veya bilinçsiz olabilir ve bu stratejiler hem bireyin kendisinin hem de diğer bireylerin yeteneğine ilişkin algısını etkilemeyi amaçlayabilir (Rhodewalt ve Vohs, 2005). Jones ve Berglas (1978) ise, kendini sabote eden bireyin benlik imajını korumak ve diğer bireylerin yüklemelerini manipüle etmek için; “engeller oluşturacağını, engelleri abartacağını, başarısızlık durumunda bireysel sorumluluğu azaltan, başarı durumunda ise artırıcı etkenlere bel bağlayacağını” öne sürmüştür (Abacı ve Akın 2011: 202).

Burada dikkat edilmesi gereken önemli bir nokta; kendini sabotajın bir olay gerçekleştiğinden sonra onu mantığa uydurma olmadığı, daha çok performansı yerine getirmeden önce gerçekleşen olay öncesi bir manipülasyon taktiği olduğudur. Kendini sabote eden bireyin, oldukça değerli ancak o kadar da nazik olan benlik yapısını koruyabilmek için başarısızlık riski almaya gönüllü olduğu varsayılmıştır (Rhodewalt ve Davison, 1986). Bu anlamda kendini sabote eden, karmaşık ve yoğun bir düşünsel süreç sonunda bu eylemi yerine getirir. Bundan dolayıdır ki bireyler, zihinleri meşgul olduğunda daha az kendini sabotaja başvururlar (Silvera, 2000).

Kendini sabotaj alanında yapılan çalışmalar, bireyin kendini özel ve genel anlamda nasıl yorumladığını ve kendi anlamlılığına yönelik yüklemelerini anlamayı amaçlamaktadır. Bu amaca ulaşabilmek için araştırmacılar, bireylerin niçin kendilerini olumlu biçimde sunma ve izlenim yönetmeye güdülediklerini uzun yıllar incelemiştir. Bu sorunun cevabı üç etkenle açıklanabilir: 1) Kimlik geliştirme ihtiyacı, 2) Öz saygı koruma ihtiyacı ve 3) Arzu edilen bir sosyal veya maddi çıktı elde etme ihtiyacı. Bireyin bu etkenlere ne kadar fazla ihtiyacı varsa, izlenim yönetimi o düzeyde artacaktır (Abacı ve Akın, 2011). Bu iki etmen birbiriyle doğru orantılı olarak artmaktadır.

2.2.3. Kendini Sabotaj İle Diğer Değişkenler Arasındaki İlişkiler

Kendini sabotaj doğrudan veya dolaylı olarak birçok psikolojik ve sosyal yapıyla ilişkilidir. Araştırmanın bu bölümünde kendini sabotajın ilişkili olduğu yapılardan bir kısmı incelenecektir.

2.2.3.1. Kendini Sabotaj ve Cinsiyet

Kendini sabotaj kavramını temel alan birçok çalışma yapılmıştır ve bu çalışmaların önemli bir kısmında cinsiyetin kendini sabote etme davranışı üzerindeki etkisi de incelenmiştir. Araştırmalardan elde edilen sonuçlar (davranışsal ve sözel kendini sabotaj hariç) tutarlı ve sistematik olmasa da, kendini sabotaj eğilimindeki cinsiyet farkı, sonuçlar arasındaki farkı anlamak için muhtemel yollardan birincisidir (Kim, Lee ve Hong, 2012).

Yapılan çalışmalarda erkeklerin kendini sabote etme davranışına kadınlara göre daha istekli olduğu bulgusu elde edilmiştir (Hirt, McCrea ve Kimble, 2000; Kimble ve Hirt, 2005). Kendini sabotajla ilgili ilk deneysel araştırmada Jones ve Berglas (1978), bağımsız başarı geri bildiriminden sonra yalnızca erkeklerin, performans azaltıcı ilaç seçtikleri ve kendilerini sabote ettiklerini belirtmiştir. Aynı durumda kadınlar kendini sabotajı tercih etmemiş ve performans azaltıcı bir ilaç kullanmamıştır. Ayrıca erkeklerin kadınlara göre kendilerini daha fazla sabote ettikleri gözlenmekle birlikte kadınların sözel mi yoksa davranışsal kendini sabotajla mı daha fazla meşgul olduklarına ilişkin az sayıda kanıt bulunmaktadır (Leary ve Shepperd, 1986).

Kadınlar için davranışsal kendini sabotaj büyük bir risktir, bundan dolayı onlar kendilerini sabote etme durumunda genel olarak sözel kendini sabotajı ve izlenim yönetimini tercih ederler (McCrea ve diğerleri, 2007). Birçok çalışma sonucuna göre, özellikle davranışsal kendini sabotaja sadece erkekler başvurmaktadır (Brown, Park ve Folger, 2012).

Erkekler beceri ile performansa önem verirken kadınlar çaba ve motivasyona önem vermekte (Gaeddert, 1985; Sutherland ve Veroff, 1985), bunun yanında yüksek düzeyde bir iş ahlâkına sahip olmayı öncelemektedirler (Martin ve Kirkcaldy, 1998). Birey, performansına ve kendi benliğine ne kadar odaklanırsa kendini sabote etme

davranışına da aynı oranda başvurur. Kendine odaklanma, yalnızca erkeklerde izlenim yönetimine ilişkin kaygılara temel oluşturur (Park ve Brown, 2014).

2.2.3.2. Kendini Sabotaj ve Öz-Yeterlik

Özellikle erteleme çalışmaları yürütülürken, araştırmacılar tarafından öz-yeterlik ve kendini sabotaj kavramlarının üzerinde önemle durulmuştur (Strunk ve Steele, 2011). Bu üç kavramın birbiriyle sıkı bir ilişki içerisinde olduğu kanısı, araştırmacılar arasında yaygınlaşmaktadır. Bir meta analiz çalışmasında bir tür kendini sabote etme davranışı olan öz-yeterlik ile akademik erteleme arasında negatif bir ilişki olduğu bulgusuna ulaşılmıştır (Steel, 2007).

Beck, Koons ve Milgrim (2000) sınav performansını ölçmek amacıyla yaptıkları bir araştırmada, öz-yeterliği zayıf ve yüksek düzeyde kendini sabotaj eğilimine sahip öğrencilerin düşük düzeyde kendini sabotaj eğilimine sahip öğrencilerle kıyaslandığında; sınavlarda düşük performans sergilemek amacıyla daha az ders çalıştıkları, daha fazla erteleme davranışı gösterdikleri ve az sayıda ders notu tuttıkları bulgusuna ulaşmışlardır. Bu bağlamda araştırmalarda kendini sabotaj eğilimi ile öz-yeterlik arasında negatif yönde bir ilişki olduğu ve biri arttığında diğ erinin azaldığı bulgusuna ulaşılmıştır. Normalde beklenen veya olması gereken durum farklıdır. İnsanlar genel olarak başarısızlıkları deneyimlediklerinde bu durumdan bir şeyler öğrenmeye, böylelikle yeteneklerini geliştirmeye ilişkin büyük bir istek ve motivasyona sahiptirler (Park, Bauer ve Arbuckle, 2009). Ancak gerekli düzeyde öz-yeterliğ e sahip olmayan bireyler istek ve motivasyon kaybı yaşamakta, sonrasında ise çözümü kendini sabote etmekte aramaktadırlar.

2.2.3.3. Kendini Sabotaj ve Anne Baba Tutumları

Bireyi kendini sabotaj stratejilerine yönlendiren sosyal güdüler ebeveyn etkisiyle de ilişkili olabilir. Ebeveynlerin bireyin deneyimlerini değerlendirici, katkı sağlayıcı ve yorumlayıcı olarak görmesi son derece önemlidir. Birey sadece kendini ebeveynine başarılı ve yetenekli birisi olarak sunmakla kalmayıp aynı zamanda performansı ile ilgili ebeveyninden beklemediği ve istemediği bir tepki alabilme ihtimaline karşılık öz saygı düzeyini koruma güdüsüyle de hareket edecektir. Sonunda bireyin deneyimine yönelik ebeveyninin inanç ve davranışlarına ilişkin algı ve başarı beklentisi oluşacaktır. Bu süreç

sonunda birey, ebeveyninden alabileceği muhtemel bir istenmeyen tepki veya yetersizlik duygusuna karşı öz saygısını koruma ihtiyacı duyacaktır. Bunu sağlamak için de ebeveyninin izlenimlerini yönetme ihtiyacı hissedecektir. Bu durum, bireyin kendini sabote etmesinin temelindeki ikircikli duruma işaret etmektedir (Moore, 2006). Bu noktada kendini sabotajın uyumsuzluk doğuran stratejilerden birisi olabileceği görülmekte, uzun vadede istenmeyen istenmeyen görüntü doğurabilmekte ve başarı olasılığını da azaltabilmektedir (Shepperd ve Kwavnick, 1999).

2.2.3.4. Kendini Sabotaj ve Başa Çıkma

Zuckerman, Kieffer ve Knee (1998) tarafından yürütülen, kendini sabotaj ve başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkileri inceleyen araştırmalardan elde edilen bulgular, kendini sabotaj düzeyi yüksek bireylerin stresle ilişkili olumsuz duyguları azaltan duygu odaklı başa çıkma stratejilerine başvurduklarını göstermiştir. Eronen ve diğerleri (1998) yaptıkları çalışma sonucunda, oluşturdukları iki gruptan biri olan kendini sabotaj stratejilerini uygulayan grubun göreve karşı yüksek düzeyde ilgisiz davranışlar sergiledikleri bulgusuna ulaşmıştır. Ayrıca bu gruptakilerin düşük düzeyde başarı beklentisi taşıdıkları, kötümserlikten korunmacı stratejiler izledikleri ve iyimser bireylere göre daha düşük düzeyde iyimserliğe sahip oldukları görülmüştür (Eronen, 1998).

Kendini sabotaj ile başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkileri inceleyen araştırmalardan elde edilen bulgular, kendini sabotaj düzeyi yüksek bireylerin stresle ilişkili olumsuz duyguları azaltan duygu odaklı başa çıkma stratejilerine başvurduklarını göstermiştir. Stresin kaynağını araştırıp sorunu kaynağından çözmeye ilişkili olan problem odaklı başa çıkma ise kendini sabotajla ilişkili bulunmamıştır (Abacı ve Akın, 2011).

2.3. Akademik Erteleme

Erteleme sözcüğü, Latince ‘procrastinare’ fiilinden gelmektedir ve bir şeyi başka bir güne erteleme ya da daha sonraya bırakma anlamına gelmektedir. Procrastination sözcüğü ileriye doğru anlamını içeren pro zamiri ile yarına ait anlamına gelen crastinus sözcüğünün birleşiminden oluşmaktadır (Akst, 2011; Knaus, 2003).

Erteleme kavramının ele alınışı oldukça eski zamanlara dayanır. Yunan şairlerinden Hesiodos “işini yarına erteleme” derken, Romalı düşünürlerden Cicero problemlerin çözümünde yavaşlığın ve ertelemenin çok kötü olduğunu ifade etmiştir (Akst, 2011; Steel, 2007). Bununla beraber eski Latin kaynakları, Romalıların askeri anlaşmazlıkların çözümünde sabırlı olmanın ve kararları ertelemenin önemli olduğuna dair olumlu bir bakışlarının olduğunu göstermektedir (Ferrari ve diğ.,1995). Erteleme davranışı ile ilgili ilk tarihi analizi yapan, ertelemeyi sistematik bir şekilde ele alan Milgram (1992), erteleme davranışını modern çağın hastalığı olarak değerlendirir (Milgram, 1992’den aktaran: Ferrari ve diğ., 1995:3). Teknik olarak gelişmiş toplumlar birçok vaade ve zamana ihtiyaç duyarlar bu durum erteleme davranışının artmasına sebep olur; tarımla uğraşan toplumlar ise erteleme davranışını göstermezler (Steel, 2007). Uzun yıllar boyunca var olan ve üzerinde düşünülmüş olan erteleme kavramı sanayi devriminin baş göstermesiyle daha çok olumsuz değerlendirilmiştir. Çünkü sanayi devrimiyle beraber artan üretimin yürütülebilmesi, insan davranışlarının daha iyi düzenlenebilmesiyle mümkün görülmüştür (Akst 2011; Ferrari ve diğ., 1995). Sanayi devriminin başlamasından sonra Johnson (1751), ertelemeyi “aklın itirazlarına rağmen her zihinde az ya da çok var olan genel zayıflıklardan biri” olarak değerlendirmiştir.

Erteleme davranışı ile ilgili literatürde birçok farklı tanım ile karşılaşılmaktadır. Milgram ve arkadaşları (1998) erteleme davranışını; yapılması gereken görevleri ve karar almayı başka zamana bırakma, geciktirmeye yönelik bir özellik veya davranışsal eğilim olarak tanımlamışlardır. Solomon ve Rothblum (1984) ise, erteleme davranışını bireyde rahatsızlık hissi yaratacak kadar bireyin görevlerini gereksiz şekilde geciktirdiği, çok bilinen bir problem olarak tanımlamışlardır. Bazı araştırmacılar erteleme davranışını tanımlarken öz düzenleme, motivasyon gibi çeşitli içsel değişkenlere atıfta bulunmuşlardır. Örneğin, Senecal ve arkadaşları (1995) erteleme kavramını bireyin yapması gereken işlerde ve devam etmesi gereken görevlerde kendini motive edememesine bağlamışlardır. Steel (2007) ise, erteleme davranışını bireyin yapması gereken görevlerini öz düzenleme başarısızlığı, dikkat dağınıklığı, motivasyon eksikliği gibi değişkenlere bağlı olarak geciktirme davranışı olarak değerlendirmiştir. Knaus (2010) ertelemeyi önemli ve zamanı belirli etkinlikleri başka zamana ertelemeye yönelik kendiliğinden gelişen, problemlili alışkanlık olarak değerlendirmiştir.

2.3.1. Ertelemenin Boyutları

Erteleme ile ilgili literatür incelendiğinde; erteleme davranışını gerek nedenleri gerekse sonuçları bakımından bilişsel, duygusal ve davranışsal süreçleri içeren çok boyutlu bir yapısının olduğunun kabul edildiği görülmektedir (Rothbolum, Solomon, Murakami, 1986; Solomon and Rothbolum, 1984; Uzun, Özer, Demir and Ferrari, 2013).

Bazı araştırmacılar, erteleme olgusunu planlanan ve yapılması gereken görev ya da işlerin tamamlanmaması, tamamlanmasının planlanandan çok zaman alması olarak değerlendirirler (Milgram and Tenne, 2000; Rothbolum, Solomon, Murakami, 1986). Literatürdeki bu tanımlar ertelemenin davranışsal boyutuna vurgu yapmaktadırlar. Kişi böyle davranarak akademik ya da akademik olmayan alanlarda ilerlemeyi yavaşlatabilir, fırsatların kaçmasına neden olabilir. Erteleme davranışı sergileyen bireyler yapması gereken işi bırakıp başka işlere yönelmektedirler. Bu bireyler, planladığı işten kaçmak için daha cazip gelen diğer davranışlara yönelirler (Ackerman ve Gross, 2005; Lay ve Silverman, 1996; McCown ve Jonhson, 1991).

Ertelemenin bir diğeri boyutu; bireyin amaçları, düşünceleri ile davranışları arasındaki uyumsuzluğa dikkat çeken bilişsel boyuttur (Blunt ve Phycl, 2000). Erteleme bilişsel görevleri geciktirmeye yönelik irrasyonel bir eğilim olarak tanımlanmıştır (Lay, 1986). Erteleme davranışı ile ilgili literatür incelendiğinde, bilişsel süreçlerin erteleme davranışı üzerindeki etkilerini açıklamak amacıyla rasyonel inançlar, mükemmeliyetçilik, gibi bilişsel değişkenlerin erteleme ile beraber ele alındığı çalışmalarla karşılaşılmaktadır (Balkıs,2013; İskender, 2011; Uzun Özer, O'Callaghan, Boksczanin, Ederer and Essau, 2014). Ertelemenin bilinçli, amaçlı olarak sergilenen geciktirme davranışlarında erteleme olarak değerlendirilebileceği ve erteleme davranışlarının bilişsel boyutu olan bir sorun olduğu araştırmalarla ortaya koyulmaktadır (Senecal, Koestner, Vallerand, 1995; Bridges ve Roid, 1997).

Erteleme davranışının sonrasında bireyler kaygı, pişmanlık, depresyon gibi duygular yaşamaktadırlar (Burka ve Yuen, 2008). Meydana gelen bu duygusal tepkiler, erteleme davranışının duygusal boyutunu oluşturmaktadır. Rothblum, Solomon, Muraki (1986); ertelemenin bir türü olan akademik ertelemenin tanılanmasında geciktirmenin beraberinde kaygıyı getirmesi gerektiğini belirterek ertelemenin duygusal boyutuna atıfta

bulunmuştur. Stöber ve Joormann (2001) kaygı, erteleme ve mükemmeliyetçilik değişkenleri arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarında; kaygı, erteleme ve mükemmeliyetçiliğin alt boyutları olan hata ve şüphe kaygısı arasında önemli bir ilişkinin bulunduğunu belirtmiştir.

Özetle, erteleme davranışıyla alakalı çalışmaların da gösterdiği üzere, erteleme nedenleri sadece zaman yönetimi başarısızlığına ve tembelliğe bağlanılamayacak; nedenleri ve getirdiği sonuçlarla oldukça karışık ve çok boyutlu bir kavramdır.

2.3.2. Erteleme Davranışına Yönelik Kuramsal Yaklaşımlar

2.3.2.1. Psikoanalitik Kuram

Psikoloji alanında birçok konuda olduğu gibi erteleme davranışı ile ilgili ilk açıklamalar psikoanalitik kuramlardan gelmiştir. Freud ve daha sonraki araştırmacılar tarafından, özellikle belirli görevlerle ilgili kaçınma davranışı ele alınmıştır. Freud, kaygıyla başa çıkmayı bireylerin varoluşunun başlıca teması olarak değerlendirirken, bireylerin kaygıdan kaçınmak için başvurduğu bazı tipik davranışlar olan savunma mekanizmalarını da betimlemiştir (Şahin, 2008). Freud kaygının; egoyu rahatsız eden bilinçaltı malzemeden kaynaklanan uyarıcı sinyaller olduğunu savunur. Bu uyarıcı sinyaller alındıktan sonra ego kendini savunmaya alır ve birçok savunma mekanizması kullanır. Freud tamamlanmamış işlerin egoyu rahatsız ettiğini, egonun kaygı verici bu durumdan kurtulmak için kaçınma yani erteleme davranışını sergilediğini savunmuştur (Ferrari ve diğ., 1995). Yani, erteleme davranışı egonun kendini korumak için kullandığı bir savunma mekanizmasıdır. Savunma mekanizmaları kaygıyı tamamıyla ortadan kaldırmamaktadır. Sorunla tekrar karşılaşıldığında savunma mekanizmaları bu kez kaygıyı azaltmak için yeterli olmamaktadır (Morgan,1991: Akt. Şahin, 2008: 80). Kaçınmaya yönelik duygu ve düşünceler bireylerin yetersizlik duyguları ile yüzleşmelerini geciktirir. Bu geciktirmeler bireyin kısa dönemde olumsuz duygularla yüzleşmekten kurtarsa da uzun dönemde gelişimini olumsuz etkilemektedir (Gençtan, 2012).

2.3.2.2. Psikodinamik Kuram

Psikodinamik kuramcılar, Freud'un sert, değişmez öğretilerini reddetmekle beraber, insan doğasının dinamik yapısı hakkında Freud ve takipçileriyle aynı bakış açısına sahiptirler. Psikodinamik kuramcılar, çocukluk çağındaki deneyimlerin kişilik gelişiminde ve yetişkinlik yaşlarındaki bilişsel süreçlerde oldukça önemli olduklarını savunurlar (Van der Kolk, 1987' den aktaran: Ferrari ve diğ.,1995:23).

Çocuk gelişimini psikodinamik bir bakış açısıyla elen Missildina (1964), "erteleme sendromu" olarak ifade ettiği bu davranışın temelinde hatalı çocuk yetiştirme olduğunu belirtmektedir. Anne- babaların, çocukları hakkında gerçekçi olmayan beklentiler ve yüksek başarı standartları koymaları ve bunları anne baba sevgisi, onayı ile ilişkilendirmeleri erteleme davranışının önemli nedenlerindedir. Çünkü böyle bir anne-baba tutumu ile yetişen çocuklar, başarısız oldukları durumlarda kendilerini kaygılı ve değersiz hissederler. Bu yüzden erteleme davranışı gösterirler (Missildine, 1964'den aktaran: Ferrari ve diğ., 1995:23). Burka ve Yuen (2008), aynı şekilde bireylerin yetiştikleri anne baba yaklaşımlarının erteleme davranışının oluşmasında oldukça önemli olduğunu belirtmişlerdir. Her aile çocuklarına ilk anlardan itibaren değerlerini, tutumlarını, beklentilerini, inançlarını aktarır. Çocukların aileleri ile kurdukları, erken yaşlardaki aile ilişkileri örüntüsü onlar için oldukça önemlidir. Çünkü, beyin geçmişte öğrenilenleri, gelecekte beklenen şeyler için rehber olarak kullanır. Küçük yaşlardan itibaren aşırı başarı beklentisiyle büyütülen ya da başarılı olacağına anne-babası tarafından inanılmayan çocuklar erteleme eğilimini daha çok göstermektedirler.

2.3.2.3. Davranışçı Kuram

Davranışçılığın çatı kavramını, davranışların pekiştirilmesi oluşturmaktadır. Pekiştirme teorilerinin özü oldukça basittir; davranışlar pekiştirildikleri için vardır (Skinner, 1965). Klasik öğrenme kuramı; hem ödül hem de cezanın önemini vurgular. Öğrenme kuramına göre, ertelemeyi yapan kişi bu davranışı için cezalandırılmadığı veya ödüllendirildiği için bu davranışı gösterir (Ferrari ve diğ., 1995). McCown ve Johnson (1991) yaptıkları çalışmada, öğrencilerin çalışmaktan kaçındıklarında neler yaptıklarını araştırmışlardır. Bu araştırma ile, klasik ertelemenin savı olan; öğrencilerin ders çalışma dışındaki etkinliklerden daha fazla pekiştireç aldıkları için erteleme davranışı

gösterdiklerine dair düşünce dolaylı olarak test edilmiştir. Araştırma sonucunda, öğrencilerin çeşitli aktiviteleri ders çalışmaktan daha pekiştirici buldukları ifade edilmiştir. Araştırmaya göre, içe dönük öğrenciler daha yalnız oldukları etkinlikleri tercih ederken, dışa dönük öğrenciler ise daha çok insanla beraber oldukları etkinlikleri tercih etmektedirler.

Öz-yeterlik kavramı, sosyal öğrenme kuramının temel kavramları arasındadır ve yapılacak etkinliklerin seçimini, kişinin performans kalitesini ve zor işlerdeki kararlılığını belirleyerek insan davranışları üzerinde etkili olur. İnsanlar başaracağını düşündüğü görevlere yaklaşma eğilimine sahipken; yeterliliğini aşacağını inandıkları etkinliklerden kaçınma eğilimi gösterirler (Bandura,1986). Haycock ve arkadaşları (1998), üniversite öğrencilerinin erteleme davranışlarını, öz yeterlik ve kaygı değişkenleri ele aldıkları çalışmalarında; üniversite öğrencilerinin erteleme davranışları ile öz-yeterlilik arasındaki negatif yönde anlamlı ilişki, erteleme davranışları ile kaygı düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğunu belirtmişlerdir. Berber Çelik ve Odacı (2015), ise üniversite öğrencilerinin akademik erteleme davranışlarını olumsuz değerlendirilme korkusu, kendilik algısı, öz yeterlik inancı, akılcı olmayan inançların ne derecede açıkladığını inceledikleri çalışmalarında, üniversite öğrencilerinin akademik erteleme davranışı ile öz-yeterlilikleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu tespit etmişlerdir.

2.3.2.4. Bilişsel-Davranışçı Kuram

Bilişsel-davranışçı kuramın öncülerinden Ellis ve Knaus (1977) erteleme davranışını insanın bilişsel yapıları ile ele almışlardır. Bilişsel davranışçı kuram, insanın davranışları üzerinde duyguların ve çevrenin etkisini göz ardı etmemekle beraber düşüncelerin insan davranışları üzerinde belirleyici olduğu üzerinde dururlar (Burka ve Yuen, 2008; Ellis ve Knaus, 1977). Bireylerin küçük yaşlardan itibaren ailelerinden, yakın çevreden ya da deneyimleri ile edindikleri varsayımlar, inançlar onların ileriki yaşlarda ortaya koyacakları erteleme davranışının “kodlarını” oluşturmaktadır (Burka ve Yuen, 2008).

Ellis ve Knaus (1977), erteleme davranışı sergileyen bireylerin takip ettikleri on bir adım olduğunu savunmuşlardır:

- Erteleme yapan bireyler; bir görevi tamamlamayı arzu ederler.
- Görevi yapmaya kesin karar verirler.
- Görevi yapmayı gereksiz bir şekilde ertelerler.
- Ertelemenin yarar sağlamadığını fark etmezler.
- Görevlerini, işlerini ertelemeye devam ederler.
- Erteleme eğilimi için kendilerine sinirlenirler.
- Ertelemeye devam ederler.
- Görev ve işlerini bitirmek için, son teslim tarihine çok az bir süre kalmışken tamamlamaya çalışır veya hiç tamamlamazlar.
- Erteleme davranışlarından dolayı kendilerini rahatsız tedirgin hissederler.
- Bir daha erteleme yapmayacaklarına dair kendilerine söz verirler.
- Bu aşamalardan sonra yeni bir görevde erteleme eğilimi gösterirler.

2.3.3. Erteleme Döngüsü

Erteleme süreci içerisinde kişi bir takım duygu, düşünce, davranışlara sahiptir. Burka ve Yuen (2008) tarafından erteleme döngüsü olarak adlandırılan bu süreç, kişiden kişiye farklılık göstermektedir. Bazı bireyler için bu döngü günler, haftalar, aylar hatta yıllar sürebilirken bazı bireyler için birkaç saatte tamamlanabilir. Burka ve Yuen'in (2008) yedi aşamada ele aldıkları erteleme döngüsünün ilk aşamasında; erteleme davranışı sergileyen bireyler "Bu sefer erken başlayacağım" düşüncesi ile çok umutludur, görevi ilk üstlendiklerinde bu sefer daha sistematik bir yolla daha duyarlı gideceklerine dair varsayımları vardır. Göreve hemen başlamak için kendilerini yetersiz ve isteksiz görmelerine rağmen, başlangıcın çaba sarf etmeden, kendiliğinden olacağını düşünürler. Fakat biraz zaman geçince, bu durumun diğerlerinden farklı olmayacağı belirginleşince var olan umutlar yerini kaygıya bırakır. Döngünün ikinci aşamasında; erken başlamak için zaman geçtiğinden, doğru zamanda başlamaya dair umutlarda kaybolur. "Çalışmaya bir an önce başlamalıyım" düşüncesi ertelemeci bireylerin başlama konusunda kaygılı ve baskı altında hissetmelerine yol açar. Başlangıcın kendiliğinden olacağına dair umutları kaybolduğundan bir an önce bir şeyler yapmaları gerektiğini hissetmeye başlarlar. Fakat teslim tarihi daha yaklaşmadığı için, umutları hala vardır. Döngünün üçüncü aşamasında ise, ertelemeci bireyler zaman geçmesine rağmen işe başlayamamışlardır. Bu aşamada "Başlayamazsam ne olur?" sorusuyla eskiden var olan umut dolu düşünceler kendini bazı

önsezilere bırakır. Bireylerin artık hiç başlayamayacağına dair düşünceleri, hayat boyunca olumsuz etkileyecek kötü sonuçlar kurgulamalarına neden olur. Ertelemeci bireyler bu noktada, beyininde tekrarlanan bazı düşüncelerle kitlenip kalırlar. Birey geçip giden zamanın ve bunun geri getirilemeyeceğinin farkındadırlar. “Daha erken başlamalıyım” düşüncesi ile birey kendini cezalandırır. Ertelemeci bireylerde kaçındıkları davranış dışında başka işlerle uğraşmak oldukça yaygındır. Bu şekilde bireyler en azından bir şeyler yaptığını düşünerek rahatlar. Bu bireyler arkadaşlarıyla zaman geçirmek, hafta sonu yürüyüşe çıkmak, film izlemek gibi etkinliklerle dikkatlerini dağıtmaya çalışırlar. Ama aldıkları keyif bitmemiş işlerini hatırlamalarıyla, suçluluk ve endişe duygularıyla yer değiştirir. Diğer aşamada, ertelemeci bireyler, zaman ilerledikçe bu durumdan utanç duymaya başlar. Kimsenin gerçeği bilmesini istemezler. Çok meşgulmüş gibi davranmaya başlarlar. Bu sırrını açığa çıkarmaya yönelik her şeyden uzak dururlar. Bu durumu gizlemeye devam ettikçe detaylı yalan söylemeye başlarlar, bu durumdan dolayı ertelemeciler kendilerini sahtekar gibi hissederler. Döngünün dördüncü aşamasında, ertelemeci bireyler yaşanan bu utanç ve sahtekarlık hislerine rağmen, işleri tamamlamaya yönelik zamanlarının hala var olduğu umutlarını korurlar. Onları rahatlatacak bir şeyin geleceğini düşündüklerini için iyimserdirler. Bundan sonra gelen beşinci evrede, ertelemeci bireylerde hakim olan duygu umutsuzluk ve korkudur. Erken başlamaya yönelik iyi niyetler, acı çekme, utanç, suçluluk duyguları ve rahatlatıcı bir şeyin geleceği “mucize” düşüncesi işe yaramamıştır. Bireyler bu durumda kendini sorgulamaya başlar. Öz disiplin, cesaret ve şansın kendi dışında herkeste olduğunu düşünürler. Erteleme döngüsünün altıncı evresinde ertelemeci bireyler, ya ertelediği görevi tamamıyla bırakacak ya da tamamlayacaklardır. Tamamıyla işi bırakan ertelemeciler, ya artık gerilime dayanamayacaklarını, kalan zamanda bu işi yapmanın mümkün olmayacağını ya da bu görevi tamamlamamanın dünyanın sonu olmadığını düşünürler. Görevi kalan sürede tamamlamayı seçen ertelemeciler ise, daha fazla beklememenin doğru olacağı düşüncesiyle göreve başlarlar, kimi ertelemeci ise göreve başladığında işin korktuğu kadar kötü olmadığını düşünür. Erteleme döngüsünün son aşaması olan yedinci aşamada ertelemeciler, işi bitirdikleri ya da terk ettikleri için bir rahatlık ve yorgunluk hissederler. Oldukça zor bir süreç geride bırakılmıştır. Ertelemeci bireyler, yaşadığı bu döngünün tekrar içinde olduğunu düşünmek dahi istemezler. Bireyler bu aşamada, bundan sonra çalışmaya erken başlayacaklarına, daha planlı

olacaklarına, yapılan plana uyacaklarına, kaygıyı kontrol altında tutacaklarına dair kendilerine söz verirler. Verilen bu sözler bir daha ki plana kadar geçerlidir. Döngü verilen bu sözlerle son bulmasına rağmen birçok kişi tekrar ve tekrar kendilerini aynı döngünün içinde bulabilmektedirler.

2.3.4. Erteleme Türleri

Erteleme kavramı ile ilgili literatür incelendiğinde, bu kavramın tanımında olduğu gibi sınıflandırılmasında da bir görüş birliği olmadığı gözlemlenir. Ertelemeye dair sınıflandırmalardan biri, erteleme davranışının işlevsel ya da işlevsel olmayışına yönelik sınıflandırmadır. Erteleme davranışı birçok araştırmacı tarafından olumsuz bir değerlendirmeyle ele alınmıştır. Fakat erteleme davranışı, bireyin kendi kendine yenilgisi olabileceği gibi, bireyin kişisel çıkarlarına cevap veren mantıklı bir davranış da olabilir (Ferrari ve ark., 1995). Bu bakış açısıyla Ferrari (1994) ertelemeyi iki başlık halinde almıştır. Öncelik gerektiren önemli işlerde veya ek bilgi gerektiren durumlarda nadiren yapılan geciktirmenin kabul edilebileceğini belirterek, bu tip ertelemeyi işlevsel erteleme olarak ele almıştır.

Ferrari (1994) işlevsel olan ertelemeyi, bireylerin kısıtlı zamanda kendini motive edici kasıtlı bir stratejisi olarak değerlendirir. Yapılacak işte başarının artmasına, bireyin yarar sağlamasına yardımcı olan sıklıkla kabul gören bir erteleme türüdür. Ferrari (1994) işlevsel olmayan ertelemeyi, göreve başlamayı ya da tamamlamayı geciktirmenin alışkanlık hale geldiği uygunsuz bir eğilim olarak tanımlar. Bu eğilim bireyin bitirilmesi gereken işte optimal başarıyı gösterememesine neden olmaktadır. İşlevsel olmayan ertelemenin verilmesi gereken kararları ve görevleri erteleme olmak üzere iki türünden bahsedilir. Ferrari (1991) kronik ertelemenin yaşam başarısı için etkili bir teknik olmadığını ve bu erteleme türünün uyum bozucu kişilik eğilimi olabileceğini ifade etmiştir.

Ertelemenin bir kişilik eğilimi olabileceği vurgusunun olduğu bir diğer sınıflama ise ertelemenin kişilik özelliği olarak erteleme ve durumsal erteleme olarak ele alındığı sınıflandırmadır. Lay and Silverman (1996), kişilik özelliği olarak ertelemeyi, bireyin ağırdan alma ve geciktirme davranışlarının tekrarlanmasına bağlı olarak erteleme davranışının kişilik özelliği haline gelmesi olarak değerlendirmektedir. Kişilik özelliği

olarak erteleme; çeşitli araştırmalarda kompulsif (Ferrari,1991), kronik erteleme (1994) olarak adlandırılmıştır. Durumsal erteleme ise, kişilik özelliği olarak ertelemenin aksine yaşamın belirli alanlarına gösterilen erteleme davranışıdır. Durumsal erteleme özellikle akademik konularla ilgili gecikmeleri kapsar. En bilinen durumsal erteleme; akademik ertelemedir (Ferrari ve Pyhcyl, 2000). Rothbulum ve arkadaşları (1986), akademik ertelemeyi, akademik görevleri hemen her zaman geciktirme ve bundan dolayı hemen her zaman rahatsız edici şekilde kaygı duymak olarak ele almışlardır.

Erteleme davranışa ilişkin bir diğer sınıflama ise şu şekildedir: Akademik erteleme; akademik görevlerin son ana bırakılması ya da yapılmaması (Solomon ve Rothblum, 1984). Günlük erteleme, günlük işleri programlarken zorlanma ve rutin işleri vaktinde yapmaya yönelik erteleme (Lay, 1986). Karar vermeyi erteleme, amaçlı bir şekilde karar alınması gereken özel alanlardan kaçınma (Effert ve Ferrari, 1989). Kompulsif erteleme, bireyin hem yapması gereken işleri ertelemesini hem de alması gereken kararları ertelemesini erteleme türüdür (Ferrari, 1991). Bu araştırma, kapsamında akademik görevleri ertelemeyi kapsayan akademik erteleme davranışı ele alınacaktır. Çalışmanın bundan sonraki kısmında; akademik erteleme davranışı nedenleri, meydana getirdiği sonuçlar ilgili literatür ışığında açıklanmaya çalışılmıştır.

2.3.5. Akademik Erteleme Davranışı: Nedenleri ve Sonuçları

Akademik hayatın bireylere getirmiş olduğu birçok görev ve sorumluluk vardır. Yapılan bir araştırma, bireylerin akademik sorumluluklarından bazılarında olan; haftalık okuma, proje yazma, sınavlara hazırlanma, derslere girme gibi sorumluluklarını çeşitli nedenlerle ertelediklerini göstermektedir (Solomon ve Rothblum, 1984). Akademik erteleme, yaygınlığı araştırmalarla göz önüne serilmiş olan bir davranıştır (Ellis ve Knaus, 1977; Solomon ve Rothblum, 1984; Uzun Özer, 2009). Uzun Özer (2009), Türk üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmasında üniversite öğrencilerinin %52'sinin tembellik, başaramama korkusu gibi nedenlerle akademik erteleme davranışı sergilediğini ifade ederken, Ellis ve Knaus (1977) ise Amerikalı öğrencilerin yaklaşık %95 'inin akademik işlerde erteleme davranış sergilediklerini belirtmektedirler.

Burka ve Yuen (2008); ‘Herşeyi harika yapmalıyım’, ‘‘Yapacağım işleri kolayca ve efor sarf etmeden yapmalıyım’, ‘‘ Hiçbir şey yapmamak, başarısızlık ve risk almaktan

daha güvenlidir”, “Eğer gerçek beni gösterirsem, insanlar beni sevmez” “Şimdi iyi yapmışsam, her zaman iyi yapmalıyım”, “Hiçbir kimsenin ya da hiçbir şeyin gitmesine dayanmam” gibi bireyin fonksiyonel olmayan tutum, varsayım, kurallarına dayanan çarpık bilişlerini ertelemenin temelinde yatan “erteleme kodları” olarak değerlendirmişlerdir. Çünkü bu gerçekçi ve fonksiyonel olmayan değerlendirmeler bireyin başarısızlıktan, yakın ilişkilerde kendisini açmasından ve yalnız kalmaktan korkmasına neden olabilecektir. Örneğin “Her zaman mükemmel olmalıyım” fonksiyonel olmayan tutumuna sahip birey, erteleme davranışını daha güvenli olarak nitelendirebilir.

Burka ve Yuen (2008) ‘in dışında birçok araştırmacı tarafından akademik ertelemenin temelinde çarpık inançlar olduğu varsayımı ile birçok çalışma yapılmıştır. Bunlardan biri Bridges ve Roig (1997) tarafından gerçekleştirilen, üniversite öğrencilerinin akılcı olmayan düşüncelerinin akademik erteleme davranışları ile ilişkisinin incelendiği araştırmadır. Çalışma sonucunda, araştırmacılar üniversite öğrencilerinin akademik erteleme davranışlarıyla akılcı olmayan düşünceleri ve akılcı olmayan düşüncelerin alt boyutlarından olan sorundan kaçınma davranışı arasında pozitif yönde güçlü bir ilişkinin bulunduğunu belirtmişlerdir. Bireylerin akademik erteleme davranışları üzerinde etkisi birçok çalışmayla ortaya konmuş bir diğer bilişsel kavram, benlik-saygısızdır (Balkıs ve Duru, 2010; Beck, Koons ve Milgrim, 2000; Kandemir, 2010; Solomon ve Rothblum, 1984). Aydoğan ve Özbay (2012)’ a göre, bireylerin akademik erteleme davranışları, benlik saygılarını korumak için başvurduğu bir yöntemdir. Birey başarısızlık yaşayacağından korktuğu durumlarda, benlik-saygısının zarar görmemesi için erteleme davranışı sergilemeyi tercih edebilir.

Meydana gelmesinde birçok etki olan akademik erteleme davranışının; depresyon, pişmanlık, kaygı, gibi duygusal sonuçlarla beraber sağlıkla ilgili yakınmaları da beraberinde getirebildiği çeşitli araştırmalarla tespit edilmiştir. (Beswick ve ark., 1988; Burka ve Yuen, 2008; Solomon and Rothbolum, 1984; Tice and Baumeister, 1997). Solomon ve Rothbolum (1984) araştırmalarında; akademik erteleme davranışını, benlik - saygısı, akılcı olmayan inançlar, gibi değişkenlerle ele alarak akademik erteleminin bilişsel boyutuna; depresyon ve anksiyete ile ilişkisini ele alarak duygusal boyutuna; çalışma alışkanlıkları ile ilişkisini ele alarak davranışsal boyutuna açıklama getirmeye çalışmışlardır. Çalışma sonucunda, erteleme davranışının depresyon, akılcı olmayan

inançlar, benlik-saygısı, kaygı ve zayıf çalışma alışkanlığı ile anlamlı bir ilişkisinin olduğunu belirlemişlerdir.





3. YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Amacı

Araştırmada üniversite öğrencilerinde sosyal kaygı ve kendini sabotajın, akademik erteleme davranışı üzerindeki etkisinin ortaya koyulması amaçlanmıştır. Bununla birlikte öğrencilerin sosyal kaygı, kendini sabotaj ve akademik erteleme sosyodemografik özelliklere göre değişiminin belirlenmesi araştırmanın bir diğer hedefidir.

3.2. Evren ve Örneklem

Araştırma evreni olarak 2017-2018 eğitim-öğretim yılında Üsküdar Üniversitesi'nde eğitim gören lisans öğrencileri belirlenmiştir. Araştırma örneklemini olarak ise evren içerisinde kolayda örnekleme tekniği ile 200 kişi seçilmiştir. Araştırma örneklemine ilişkin özellikler aşağıdaki tabloda sunulmuştur:

Tablo 1. Araştırma Örneklemine İlişkin Betimleyici İstatistikler

	Frekans	Yüzde
Cinsiyet		
Kadın	86	43,0
Erkek	114	57,0
Yaş		
18 ve 19 yaş	94	47,0
20-22 yaş	50	25,0
23 yaş ve üzeri	56	28,0
Anne baba durumu		
Birlikte	146	73,0
Ayrı	54	27,0
Kardeş sayısı		
Kardeşim yok	82	41,0
1	50	25,0
2 ve üzeri	68	34,0
Anne eğitim düzeyi		
İlkokul	76	38,0
Ortaokul	32	16,0
Lise	46	23,0
Üniversite	46	23,0
Baba eğitim düzeyi		
İlkokul	48	24,0
Ortaokul	44	22,0
Lise	48	24,0
Üniversite	60	30,0

Katılımcıların %57'si erkek, %43'ü kadındır. Bunların %47'si 18-19 yaş arasında, %25'i 20-22 yaş arasında, %28'i 23 yaşının üzerindedir. Yaşın ortalaması $21,43 \pm 2,67$ 'dir. Katılımcıların %73'ünün ailesi birlikte, %27'sinin ailesi ayrıdır. Katılımcıların %41'inin kardeşi yokken; %25'inin 1, %34'ünün 2 ve daha fazla kardeşi vardır. Annelerin eğitim düzeyine göre dağılımında, annelerin %38'i ilkokul, %16'sı ortaokul, %23'ü lise, %23'ü üniversite mezunudur. Babaların eğitim düzeyine göre dağılımında ise, babaların %24'ü ilkokul, %22'si ortaokul, %24'i lise, %30'u üniversite mezunudur.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırma kapsamında kullanılan veri toplama aracı dört bölümden oluşmaktadır. Bu bölümler sırası ile demografik bilgi formu, Sosyal Kaygı Ölçeği, Kendini Sabotaj Ölçeği ve Akademik Erteleme Davranışı Ölçeği olup, ölçeklere ilişkin bilgiler alt başlıklar halinde verilmiştir.

3.3.1. Sosyodemografik Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan formda altı madde yer almaktadır. Bu maddeler ile katılımcıların cinsiyet, yaş, anne-baba birliktelik durumu, kardeş sayısı, anne eğitim düzeyi ve baba eğitim düzeyi bilgilerine ulaşılmıştır.

3.3.2. Sosyal Kaygı Ölçeği

Sosyal etkileşim ve performans durumlarında sosyal kaygı bozukluğu olan hastaların korku ve/veya kaçınma düzeylerini belirlemek üzere hazırlanmıştır. Psikopatoloji bilen görüşmecinin değerlendirdiği ölçektir. Temel uygulama grubu sosyal kaygı bozukluğu olan hastalardır ancak yanı sıra tarama amaçlı olarak sağlıklı toplumda da kullanılabilir. Toplam 24 madde dörtlü Likert tipinde ayrı ayrı kaygı ve kaçınma alt başlıkları için değerlendirilir. Hastayla görüşme sonucu ölçek üzerinde işaretlenerek doldurulur. Görüşme sırasında her bir madde için durumun ne şiddette kaygı ya da korku yarattığı ile ne kadar kaçınmaya yol açtığı sorgulanır. Hastanın her bölümdeki maddelerden elde ettiği puanlar toplanarak ayrı ayrı alt ölçek puanları elde edilir. Ölçeğin Türkçe versiyonunun çalışmasında kesme puanı hesaplanmamıştır (Dilbaz, 2001). Mevzut araştırma kapsamında yapılan güvenirlik analizinde kaygı alt boyutu için Cronbach Alfa değeri 0,89 ve kaçınma faktörü için Cronbach Alfa değeri 0,92 olarak hesaplanmıştır.

3.3.3. Kendini Sabotaj Ölçeği

“Kendini Sabotaj Ölçeği” bireylerin, duygusal problemler, erteleme, çaba harcamama gibi kendini sabotaj algılarını ölçmek amacıyla geliştirilmiş olup ve buna ek olarak bireyin kendi ifadesinin esas alındığı bir ölçme aracıdır. Jones ve Rhodewalt

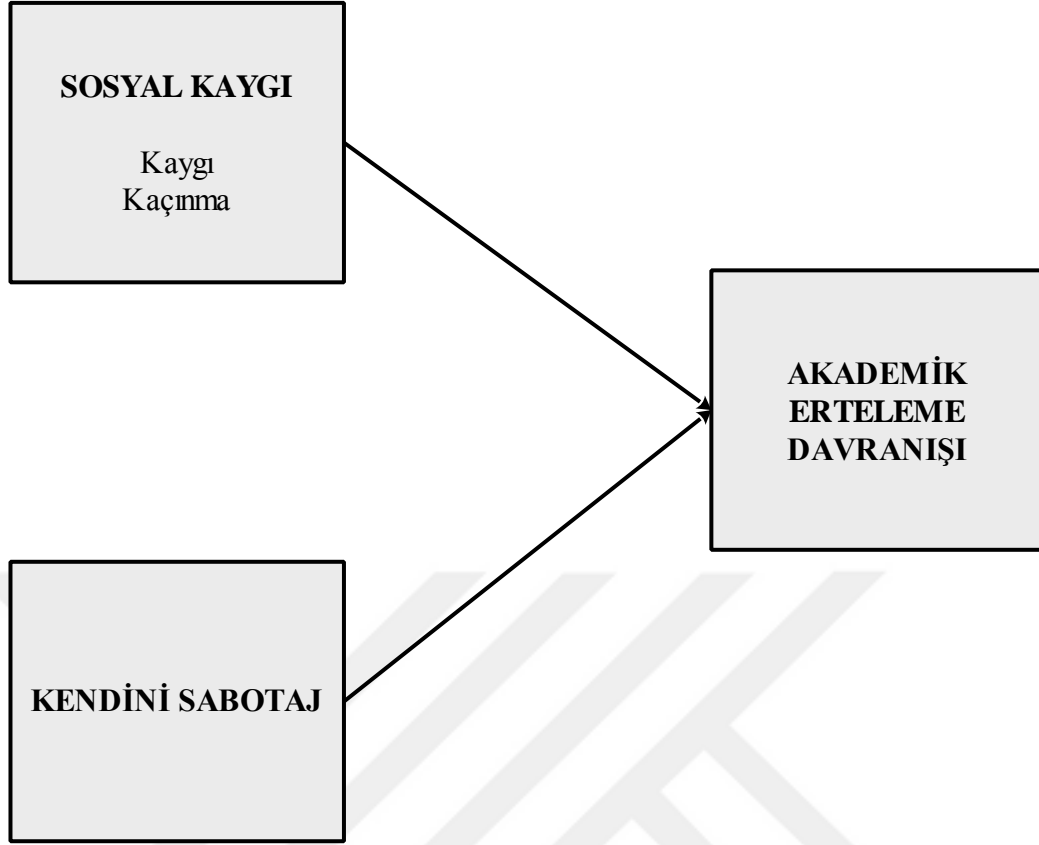
(1982) tarafından geliştirilen, “Kendini Sabotaj Ölçeği” tek boyutlu, 6 lı Likert tipli, 25 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin Türkçe uyarlamasının Cronbach alfa iç güvenilirlik katsayısı. 90 bulunmuş olup, test tekrar güvenilirlik katsayısı ise. 94 olarak hesaplanmıştır (Akın, 2012). Mevcut araştırma kapsamında yapılan güvenilirlik analizinde ölçeğin Cronbach Alfa değeri 0,76 olarak hesaplanmıştır.

3.3.4. Akademik Erteleme Davranışı Ölçeği

Akademik Erteleme Ölçeği Çakıcı (2003) tarafından; ders çalışma, sınavlara hazırlanma, proje hazırlama gibi öğrencilerin öğrenim yaşantılarında yapmakla sorumlu oldukları görevlerin ertelenip ertelenmediğini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek, lise ve üniversiteye devam eden öğrencilerden alınan verilerle geliştirilmiştir. Ölçümün güvenilirliği için yapılan analiz sonunda ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .92 olarak bulunmuştur (Ocak ve Bulut, 2015). Mevcut araştırma kapsamında yapılan güvenilirlik analizinde ölçeğin Cronbach Alfa değeri 0,90 olarak hesaplanmıştır.

3.4. Model ve Hipotezler

Araştırma modeli Şekil 1’de sunulmuştur.



Şekil 1. Araştırma Modeli

Araştırma modeli kapsamında aşağıdaki iki hipotez tes edilmiştir:

H₁: Sosyal kaygının akademik erteleme davranışı üzerinde anlamlı bir etkisi vardır.

H₂: Kendini sabotajın akademik erteleme davranışı üzerinde anlamlı bir etkisi vardır.

3.6. Verilerin Analizi

Araştırma verilerinin analizinde SPSS 23.00 kullanılmıştır. Hipotezlerin sınanması sırasında öncelikli olarak değişkenler arasındaki ilişkinin ortaya koyulabilmesi için korelasyon analizi yapılmış, ardından regresyona yer verilmiştir. Son olarak da ölçek faktörlerinin demografik bilgilere göre farklılaşmasını değerlendirmek üzere fark analizleri yapılmıştır. Araştırma kapsamında hangi analiz türlerinin kullanılacağına karar vermek üzere normallik testleri yapılmış ve ilgili sonuçlar aşağıdaki tabloda verilmiştir.

Tablo 2. Normallik Test Sonuçları

Faktörler	Skewness (Çarpıklık)	Kurtosis (Basıklık)
Kaygı	,983	,075
Kaçınma	,957	,339
Kendini sabotaj	,282	-,812
Akademik erteleme	-,002	-,738

Tabachnick vd (2013)'e göre çarpıklık ve basıklık değerlerinin +1,5 ile -1,5 arasında olması verilerin normal dağıldığını göstermektedir. Benzer şekilde George ve Mallery (2010)'a göre ise çarpıklık ve basıklık değerlerinin +2,0 ile -2,0 arasında bulunması verilerin normal dağılım gösterdiğini betimlemektedir. Literatürdeki bu bilgilerden yola çıkarak tüm alt ölçekler için verilerin normal dağılışı belirlenmiştir. Bu doğrultuda korelasyon analizi olarak Pearson Korelasyon Testi kullanılmıştır. Fark analizleri olarak ise ikili grupların karşılaştırılmasında t-test, üç ve daha fazla bağımsız grupların karşılaştırılmasında ise ANOVA ve Post Hoc testlerinden Scheffe Test kullanılmıştır. Elde edilen bulgular %95 güven aralığında, %5 anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir.

4. BULGULAR

4.1. Betimleyici İstatistikler

Tablo 3. Araştırma Ölçeklerinin Betimleyici İstatistik Tablosu

	N	Minimum	Maksimum	Ortalama	Standart Sapma
Kaygı	200	1,04	3,46	1,9338	,60356
Kaçınma	200	1,00	3,54	1,8063	,58137
Kendini sabotaj	200	2,12	4,16	3,0063	,51205
Akademik erteleme	200	1,17	4,42	2,6917	,79820

Kaygının ortalaması $1,93\pm 0,60$, kaçınmanın ortalaması $1,81\pm 0,58$, kendini sabotajın ortalaması $3,01\pm 0,51$, akademik ertelemenin ortalaması $2,69\pm 0,80$ olarak bulunmuştur.

4.2. Hipotezlerin Sınanması

Tablo 4. Pearson Korelasyon Analizi Tablosu

	1	2	3	4
1. Kaygı	-	,777**	,321**	,190**
2. Kaçınma		-	,351**	,156*
3. Kendini sabotaj			-	,525**
4. Akademik erteleme				-

Kaygı ile kendini sabotaj arasında anlamlı bir ilişki vardır ($p=0,000$; $r=0,321$). Bu ilişki pozitif yönde ve düşük düzeydedir.

Kaygı ile akademik erteleme arasında anlamlı bir ilişki vardır ($p=0,007$; $r=0,190$). Bu ilişki pozitif yönde ve düşük düzeydedir.

Kaçınma ile kendini sabotaj arasında anlamlı bir ilişki vardır ($p=0,000$; $r=0,351$). Bu ilişki pozitif yönde ve düşük düzeydedir.

Kaçınma ile akademik erteleme arasında anlamlı bir ilişki vardır ($p=0,028$; $r=0,156$). Bu ilişki pozitif yönde ve düşük düzeydedir.

Kendini sabotaj ile akademik erteleme arasında anlamlı bir ilişki vardır ($p=0,000$; $r=0,525$). Bu ilişki pozitif yönde ve düşük düzeydedir.

Tablo 5. Sosyal Kaygının Akademik Erteleme Üzerine Etkisine İlişkin Regresyon Analizi Sonucu

Bağımsız Değişken	β	t	p	F	Model(p)	R ²
Sabit	2,196	11,251	,000			
Kaygı	,230	1,566	,019	3,705	,026	,136
Kaçınma	,028	,184	,045			

Sosyal kaygının varyansa olan katkısı anlamlıdır ($p=0,026$; $F=3,705$). Sosyal kaygı, akademik erteleme başlığına ait varyansın %3,6'sını açıklamaktadır. Diğer bir ifade ile akademik ertelemenin %3,6'sı sosyal kaygıya bağlıdır.

Bağımsız değişkenlerin her biri ayrı ayrı değerlendirilecek olursa; kaygı ve kaçınma, akademik erteleme düzeyini artırmaktadır ($\beta_1=,230$; $\beta_2=,028$). Söz konusu bulgulara dayanarak kurulan H_1 hipotezi kabul edilmiştir.

Tablo 6. Kendini Sabotajın Akademik Erteleme Üzerine Etkisine İlişkin Regresyon Analizi Sonucu

Bağımsız Değişken	β	t	p	F	Model(p)	R ²
Sabit	,232	,806	,421			
Kendini sabotaj	,818	8,678	,000	75,300	,000	,272

Kendini sabotajın varyansa olan katkısı anlamlıdır ($p=0,000$; $F=75,300$). Kendini sabotaj kaygı, akademik erteleme başlığına ait varyansın %27'sini açıklamaktadır. Diğer bir ifade ile akademik ertelemenin %27'si kendini sabotaja bağlıdır. Söz konusu bulgulara dayanarak kurulan H_2 hipotezi kabul edilmiştir.

4.3. Sosyal Kaygı, Kendini Sabotaj ve Akademik Ertelemenin Sosyo-demografik Özelliklere Göre Farklılaşması

4.3.1. Cinsiyete Göre Farklılaşmalar

Tablo 7. Sosyal Kaygı, Kendini Sabotaj ve Akademik Ertelemenin Cinsiyete Göre Farklılaşmasına İlişkin t-test Tablosu

	N	X	SS	t	P
Kaygı				1,311	,191
Kadın	86	1,9981	,64203		
Erkek	114	1,8853	,57090		
Kaçınma				,959	,339
Kadın	86	1,8530	,64744		
Erkek	114	1,7710	,52630		
Kendini sabotaj				,910	,364
Kadın	86	3,0455	,57804		
Erkek	114	2,9767	,45645		
Akademik erteleme				,260	,795
Kadın	86	2,7086	,80884		
Erkek	114	2,6789	,79342		

Kaygı, kaçınma, kendini sabotaj ve akademik erteleme, cinsiyete göre farklılaşmamaktadır ($p>0,05$).

4.3.2. Yaşa Göre Farklılaşmalar

Tablo 8. Sosyal Kaygı, Kendini Sabotaj ve Akademik Ertelemenin Yaşa Göre Farklılaşmasına İlişkin ANOVA Tablosu

	N	X	SS	F	P	Scheffe Testi
Kaygı				,311	,733	
18 ve 19 yaş	94	1,9411	,61312			
20-22 yaş	50	1,9754	,59579			
23 yaş ve üzeri	56	1,8844	,60168			
Kaçınma				3,993	,020	
18 ve 19 yaş	94	1,8626	,62161			1>3
20-22 yaş	50	1,9037	,57695			2>3
23 yaş ve üzeri	56	1,6246	,47470			
Kendini sabotaj				3,629	,028	
18 ve 19 yaş	94	3,0917	,50895			
20-22 yaş	50	3,0075	,48404			1>3
23 yaş ve üzeri	56	2,8618	,51791			
Akademik erteleme				4,410	,013	
18 ve 19 yaş	94	2,8641	,82180			1>2
20-22 yaş	50	2,5802	,70331			1>3
23 yaş ve üzeri	56	2,5019	,78981			

Kaçınma, kendini sabotaj ve akademik erteleme, yaşa göre farklılaşmaktadır ($p<0,05$). Kaçınmada, 18 ve 19 yaşındaki katılımcıların ortalaması, 23 yaş ve üzeri katılımcıların ortalamasından anlamlı şekilde yüksektir. 20-22 yaş arası katılımcıların ortalaması, 23 yaş ve üzeri katılımcıların ortalamasından anlamlı şekilde yüksektir. Kendini sabotajda, 18 ve 19 yaşındaki katılımcıların ortalaması, 23 yaş ve üzeri katılımcıların ortalamasından anlamlı şekilde yüksektir. Akademik ertelemde, 18 ve 19 yaşındaki katılımcıların ortalaması, 20-22 yaş arası katılımcıların ortalamasından anlamlı şekilde yüksektir. 18 ve 19 yaşındaki katılımcıların ortalaması, 23 yaş ve üzeri katılımcıların ortalamasından anlamlı şekilde yüksektir.

4.3.3. Anne-Baba Birliktelik Durumuna Göre Farklılaşmalar

Tablo 9. Sosyal Kaygı, Kendini Sabotaj ve Akademik Ertelemenin Anne-Baba Durumuna Göre Farklılaşmasına İlişkin t-test Tablosu

	N	X	SS	t	P
Kaygı				1,261	,209
Birlikte	146	1,9665	,57434		
Ayrı	54	1,8455	,67410		
Kaçınma				1,552	,122
Birlikte	146	1,8449	,55582		
Ayrı	54	1,7017	,63922		
Kendini sabotaj				,499	,618
Birlikte	146	3,0173	,52562		
Ayrı	54	2,9765	,47685		
Akademik erteleme				1,752	,084
Birlikte	146	2,7572	,74535		
Ayrı	54	2,5147	,91029		

Kaygı, kaçınma, kendini sabotaj ve akademik erteleme, anne-baba durumuna göre farklılaşmamaktadır ($p>0,05$).

4.3.4. Kardeş Sayısına Göre Farklılaşmalar

Tablo 10. Sosyal Kaygı, Kendini Sabotaj ve Akademik Ertelemenin Kardeş Sayısına Göre Farklılaşmasına İlişkin ANOVA Tablosu

	N	X	SS	F	P
Kaygı				4,269	,115
Kardeşim yok	82	1,8376	,60938		
1	50	2,1416	,66848		
2 ve üzeri	68	1,8970	,51114		
Kaçınma				,592	,554
Kardeşim yok	82	1,7528	,60527		
1	50	1,8503	,56059		
2 ve üzeri	68	1,8383	,57022		
Kendini sabotaj				1,964	,143
Kardeşim yok	82	2,9587	,49923		
1	50	3,1295	,58335		
2 ve üzeri	68	2,9730	,46189		
Akademik erteleme				1,619	,201
Kardeşim yok	82	2,6373	,84063		
1	50	2,8669	,79189		
2 ve üzeri	68	2,6284	,74081		

Kaygı, kaçınma, kendini sabotaj ve akademik erteleme, kardeş sayısına göre farklılaşmamaktadır ($p>0,05$).

4.3.5. Anne Eğitim Düzeyine Göre Farklılaşmalar

Tablo 11. Sosyal Kaygı, Kendini Sabotaj ve Akademik Ertelemenin Annenin Eğitim Düzeyine Göre Farklılaşmasına İlişkin ANOVA Tablosu

	N	X	SS	F	P	Scheffe Testi
Kaygı				2,800	,041	
İlkokul	76	2,0893	,61243			1>2
Ortaokul	32	1,8203	,61397			1>3
Lise	46	1,8484	,71026			1>4
Üniversite	46	1,8413	,39426			
Kaçınma				2,628	,052	
İlkokul	76	1,9332	,58895			
Ortaokul	32	1,7717	,53027			
Lise	46	1,7902	,74432			
Üniversite	46	1,6365	,33323			
Kendini sabotaj				3,564	,015	
İlkokul	76	3,1120	,48319			1>3
Ortaokul	32	3,1127	,58150			1>4
Lise	46	2,8557	,50651			2>3
Üniversite	46	2,9081	,46998			
Akademik erteleme				4,815	,003	
İlkokul	76	2,9106	,66275			1>3
Ortaokul	32	2,7396	,94322			1>4
Lise	46	2,3709	,72564			2>3
Üniversite	46	2,6176	,86753			

Kaygı, kendini sabotaj ve akademik erteleme, annenin eğitim düzeyine göre farklılaşmaktadır ($p<0,05$). Kaygıda, annesi ilkokul mezunu olan katılımcıların ortalaması, ortaokul mezunu olan katılımcıların ortalamasından anlamlı şekilde yüksektir. Annesi ilkokul mezunu olan katılımcıların ortalaması, lise mezunu olan katılımcıların ortalamasından anlamlı şekilde yüksektir. Annesi ilkokul mezunu olan katılımcıların ortalaması, üniversite mezunu olan katılımcıların ortalamasından anlamlı şekilde yüksektir. Kendini sabotajda, annesi ilkokul mezunu olan katılımcıların ortalaması, lise mezunu olan katılımcıların ortalamasından anlamlı şekilde yüksektir. Annesi ilkokul mezunu olan katılımcıların ortalaması, üniversite mezunu olan katılımcıların ortalamasından anlamlı şekilde yüksektir. Annesi ortaokul mezunu olan

katılımcıların ortalaması, lise mezunu olan katılımcıların ortalamasından anlamlı şekilde yüksektir. Akademik ertelemede, annesi ilkokul mezunu olan katılımcıların ortalaması, lise mezunu olan katılımcıların ortalamasından anlamlı şekilde yüksektir. Annesi ilkokul mezunu olan katılımcıların ortalaması, üniversite mezunu olan katılımcıların ortalamasından anlamlı şekilde yüksektir. Annesi ortaokul mezunu olan katılımcıların ortalaması, lise mezunu olan katılımcıların ortalamasından anlamlı şekilde yüksektir.

4.3.6. Baba Eğitim Düzeyine Göre Farklılaşmalar

Tablo 12. Sosyal Kaygı, Kendini Sabotaj ve Akademik Ertelemenin Babanın Eğitim Düzeyine Göre Farklılaşmasına İlişkin ANOVA Tablosu

	N	X	SS	F	P	Scheffe Testi
Kaygı				3,487	,017	
İlkokul	48	1,9769	,63507			1>4
Ortaokul	44	2,0585	,63345			2>4
Lise	48	2,0295	,71887			3>4
Üniversite	60	1,7313	,37555			
Kaçınma				3,408	,019	
İlkokul	48	1,8024	,55760			
Ortaokul	44	1,9809	,60295			2>4
Lise	48	1,8672	,70820			3>4
Üniversite	60	1,6324	,41389			
Kendini sabotaj				2,075	,105	
İlkokul	48	3,0776	,45878			
Ortaokul	44	3,0799	,55564			
Lise	48	3,0353	,55668			
Üniversite	60	2,8719	,46646			
Akademik erteleme				3,380	,019	
İlkokul	48	2,8296	,61417			
Ortaokul	44	2,5924	,79019			1>4
Lise	48	2,9076	,80888			3>4
Üniversite	60	2,4815	,87549			

Kaygı, kaçınma ve akademik erteleme babanın eğitim düzeyine göre farklılaşmaktadır ($p<0,05$). Kaygıda, babası ilkokul mezunu olan katılımcıların ortalaması, üniversite mezunu olan katılımcıların ortalamasından anlamlı şekilde yüksektir. Babası ortaokul mezunu olan katılımcıların ortalaması, üniversite mezunu olan katılımcıların ortalamasından anlamlı şekilde yüksektir. Babası lise mezunu olan katılımcıların ortalaması, üniversite mezunu olan katılımcıların ortalamasından anlamlı

şekilde yüksektir. Kaçınmada, babası ortaokul mezunu olan katılımcıların ortalaması, üniversite mezunu olan katılımcıların ortalamasından anlamlı şekilde yüksektir. Babası lise mezunu olan katılımcıların ortalaması, üniversite mezunu olan katılımcıların ortalamasından anlamlı şekilde yüksektir. Akademik ertelemelerde, babası ilköğretim mezunu olan katılımcıların ortalaması, üniversite mezunu olan katılımcıların ortalamasından anlamlı şekilde yüksektir. Babası lise mezunu olan katılımcıların ortalaması, üniversite mezunu olan katılımcıların ortalamasından anlamlı şekilde yüksektir.



5. TARTIŞMA

Araştırmamızdan elde edilen bulgulara göre sosyal kaygının akademik erteleme üzerinde anlamlı etkisi vardır. Buna göre sosyal kaygıya ilişkin hem kaygı hem de kaçınma faktörü, akademik ertelemeyi artırmaktadır. Kendisinde anksiyete yaratan durumlarla karşılaşmak bireyde yoğun kaygı ve korkulara neden olabilmektedir. Bunun farkında olan birey yaşadığı anksiyeteden ve buna bağlı olarak ortaya çıkan belirtilerden kurtulmak amacıyla kaçınma davranışları göstermektedir. Özgüven ve Sungur' a (1998) göre sosyal fobik hastalar çeşitli anksiyete semptomlarını yaşamamak için anksiyete yaşadıkları ortamlardan ve durumlardan sıklıkla kaçınırlar. Bu kaçınma davranışları anksiyetenin fiziksel belirtilerini hızlı biçimde ortadan kaldırmakta, hatta önlemede oldukça etkindir. Ancak bunun sonucunda, bireyin yaşamı kısıtlanmakta, sosyal yönden tamamen izole bir duruma gelebilmekte, kişisel ilişkilerinde, eğitim ve iş yaşamında önemli sorunlar yaşayabilmektedir (Stober ve Joormann, 2001). Akademik hayatta sınıf ortamı da genel olarak öğrencilerin sürekli değerlendirilmeye tabi tutulduğu ve bu değerlendirilmelerin bireyin gerek içinde bulunan sosyal örüntüdeki yeri ve gerekse gelecekte mesleğine ilişkin olasılıkları etkileyeceği bir ortamdır. Kendi yeterliklerinden şüphe duyan öğrenciler sınıf ortamında kendi yeteneklerini ön plana çıkarmayan, bilişsel olarak daha az riskli görevler seçerek veya performans gerektiren görevlerden kaçınarak, bu görevleri yerine getirmeyerek olumsuz değerlendirilmeye maruz kalmamaya çalışırlar. Yani olumsuz değerlendirilmek yerine görevlerden kaçınarak erteleme davranışını seçerler (Fee ve Tangney, 2000).

Solomon ve Rothbolum (1984) araştırmalarında; akademik erteleme davranışını, benlik - saygısı, akılcı olmayan inançlar, gibi değişkenlerle ele alarak akademik ertelemenin bilişsel boyutuna; depresyon ve anksiyete ile ilişkisini ele alarak duygusal boyutuna; çalışma alışkanlıkları ile ilişkisini ele alarak davranışsal boyutuna açıklama getirmeye çalışmışlardır. Çalışma sonucunda, erteleme davranışının depresyon, akılcı olmayan inançlar, benlik-saygısı, kaygı ve zayıf çalışma alışkanlığı ile anlamlı bir ilişkisinin olduğunu belirlemişlerdir. Kandemir (2012) tarafından öğrencilerin öğrencilerinin akademik erteleme davranışlarının, kaygı, başarısızlık korkusu, benlik saygısı ve başarı amaçları ile açıklanması amacıyla yapılan araştırmada da benzer

bulgular elde edilmiştir. 176'ı erkek ve 200'ü kız olmak üzere toplam 376 öğrenciye ulaşılan araştırmaya göre kaygı ile akademik erteleme arasında aynı yönlü bir ilişki bulunmaktadır. Scher ve Ostarman (2002), sınav kaygısını, erteleme etkileyen en önemli nedenlerinden olduğunu ifade etmektedir. Araştırmada bu bulgu, Scher ve Ostarman (2002) 120 öğrenci üzerinde yaptığı araştırmayla paralel olduğu görülmektedir. Aynı zamanda, Aydoğan (2008)'nin 400 lise öğrencisi üzerinde yaptığı çalışmada, kaygı ile akademik erteleme arasında düşük düzeyde ilişki olduğu görülmektedir. Araştırmada kullanılan regresyon modelinde, ertelemenin daha önemli değişkenlerden tarafından açıklanması, kaygının akademik ertelemeye ilişkiselliğini, kaygıyı, açıklayıcı duruma getirmemiş olabilir. Ya da akademik erteleme, kaygıyı açıklayıcı bir değişken olabilir. Ferrari ve diğ. (1995)'nin yaptığı araştırmada, kaygı ve erteleme davranışları arasında karşılıklı bir ilişki olduğunu ifade etmekte ve kaygı hem akademik ertelemenin bir nedeni hem de sonucu durumunda olabileceğini ifade etmektedir. Tüm bu araştırma sonuçları değerlendirildiğinde, araştırma bulgumuzun literatür ile paralellik taşıdığı söylenebilir.

Araştırmamızdan elde edilen bir diğer bulguya göre öğrencilerin kendini sabotaj eğilimleri, akademik ertelemelerini artırmaktadır. Erteleyici bireyler, erteleyici olmayanlara göre benlik imgesine yönelik daha çok kaygılanmakta ve olumsuz bir imge sergileme olasılığı bulunan durumlardan kaçınmaya çalışmaktadır. Ona göre hiçbir eylemde bulunmamak başarısızlık riskini almaktan ve beceriksiz görünmekten daha iyidir. Erteleme bir göreve başlamayı engellediği için birey başarı fırsatını artıracak herhangi bir çaba sergilemez. Düşük öz değer duygusuna ve yüksek sosyal kaygıya sahip olan erteleyiciler, özellikle diğerlerinden daha az yetenekli görüneceklerine ilişkin kaygılanmaktadırlar. Bu nedenle erteleme davranışı sergileyen birey, diğerlerinden daha başarısız olacağını düşünerek kendini sabotaj stratejilerine başvurmakta ve böylelikle öz değer duygusunu ve sosyal görünümünü korumaya çabalamaktadır (Abacı ve Akın, 2011). Konu üzerinde literatürde yapılan çalışmalardan Akça (2012) üniversite öğrencilerinde kendini sabotaj, akademik erteleme, kontrol odağı ve akademik başarı arasındaki ilişkileri araştırmıştır. Araştırmaya Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nde öğrenim gören 263 lisans öğrencisi dahil edilmiştir. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre kendini sabotaj ile akademik erteleme arasında aynı yönlü ilişkiler söz konusudur. Bununla birlikte hem akademik ertelemenin hem de kendini sabotajın, akademik başarı üzerinde olumsuz etkileri bulunmaktadır.

Diğer bir çalışmada Barutçu-Yıldırım (2015) üniversite öğrencilerinde kendini sabotaj ile akademik erteleme, anksiyete, merhamet, benlik saygısı ve cinsiyet arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. 404 kadın ve 397 erkek olmak üzere 801 lisans öğrencisinin dahil edildiği araştırmada, kendini sabotaj ile akademik erteleme arasında aynı yönlü ilişki bulunmuştur. Araştırma kapsamında kurulan regresyon modelinde bizim çalışmamızdan farklı olarak akademik ertelemenin kendini sabotaj üzerindeki etkisi kontrol edilmiş ve %22 düzeyinde artırıcı bir etki görülmüştür. Strunk ve arkadaşları (2011)'nin yaptığı bir diğer araştırmada 138 üniversite öğrencisi üzerinden erteleme davranışında öz-yeterlilik, kendini düzenleme ve kendini sabotajın etkisi araştırılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre kendini sabotajın akademik ertelemeyi artırdığı görülmüştür. Gargari ve arkadaşları (2012) tarafından yapılan bir diğer araştırmada kendini sabotajın davranışsal erteleme ile ilişkisi değerlendirilmiştir. 203 lisans öğrencisinin dahil edildiği araştırmada kendini sabotajın davranışsal ertelemeyi artırdığı belirlenmiştir. Ferrari ve Tice (2000) akademik ertelemeyi kendinin sabotajın bir tetikleyicisi olarak ele aldıkları 2 aşamalı çalışmalarının ilk aşamasında 40 kadın ve 19 erkekte oluşan laboratuvar personelini; ikinci aşamada da 48 kadın ve 40 erkekte oluşan laboratuvar personelini değerlendirmiştir. Katılımcılara kendilerine verilen laboratuvar görevleri öncesinde 15 dakikalık pratik yapma izni verilmiştir. Bazı personeller bu basamağı atlayarak doğrudan göreve geçmiştir. Yapılan analizlerde pratik yapma görevini atlayan kişilerin kendini sabotaj düzeyleri daha yüksek bulunmuştur. Literatürde yer alan söz konusu araştırma bulgularında akademik erteleme ile kendini sabotaj arasında görülen aynı yönlü ilişkilerin varlığı, araştırma bulgularımızın literatür ile paralel olduğunu göstermektedir.

Araştırmamızın diğer basamağında üniversite öğrencilerinde sosyal kaygı, kendini sabotaj ve akademik erteleme düzeylerinin sosyo-demografik özelliklere göre farklılaşması değerlendirilmiştir. Buna göre sosyal kaygı ölçeğinin kaçınma faktörü yaşa göre farklılaşmakta olup, yaşı küçük olan katılımcılarda kaçınma daha yüksektir. Bu öğrencilerin 18 ve 19 yaşlarında olduğu değerlendirildiğinde, üniversiteye yeni başladıkları yorumu getirilebilir. Bu durumda içinde buldukları yeni sosyal çevre ve akademik hedefler doğrultusunda öğrencilerde sosyal kaçınmanın yüksek olması beklenen bir durumdur. Araştırmamızın bu bulgusuna paralel bir şekilde Baltacı (2010) çalışmasında da düşük sınıflardaki öğrencilerin sosyal kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğunu bulmuştur.

Cinsiyete göre farklılaşan diğer değişkenler ise kendini sabotaj ve akademik ertelemedir. Her iki değişken için de 18 ve 19 yaşındaki öğrencilerin ortalamaları daha yüksek bulunmuştur. Buna göre sosyal kaygıda olduğu gibi üniversitenin ilk yıllarındaki öğrencilerin akademik erteleme ve kendini sabotaj düzeyleri daha yüksektir. Üniversite hayatına başlangıç çoğu öğrenci için aileden ayrılma ve özgürleşme olarak karşılık bulduğu için ilk yıllarda genel olarak dersler yerine eğlencenin tercih edilmesi ve akademik görevlerin ertelenmesi beklenmektedir. Ekşi ve Dilmaç (2010) araştırmasında benzer şekilde öğrencilerin üniversitenin ilk yıllarında akademik görevlerini ertelemeye daha meyilli olduğunu bulmuştur. Topal ve arkadaşları (2018)'de hemşirelik öğrencileri arasında yaptığı araştırmada, yaşı küçük öğrencilerin kendini sabotaj düzeylerinin daha yüksek olduğunu bulmuştur. Bu bulgulara dayanarak araştırma sonuçlarımızın literatür ile paralellik gösterdiği söylenebilir.

Araştırmamızın bir diğer bulgusuna göre üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeyleri, anne eğitim düzeyine göre farklılaşmaktadır. Benzer şekilde öğrencilerin kaygı düzeylerinin baba eğitim düzeyine göre de farklılaştığı bulunmuştur. Buna göre hem anne hem de baba eğitim düzeyi düşük olan katılımcıların sosyal kaygıları daha yüksektir. Ebeveynlerin sahip olduğu eğitim düzeyine bağlı olarak çocuk yetiştirme tutumlarının ve içinde buldukları sosyal çevrenin farklılaşmasına bağlı olarak çocuğun sosyal ortamlara ilişkin kaygısının şekillenmesinin, söz konusu bulguyu doğurduğu düşünülmektedir. Nitekim Erkan (2002) araştırmasında anne baba tutumları ile çocuğun sosyal kaygı arasındaki ilişkinin varlığını göstererek görüşümüzü doğrulamıştır. Bununla birlikte Ertürk (2014) sosyal kaygının temelinde yatan unsurlardan bir tanesinin ebeveyn eğitim düzeyi olduğunu belirtmektedir.

Araştırmamıza göre anne eğitim düzeyine göre farklılaşan bir diğer değişken de kendini sabotajdır. Anne eğitim düzeyi düşük olan öğrencilerin kendini sabotaj düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Ancak öğrencilerde kendini sabotajın baba eğitim düzeyinden bağımsız olduğu belirlenmiştir. Rezai ve arkadaşları (2007)'na göre çocuğun kendini sabotaj davranışında annenin ebeveyn rolüne ilişkin bilişsel yeterliliği önemli rol oynamaktadır. Söz konusu yeterliğin oluşmasında eğitim seviyesinin doğrudan etkili olduğu değerlendirilebilir.

Akademik erteleme davranışının anne ve baba eğitim düzeyine göre değişimini değerlendirdiğimizde hem anne hem de baba eğitim düzeyi açısından anlamlı farklılıklar görülmüştür. Eğitim düzeyi düşük olan anne ve babaya sahip öğrencilerin daha yüksek akademik erteleme davranışına sahip olduğu belirlenmiştir. Ebeveynler genel olarak çocuklarının yüksek eğitime sahip olmasını, kendisinden daha yüksek bir akademik kariyer elde etmesini beklemektedir. Bu noktada özellikle üniversite mezunu ebeveynler kendi eğitim seviyelerini göz önünde bulundurarak, çocuklarının mutlaka üniversiteye girmesini ve derslerinde başarılı olmasını beklemektedir. Bu tür ebeveynlerin çocuklar üzerinde bir kontrol mekanizması yarattığı ve onların akademik görevlerini ertelemesine imkan tanımaksızın derslerinde başarılı olmaları için telkinde buldukları söylenebilir. Bununla birlikte eğitim seviyesi yüksek anne-babaların akademik bilinç düzeyinin yüksek olması da çocuğun akademik erteleme davranışını engelleyici bir mekanizma olarak düşünülebilir. Benzer şekilde Belkıs (2006) araştırmasında da yüksek eğitim düzeyine sahip ebeveynlerin çocuklarında daha düşük akademik erteleme davranışının hakim olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu bulguya dayanarak araştırmamızın literatür ile paralellik gösterdiği söylenebilir.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırma kapsamında elde edilen sonuçlar, aşağıda maddeler halinde verilmiştir:

- Kaygı ve kaçınma akademik ertelemeyi artırmaktadır.
- Kendini sabotaj, akademik ertelemeyi artırmaktadır.
- Kaçınma, kendini sabotaj ve akademik erteleme yaşa göre farklılaşmaktadır.
- Kaygı, kendini sabotaj ve akademik erteleme anne eğitim düzeyine göre farklılaşmaktadır.
- Kaygı, kaçınma ve akademik erteleme baba eğitim düzeyine göre farklılaşmaktadır.

Araştırmadan elde edilen bulgular çerçevesinde aşağıdaki öneriler getirilmiştir:

- Akademik erteleme davranışı bireyin akademik başarısını, kişiler arası ilişkilerini etkileyen önemli bir problemdir. Ayrıca akademik erteleme davranışı birçok ruhsal problemin davranışsal yansıması da olabilmektedir. Bundan dolayı akademik erteleme davranışının üniversitelerin öğrencilere ruh sağlığı hizmeti vermekle yükümlü psikologlar tarafından bir problem alanı olarak detaylı bir şekilde ele alınması, neden ve sonuçlarına dair bilgilendirici çalışmaların yapılmasının yararlı olacağı düşünülmektedir.
- Üniversitelerde görevli psikologların bireylerin akademik ertelemeye yol açan işlevsel olmayan bilişsel yapılarını ortadan kaldırarak, daha mutlu ve hayata daha akılcı bakabilmelerine yardımcı olabilecek grupla psikolojik danışma ve terapi hizmetleri verilebilir.
- Bireylerin akademik erteleme davranışlarının ortadan kaldırmak veya azaltmak amacıyla zaman yönetimi içerikli seminerler verilebilir.
- Akademik ertelemenin temelinde bireylerin, her zaman mükemmel olmaya, başarısızlığa dair gerçekçi olmayan düşünceleri vardır. Bireyler bu işlevsel olmayan inanç ve tutumları çok küçük yaşlarda çevre etkisiyle edinebilmektedirler. Bundan dolayı, akademik erteleme konusu hakkında sadece öğrencilere değil onların yetiştiren anne-babalara da bilgi vermenin

yararlı olacağı düşünülmektedir. Bu yüzden akademik ertelemenin nedenleri ve sonuçları hakkında anne ve babalara seminerler verilebilir.

- Bu araştırma Üsküdar Üniversitesi'nde eğitim görmekte olan 200 lisans öğrencisi ile sınırlandırılmıştır. Bundan sonraki araştırmalarda farklı üniversitelerden ve farklı eğitim düzeylerinden öğrencilerden oluşan daha büyük örneklemeler ile araştırmanın tekrarlanması önerilmektedir. Bu sayede daha genellenebilir sonuçlar elde edilebilir.
- Bundan sonraki araştırmalarda akademik erteleme davranışının yordayıcısı olarak sosyal kaygı ve kendini sabotaj ile birlikte; benlik saygısı, depresyon, anne-baba tutumları ve fonksiyonel olmayan tutumlar gibi değişkenler de araştırmalara konu edilmelidir. Bu sayede akademik erteleme davranışını yaratan unsurların daha detaylı araştırılması sağlanacaktır.

KAYNAKLAR

- Abacı, R. ve Akın, A. (2011). *Kendini Sabotaj*. Ankara: Pegem Akademi Yayınları.
- Ackerman, D.S., and Gross, B.L. (2005). My instructor made me do it: Task characteristics of procrastination. *Journal of Marketing Education*, 27 (1), 5-13.
- Aimies, P.L., Gelder, M.G., ve Shaw, P.M. (1983). Social phobia: A comparative clinical study. *British Journal of Psychiatry*, 142, 174-179.
- Akça, F. (2012). An investigation into the self-handicapping behaviors of undergraduates in terms of academic procrastination, the locus of control and academic success. *Journal of Education and Learning*, 1(2), 288.
- Akın, A. (2012). Kendini Sabotaj Ölçeği: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 37(164).
- Akın, A. (2012b). Self-Handicapping and Burnout. *Psychological Reports*, 770(1), 187-196.
- Arkin, R. M. ve Baumgardner, A. H. (1985). Self-Handicapping. In J. H. Harvey ve G. Weary (Eds.), *Attribution Basic Issues and Applications* (s. 169-202). New York: Academic Press.
- Aydoğan, D. (2008). Akademik erteleme davranışlarının benlik saygısı, durumluluk kaygı ve öz-yeterlik ile açıklanabilirliği. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Aydoğan, D. ve Özbay, Y. (2012). Akademik erteleme davranışlarının benlik saygısı, durumluluk kaygı ve öz-yeterlik ile açıklanabilirliğinin incelenmesi. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*, 2(3), 1-9.
- Balkıs, M. (2006). *Öğretmen adaylarının davranışlarındaki erteleme eğiliminin, düşünme ve karar verme tarzları ile ilişkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.

- Balkıs, M. (2007). Öğretmen adaylarının davranışlarındaki erteleme eğiliminin karar verme stilleri ile ilişkisi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1, 67-83.
- Balkıs, M. (2013). Academic procrastination academic life satisfaction and academic achievement: The mediation role of rational beliefs about studying. *Journal of Cognitive and Behavioral Psychotherapies*, 13(1), 57-74.
- Balkıs, M. ve Duru, E. (2010). Akademik erteleme eğilimi, akademik başarı ilişkisinde genel ve performans benlik saygısının rolü. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 27, 159-170.
- Baltacı, Ö. (2010). *Üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı, sosyal destek ve problem çözme yaklaşımları arasındaki ilişkinin incelenmesi*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Bandura, A. (1986). Social foundations of thought and action. *Englewood Cliffs, NJ*, 1986.
- Barutçu Yıldırım, F. (2015). *Self-Handicapping Among University Students: The Role Of Gender, Self-Esteem, Procrastination, Test Anxiety, And Self-Compassion*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ortadoğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Baumeister, R. F. ve Scher, S. J. (1988). Self-Defeating Behavior Patterns Among Normal Individuals: Review and Analysis of Common Self-Destructive Tendencies. *Psychological Bulletin*, 104, 3-22.
- Baumeister, R.F. ve Tice, D.M. (1990). Anxiety and social exclusion. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 9, 165-195.
- Beck, A. & Emery, G. (2006). *Anksiyete Bozuklukları ve Fobiler*. (V. Öztürk, Çev.). İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Beck, B. L., Koons, S. R. and Milgrim, D. L. (2000/ Correlates and consequences of behavioral procrastination: The effects of academic procrastination, self

consciousness, self-esteem and self-handicapping. *Journal of Social Behaviour and Personality*, 15, 3-13.

Beck, B. L., Koons, S. R. and Milgrim, D. L. (2000/ Correlates and consequences of behavioral procrastination: The effects of academic procrastination, self consciousness, self-esteem and self-handicapping. *Journal of Social Behaviour and Personality*, 15, 3-13.

Ben-Zur, H. (2005). Optimism, Social Comparisons, and Coping with Vision Loss in Israel. *Journal of Visual Impairment & Blindness*, 99(3), 151-164.

Berber Çelik, Ç. ve Odacı, H. (2015). Akademik erteleme davranışının bazı kişisel ve psikolojik değişkenlere göre açıklanması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 30(3), 31-47.

Beswick, G., Rothblum, E. D. ve Mann, L. (1988). Psychological antecedents of student procrastination. *Australian Psychologist*, 23, 207-217.

Blunt, A. and Pychyl, T. A. (2000). Task aversiveness and procrastination: A multidimensional approach to task aversiveness across stages of personal projects. *Personality & Individual Differences*, 28, 153- 167.

Bridges, K. R. and Roig, M. (1997). Academic procrastination and irrational thinking: A reexamination with context controlled. *Personality and Individual Differences*, 22(6), 941-944.

Brown, C. M. ve Kimble, C. E. (2009). Personal, Interpersonal and Situational Influences of Behavioral Self-Handicapping. *The Journal of Social Psychology*, 149, 609-626.

Brown, C. M., Park, S. M. ve Folger, S. F. (2012). Growth Motivation as A Moderator of Behavioral Self-Handicapping in Women. *Journal of Social Psychology*, 152(2), 136-146.

- Brown, C. M., Park, S. M. ve Folger, S. F. (2012). Growth Motivation as A Moderator of Behavioral Self-Handicapping in Women. *Journal of Social Psychology*, 152(2), 136-146.
- Burka, J. B. and Yuen, L. M. (2008). *Procrastination: Why you do it and what to do about it now*. Cambridge: Da Capo Press.
- Burkovik, Y. (2010). *Sosyal Fobi (7. Baskı)*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Buss, A.H. (1980). *Self-consciousness and social anxiety*. San Francisco: Freeman.
- Cantor, N. (1990). From Thought to Behaviour: "Having" and "Doing" in The Study of Personality and Cognition. *American Psychologist*, 45, 735-750.
- Clark, D., Wells, A. (1995). A cognitive model of social phobia. Heimberg, R.G., Liebowitz, M.R., Hope, D.A., ve Schneier, F.R. (ed.), *Social Phobia: Diagnosis, Assessment, and Treatment* (pp. 69-93). New York: Guilford.
- Coşar, S. (2012). *Çalışanların Tükenmişlik Düzeyleri İle Kendini sabotaj Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Ana Bilim Dalı, İstanbul.
- Dilbaz, N. (2001). Liebowitz sosyal kaygı ölçeği geçerlik ve güvenilirliği. *37. Ulusal Psikiyatri Kongresi Özet Kitabı, İstanbul, 232*.
- DSM IV. (2001). *APA tanı ölçütleri başvuru kitabı*, (Çev. E. Köroğlu). Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Edalman, R. (2009). *Yüz Kızarmasının Önüne Geçin (1. Baskı)*. (B. Karapıçak, Çev.). Ankara: HYB Yayıncılık.
- Eddings, S. K. (2003). *Gender Differences in Self-Handicapping: The Role of Self-Construals*. Yayınlanmamış doktora tezi. University of Utah, ABD.
- Effert, B. R. ve Ferrari, J. R. (1989). Decisional procrastination examining personality-correlates. *Journal of Social Behavior and Personality*, 4(1), 151-161.

- Ekşi, H., & Dilmaç, B. (2010). Üniversite öğrencilerinin genel erteleme, karar vermeyi erteleme ve akademik erteleme düzeylerinin sürekli kaygı açısından incelenmesi. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23(2).
- Ellis, A. and Knaus, W. J. (1977). *Overcoming procrastination*. New York: Signet Books.
- Emmelkamp, P.M.G., Bouman T.K. & Scholing, A. (1994). *Anksiyete Bozuklukları, Klinik Uygulama Kılavuzu*. (B. Ceyhun ve N. Oral). Ankara: HYB Yayıncılık.
- Erkan, Z. (2002). Sosyal kaygı düzeyi yüksek ve düşük ergenlerin ana baba tutumlarına ilişkin nitel bir çalışma. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 10(10).
- Eronen, S., Nurmi, J. E. ve Salmela-Aro, K. (1998). Optimistic, Defensive- Pessimistic, Impulsive And Self-Handicapping Strategies In University Environments. *Learning and Instruction*, 8(2), 159-177.
- Fee, R.L. & Tangney, J.P. (2000). Procrastination a means of avoiding shame or guilt. *Journal of Social Behavior & Personality*, 15(5), 167-184.
- Feick, D. L. ve Rhodewalt, F. (1997). The Double-Edged Sword of SelfHandicapping: Discounting, Augmentation, and The Protection and Enhancement of Self-Esteem. *Motivation and Emotion*, 21(2), 147-163.
- Ferrari, J. R. (1992). Procrastinators and perfect behavior: An exploratory factor analysis of self-presentation, self-awareness, and selfhandicapping components. *Journal of Research in Personality*, 26, 75-84.
- Ferrari, J. R. (1994). Dysfunctional procrastination and its relationship with self-esteem, interpersonal dependency, and self-defeating behaviors. *Personality & Individual Differences*, 17 (5), 673-679.
- Ferrari, J. R. and Pychl, T.A. (eds.) (2000). The scientific study of procrastination: Where have we been and where are we going. *Journal of Social Behavior and Personality*(special issue), 15.

- Ferrari, J. R. ve Tice, D. M. (2000). Procrastination as a Self-Handicap for Men and Women: A Task-Avoidance Strategy in A Laboratory Setting. *Journal of Research in Personality*, 34, 73-83.
- Ferrari, J. R., & Tice, D. M. (2000). Procrastination as a self-handicap for men and women: A task-avoidance strategy in a laboratory setting. *Journal of Research in personality*, 34(1), 73-83.
- Fyer, A.J., Mannuzza, S., Chapman, T.F., Liebowitz, M.R., & Klein, D.F. (1993). A direct interview family study of social phobia. *Archives of General Psychiatry*, 50, 286-293.
- Fyer, A.J., Mannuzza, S., Chapman, T.F., Liebowitz, M.R., & Klein, D.F. (1993). A direct interview family study of social phobia. *Archives of General Psychiatry*, 50, 286-293.
- Gaeddert, W. P. (1985). Sex and Sex Role Effects on Achievement Strivings: Dimensions of Similarity and Difference. *Journal of Personality*, 53, 286-305.
- Gargari, R. B., Sabouri, H., & Norzad, F. (2011). Academic procrastination: The relationship between causal attribution styles and behavioral postponement. *Iranian journal of psychiatry and behavioral sciences*, 5(2), 76.
- Gelernter, C., Stein, M.B., Tancer, M.E. & Uhde, T.W. (1992). An examination of syndromal validity and diagnostic subtypes in social phobia and panic disorder. *Journal of Clinical Psychiatry*, 53, 23-27.
- Gençtan, E. (2012). *Psikanaliz ve sonrası*. İstanbul: Metis Yayınları.
- George, D., ve Mallery, M. (2010). *SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference*, 17.0 Update. Boston: Pearson.
- Haycock, L. A., McCarthy, P. ve Skay, C. L. (1998). Procrastination in College Students: The Role of Self-efficacy and Anxiety. *Journal of Counseling and Development*, 76(3), 317-324.

- Heimberg, R.G. , Liebowitz, M.R., Hope, D.A. , Schneier, F.R. (Eds.). (1995). Social Phobia Diagnosis, Assessment and Treatment. New York: The Guildford Press.
- Heimberg, R.G. , Liebowitz, M.R., Hope, D.A. , Schneier, F.R. (Eds.). (1995). Social Phobia Diagnosis, Assessment and Treatment. New York: The Guildford Press.
- Hirt, E. R., Deppe, R. K. ve Gordon, L. J. (1991). Self-Reported versus Behavioral Self-Handicapping: Empirical Evidence for A Theoretical Distinction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 981-991.
- Hirt, E. R., McCrea, S. M. ve Kimble, C. E. (2000). Public Self-Focus and Sex Differences in Behavioral Self-Handicapping: Does Increasing Self-Threat Still Make It “Just A Man’s Game?” *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26, 1131-1141.
- Hirt, E. R., McCrea, S. M. ve Kimble, C. E. (2000). Public Self-Focus and Sex Differences in Behavioral Self-Handicapping: Does Increasing Self-Threat Still Make It “Just A Man’s Game?” *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26, 1131-1141.
- Holt, C.S., Heimberg, R.G., Hope, D.A. (1992). Avoidant personality disorder and the generalized subtype of social phobia. *Journal of Abnormal Psychology*, 101,318-325.
- İskender, M. (2011). The influence of self-compassion on academic procrastination and dysfunctional attitudes. *Educational Research and Rewievs*, 6(2), 230-234.
- Johnson, S. (1751). Procrastination. www.samueliohnson.com/procrast.html#1185 adresinden 26.07.2015 tarihinde edinilmiştir.
- Jones, E. E. ve Berglas, S. (1978). Control of Attributions About The Self Through Self-Handicapping Strategies: The Appeal of Alcohol and The Role of Underachievement. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 4, 200-206.
- Jones, E. E., & Gerard, H. (1967). *Foundations of social psychology*.

- Jones, W.H., Briggs, S.R. & Smith, T.G., (1986). Shyness: Conceptualization and measurement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 629-639.
- Kagan, J., Reznick, J.S. , & Snidman, N. (1988). Biological bases of childhood shyness. *Science*, 240, 167-171.
- Kandemir, M. (2010). Akademik erteleme davranışını açıklayıcı bir model. Yayınlanmamış doktora tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Karancı, A., Gençöz, F. ve Bozo, Ö. (Ed.) (2011). Psikolojik Sağlığımızı Nasıl Koruruz? 2 Yetişkinlik ve Yaşlılık (2. Baskı). Ankara: ODTÜ Yayıncılık.
- Kelley, H. H. (1971). Attribution in Social Interaction. In E. E. Jones, D. E. Kanouse, H. H. Kelley, R. E. Nisbett, S. Valins ve B. Weiner (Eds.), *Attribution: Perceiving the Causes of Behavior*. Morristown, NJ: General Learning Press.
- Kim, H., Lee, K. ve Hong, Y. Y. (2012). Claiming the Validity of Negative In-group Stereotypes When Foreseeing a Challenge: A Self-handicapping Account. *Self and Identity*, 11, 285-303.
- Kimble, C. E. ve Hirt, E. R. (2005). Self-Focus, Gender and Habitual Selfhandicapping: Do They Make A Difference in Behavioral SelfHandicapping? *Social Behavior and Personality*, 33, 43-56.
- Knaus, W. (2010). End procrastination now! Get It done with a proven psychological approach. The McGraw-Hill Companies.
- Knaus, W. J. (2000). Procrastination, blame and change. *Journal of Social Behaviour and Personality*. 15, 153-166.
- Knaus, W. J. (2003). The procrastination workbook. Oakland.: New Harbinger Pub.
- Köroğlu, E. (2006). Kaygılarımız Korkularımız Nedir? Nasıl Baş edilir? (2. Baskı). Ankara: HYB Yayıncılık.
- Koyuncu, A. (2011). Utangaçlık, Çekingenlik ve Sosyal Fobi (1. Baskı). İstanbul: Liman Yayınları.

- Lay, C. and Silverman, S. (1996). Trait procrastination, anxiety and dilatory behaviour. *Personality & Individual Differences*, 21, 61-67.
- Lay, C. H. (1986). At last, my research article on procrastination. *Journal of Research in Personality*, 20, 477-495.
- Lay, C. H. (1986). At last, my research article on procrastination. *Journal of Research in Personality*, 20, 477-495.
- Lay, C. H., Knish, S. ve Zanna, R. (1992). Self-Handicappers and Procrastinators: A Comparison of Their Practice Behavior Prior to an Evaluation. *Journal of Research in Personality*, 26, 242-257.
- Leary, M. (1996). *Self Presentation: Impression Management and Interpersonal Behaviour*. Westview Press.
- Leary, M. R. ve Shepperd, J. A. (1986). Behavioral Self-Handicaps Versus Self Reported Selfhandicaps: A Conceptual Note. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1265-1268.
- Leary, M.R. & Kowalski, R.M. (1997). *Social Anxiety*. New York: The Guilford Press.
- Leary, M.R. (1986). The impact of interactional impediments on social anxiety and self-presentation. *Journal of Experimental Social Psychology*, 22, 122-135.
- Leary, M.R. (1990). Responses to social exclusion: social anxiety, jealousy, loneliness, depression, and low self-esteem. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 9, 221-229.
- Leary, M.R., & Schlenker, B.R. (1981). The social psychology shyness: A self-presentational model. In J.T. Tedeschi (Ed.), *Impression management theory and social psychological research* (pp 335-358). New York: Academic Press.
- Ludwig, R.P., & Lazarus, P.J. (1983). Relationship between shyness in children and constricted cognitive control as measured by the stroop color-word test. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 51, 386-389.

- Mannuzza, S., Schneier, F.R., Chapman, T.F., Liebowitz, M.R., Klein, D.F., & Fyer, A.J. (1995). Generalized social phobia: Reliability and validity. *Archives of General Psychiatry*, 52, 230-237.
- Martin, K. A. ve Brawley, L. R. (2002). Self-Handicapping in Physical Achievement Settings: The Contributions of Self-Esteem and Self-Efficacy. *Self and Identity*, 1(4), 337-351.
- Martin, T. ve Kirkcaldy, B. (1998). Gender Differences on The EPQ-R and Attitudes to Work. *Personality and Individual Differences*, 24, 1-5.
- McCown, W. and Johnson, J. (1991). Personality and chronic procrastination by university students during an academic examination period. *Personality & Individual Differences*, 12, 662-667.
- McCown, W., & Johnson, J. (1991). Personality and chronic procrastination by university students during an academic examination period. *Personality and individual differences*, 12(5), 413-415.
- McCrea, S. M. (2008). Self-Handicapping, Excuse Making, and Counterfactual Thinking: Consequences for Self-Esteem and Future Motivation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95(2), 274-292.
- McCrea, S. M., Hirt, E. R. ve Milner, B. J. (2007). She Works Hard for The Money: Valuing Effort Underlies Gender Differences in Behavioral SelfHandicapping. *Journal of Experimental Social Psychology*, 44, 292-311.
- Milgram, N. N. and Tenne, R. (2000). Personality correlates of decisional and task avoidant Procrastination. *European Journal of Personality*, 14, 141-156.
- Miller, R.S., ve Leary, M. R. (1992). Social sources and interactive functions of emotion: The case of embarrassment. In M. Clark. (Ed.), *Emotion and social Behavior*. (pp.202-221). Beverly Hills, CA: Sage.

- Moore, K. L. (2006). "My Parent's Made Me Do It!" Parental Influences on Self Handicapping: Athletes' Perceptions and Goal Orientation. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. University of New Hampshire.
- Morgan, J. I., & Curran, T. (1991). Stimulus-transcription coupling in the nervous system: involvement of the inducible proto-oncogenes fos and jun. *Annual review of neuroscience*, 14(1), 421-451.
- Ocak, G., Bulut, R. (2015). Akademik Erteleme Davranışı Ölçeği: Geçerlilik ve Güvenirlilik Çalışması. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 1 (2), 709-726.
- Özer, A. ve Altun, E. (2011). Üniversite öğrencilerinin akademik erteleme nedenleri. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(21), 45-72.
- Özgüven, H. D. & Sungur, M. Z. (1998). Sosyal Fobi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 9(2), 128-136
- Öztürk, A. (2014). Sosyal Kaygıyı Açıklayan Yaklaşımlar. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 48(48).
- Park, S. W. ve Brown, C. M. (2014). Different Perceptions of Self-Handicapping Across College and Work Contexts. *Journal Of Applied Social Psychology*, 44, 124-132.
- Park, S. W., Bauer, J. J. ve Arbuckle, N. B. (2009). Growth Motivation Attenuates The Self-Serving Attribution. *Journal of Research in Personality*, 43, 914-917.
- Petersen, L. E. (2014). Self-Compassion and Self-Protection Strategies: The Impact of Self-Compassion on The Use of Self-Handicapping and Sandbagging. *Personality and Individual Differences*, 56, 133-138.
- Pilkonis, P. A. (1977). The behavioral consequences of shyness 1. *Journal of personality*, 45(4), 596-611.
- Reich, J.H., Yates, W: Family history of psychiatric disorder in social phobia. *Compr Psychiatry*. 29: 72-75, 1988.

- Rezaei, F., Ohadi, H., Pasha Sharifi, H., Karimi, Y. (2007). [The relationship between parents' quality of life and school functioning in public primary school students in Isfahan (Persian)]. *Knowledge & Research in Applied Psychology*, 33, 131-148.
- Rhodewalt, F. ve Davison, J. (1986). Self-Handicapping and Subsequent Performance: Role of Outcome Valence and Attributional Certainty. *Basic and Applied Social Psychology*, 7(4), 307-323.
- Rhodewalt, F. ve Fairfield, M. (1991). Claimed Self-Handicaps and The Self-Handicapper: The Relation of Reduction in Intended Effort to Performance. *Journal of Research in Personality*, 25, 402-417.
- Rhodewalt, F. ve Tragakis, M. W. (2002). Self-Handicapping and School: Academic Self-Concept and Self-Protective Behavior. In J. Aronson (Eds.), *Improving Academic Achievement*. San Diego, CA: Academic Press.
- Rhodewalt, F. ve Vohs, K. (2005). Defensive Strategies, Motivation and The Self: A Self Regulatory Process View. In A. J. Elliot ve C. S. Dweck (Eds.), *Handbook of Competence and Motivation* (s. 548, 565). New York: Guilford Press.
- Rhodewalt, F., Saltzman, A. T. ve Wittmer, J. (1984). Self-Handicapping Among Competitive Athletes: The Role of Practice in Self-Esteem Protection. *Basic and Applied Social Psychology*, 5(3), 197-209.
- Rothblum, E. D., Solomon, L. J., and Murakami, J. (1986). Affective, cognitive, and behavioral differences between high and low procrastinators. *Journal of Counseling Psychology*, 33, 387-394.
- Şahin, H. (2008). Psikoseksüel Gelişim. Y. Özbay ve S. Erkan (Ed.), *Eğitim Psikolojisi*. (s.83-84). Ankara: Pegem Akademi.
- Scher, S. J., & Osterman, N. M. (2002). Procrastination, conscientiousness, anxiety, and goals: exploring the measurement and correlates of procrastination among school-aged children. *Psychology in the Schools*, 39, 385–398.

- Senecal, C., Koestner, R. and Vallerand, R. J. (1995). Self-regulation and academic procrastination. *The Journal of Social Psychology*, 135 (5), 607-619.
- Sheppard, J. A. ve Kwavnick, K. D. (1999). Maladaptive Image Maintenance. In R. M. Kowalski ve M. R. Leary (Eds.), *The Social Psychology of Behavioral and Emotional Problems* (p. 249-277). Washington, DC: APA Press.
- Silvera, D. H. (2000). The Effects of Cognitive Load on Strategic Self-Handicapping. *British Journal of Social Psychology*, 39, 65-72.
- Silverman, W.K., La Greca, A. M., & Wasserstein, S. (1995). What do children worry about?: Worries and their relationship to anxiety. *Child Development*, 66, 671-686.
- Silverman, W.K., La Greca, A. M., & Wasserstein, S. (1995). What do children worry about?: Worries and their relationship to anxiety. *Child Development*, 66, 671-686.
- Snyder, C. R. ve Smith, T. W. (1982). Symptoms as Self-Handicapping Strategies: The virtues of old wine in a new bottle. In G. Weary ve H. L. Mirels (Eds.), *Integrations of Clinical and Social Psychology* (s. 104-127). New York: Oxford University Press.
- Solomon, L. J., and Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31, 503-509.
- Spielberger, C.D., Pollans, C.H., ve Wordern, T.S. (1984). Anxiety disorders. In S.M. Turner & M. Hersen (Eds), *Adult psychopathology and diagnosis* (pp.263303). New York: Willey.
- Steel, P. (2007) The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65-94.
- Stein, M.B. & Walker, J.R. (2003). *Triumph Over Shyness: Conquering Shyness and Social Anxiety* (1st ed.). New York: McGraw-Hill Books.

- Stober, J. & Joormann, J. (2001). Worry, procrastination, and perfectionism: Differentiating amount of worry, pathological worry, anxiety, and depression. *Cognitive Therapy and Research*, 25, 49-60.
- Stöber, J. and Joormann, J. (2001). Worry, procrastination and perfectionism: Differating amount of worry, pathological worry, anxiety and depression. *Cognitive Therapy and Research*, 25 (1), 49-60.
- Stöber, J. and Joormann, J. (2001). Worry, procrastination and perfectionism: Differating amount of worry, pathological worry, anxiety and depression. *Cognitive Therapy and Research*, 25 (1), 49-60.
- Strunk, K. K. ve Steele, M. (2011). Relative Contributions of Self-Efficacy, Self-Regulation and Self-handicapping in Predicting Student Procrastination. *Psychological Reports*, 109(3), 983-989.
- Strunk, K. K., & Steele, M. R. (2011). Relative contributions of self-efficacy, self-regulation, and self-handicapping in predicting student procrastination. *Psychological Reports*, 109(3), 983-989.
- Sutherland, E. ve Veroff, J. (1985). Achievement Motivation and Sex Roles. In V. E. O’Leary, R. K. Unger ve B. S. Wallston (Eds.), *Women, Gender and Social Psychology* (p. 101-128). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Tabachnick, B. G., Fidell, L. S., ve Osterlind, S. J. (2013). *Using Multivariate Statistics*. Boston: Pearson.
- 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.
- Topal, S., Çaka, S. Y., & Çınar, N. (2018). Hemşirelik Öğrencilerinin Kendini Sabotaj Stratejileri ve Tükenmişlikleri Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 47(1), 337-356.

- Trower, P., Gilbert, P. (1989). New theoretical conceptions of social anxiety and social phobia. *Clinical Psychology Review*, 9, 19-35.
- Tsai, F. ve Zuckerman, M. (2005). Costs of Self-Handicapping. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(2), 411-442.
- Turner, S., ve Beidel, D. (1989). Social Phobia: Clinical Syndrome, diagnosis and comorbidity. *Clinical Psychology Review*, 9, 3-18.
- Turner, S.M., Beidel, D.C., ve Townsley, R.M. (1992). Social phobia: A comparison of specific and generalized subtypes and avoidant personality disorder. *Journal of Abnormal Psychology*, 101, 326-331.
- Uzun Özer, B. (2009). Bir grup lise öğrencisinde akademik erteleme davranışı: Sıklığı, olası nedenleri ve umudun rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(32), 12-19.
- Uzun Özer, B., Demir, A. ve Ferrari, J. R. (2013). Reducing of academic procrastination through a group treatment program: A Pilot Study. *Journal of Rational Emotive Cognitive Behavioural*, 31(3), 127-135.
- Uzun Özer, B., O'Callaghan, J., Bokszeanin, A., Ederer, E. and Essau, C. (2014). Dynamic interplay of depression, perfectionism and self regulation on procrastination. *British Journal of Guidance & Counselling*, 42 (3), 309-319.
- 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.

EKLER

1	Cinsiyetiniz: <input type="checkbox"/> Erkek <input type="checkbox"/> Kadın
2	Yaşınız:.....
3	Anne baba durumu: <input type="checkbox"/> Birlikte, sağ <input type="checkbox"/> Ayrı, her ikisi de sağ <input type="checkbox"/> Anne sağ, baba ölü <input type="checkbox"/> Baba sağ, anne ölü
4	Kardeş sayısı <input type="checkbox"/> Kardeşim yok <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 ve üzeri
5	Anne eğitim düzeyi <input type="checkbox"/> İlköğretim <input type="checkbox"/> Lise <input type="checkbox"/> Ön Lisans <input type="checkbox"/> Lisans <input type="checkbox"/> Yüksek Lisans <input type="checkbox"/> Doktora
6	Baba eğitim düzeyi <input type="checkbox"/> İlköğretim <input type="checkbox"/> Lise <input type="checkbox"/> Ön Lisans <input type="checkbox"/> Lisans <input type="checkbox"/> Yüksek Lisans <input type="checkbox"/> Doktora

LIEBOWITZ SOSYAL KAYGI ÖLÇEĞİ

LIEBOWITZ SOSYAL FOBİ BELİRTİLERİ ÖLÇEĞİ

Lütfen aşağıdaki formu dikkatle okuyun.

Sol kolondaki durumlarda duyduğunuz kaygının şiddetine göre 1 ile 4 arasında puan verin. Sağ kolonda aynı durumlar tekrar sıralanmıştır. Bu defa bu durumlardan kaçınıyorsanız kaçınmanın şiddetine göre yine 1-4 arasında puan verin. Herhangi biri geçen hafta içinde gerçekleşmemişse puanlamayı hastanın bu durum karşısında vereceği tepki konusundaki ifadesine göre yapın. Puanlamayı aşağıdaki tariflere göre yapın.

Kaygı

1. Yok ya da çok hafif
2. Hafif
3. Orta derecede
4. Şiddetli

Kaygı Puanı

1. Önceden hazırlanmaksızın bir toplantıda kalkıp konuşmak
2. Seyirci önünde hareket, gösteri ya da konuşma yapmak.
3. Dikkatleri üzerinde toplamak
4. Romantik veya cinsel bir ilişki kurmak amacıyla birisiyle tanışmaya çalışmak
5. Bir gruba önceden hazırlanmış sözlü bilgi sunmak
6. Başkaları içerdeyken bir odaya girmek
7. Kendisinden daha yetkili biriyle konuşmak
8. Satın aldığı bir malı, ödediği parayı geri almak üzere mağazaya iade etmek
9. Çok iyi tanımadığı birisine fikir ayrılığı veya hoşnutsuzluğun ifade edilmesi
10. Gözlendiği sırada çalışmak
11. Çok iyi tanımadığı bir kişiyle yüz yüze konuşmak
12. Bir eğlenceye gitmek
13. Çok iyi tanımadığı birisinin gözlerinin içine doğrudan bakmak
14. Yetenek, beceri ya da bilginin sınanması
15. Gözlendiği sırada yazı yazmak
16. Çok iyi tanımadığı biriyle telefonda konuşmak
17. Umumi yerlerde yemek yemek
18. Evde misafir ağırlamak
19. Küçük bir grup faaliyetine katılmak
20. Umumi yerlerde bir şeyler içmek
21. Umumi telefonları kullanmak
22. Yabancılarla konuşmak
23. Satış elemanının yoğun baskısına karşı koymak
24. Umumi tuvalette idrar yapmak

Kaçınma

1. Kaçınma yok ya da çok ender
2. Zaman zaman kaçınıyorum
3. Çoğunlukla kaçınıyorum
4. Her zaman kaçınıyorum

Kaçınma Puanı

1. Önceden hazırlanmaksızın bir toplantıda kalkıp konuşmak
2. Seyirci önünde hareket, gösteri ya da konuşma yapmak.
3. Dikkatleri üzerinde toplamak
4. Romantik veya cinsel bir ilişki kurmak amacıyla birisiyle tanışmaya çalışmak
5. Bir gruba önceden hazırlanmış sözlü bilgi sunmak
6. Başkaları içerdeyken bir odaya girmek
7. Kendisinden daha yetkili biriyle konuşmak
8. Satın aldığı bir malı, ödediği parayı geri almak üzere mağazaya iade etmek
9. Çok iyi tanımadığı birisine fikir ayrılığı veya hoşnutsuzluğun ifade edilmesi
10. Gözlendiği sırada çalışmak
11. Çok iyi tanımadığı bir kişiyle yüz yüze konuşmak
12. Bir eğlenceye gitmek
13. Çok iyi tanımadığı birisinin gözlerinin içine doğrudan bakmak
14. Yetenek, beceri ya da bilginin sınanması
15. Gözlendiği sırada yazı yazmak
16. Çok iyi tanımadığı biriyle telefonda konuşmak
17. Umumi yerlerde yemek yemek
18. Evde misafir ağırlamak
19. Küçük bir grup faaliyetine katılmak
20. Umumi yerlerde bir şeyler içmek
21. Umumi telefonları kullanmak
22. Yabancılarla konuşmak
23. Satış elemanının yoğun baskısına karşı koymak
24. Umumi tuvalette idrar yapmak

KENDİNİ SABOTAJ ÖLÇEĞİ

Bu ölçekten elde edilen sonuçlar bilimsel bir çalışmada kullanılacaktır. Sizden istenilen bu ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirmeniz ve sizin için en uygun seçeneğin karşısına(X) koymanızdır. Her sorunun karşısında bulunan; 1)hiç katılmıyorum 2) katılmıyorum 3) kısmen katılmıyorum 4) kısmen katılıyorum 5) katılıyorum 6)tamamen katılıyorum anlamına gelmektedir. Lütfen her ifadeye mutlaka tek yanıt veriniz ve kesinlikle BOŞ bırakmayınız. En uygun yanıtları vereceğinizi ümit eder katkılarınız için teşekkür ederim.							
1	Yanlış bir şey yaptığımda ilk tepkim, içinde bulunduğum şartları suçlamaktır.	1	2	3	4	5	6
2	İşlerimi son ana kadar ertelerim.	1	2	3	4	5	6
3	Bir sınava gireceğim zaman önceden iyi bir şekilde hazırlanırım.	1	2	3	4	5	6
4	Birçok insana göre daha keyifsizim.	1	2	3	4	5	6
5	Ne olursa olsun her zaman elimden gelenin en iyisini yapmaya çalışırım.	1	2	3	4	5	6
6	Bir derse veya önemli bir etkinliğe kayıt olmadan önce gerekli hazırlığı yaptığımdan emin olmaya çalışırım.	1	2	3	4	5	6
7	Bir sınava girmeden önce kendimi son derece kaygılı hissederim.	1	2	3	4	5	6
8	Okumaya çalışırken duyduğum sesler veya hayallerim kolaylıkla dikkatimi dağıtır.	1	2	3	4	5	6
9	Yarışmaya dayanan aktivitelerden kaçınmaya çalışırım, böylece kaybettiğimde veya kötü performans sergilediğimde çok fazla incinmemiş olacağım.	1	2	3	4	5	6
10	Potansiyelimle takdir görmek yerine iyi yaptığım işlerle saygı görmeyi tercih ederim.	1	2	3	4	5	6
11	Daha fazla çalışsaydım daha iyisini yapardım.	1	2	3	4	5	6
12	Şu andaki küçük zevkleri gelecekteki büyük zevklere tercih ederim.	1	2	3	4	5	6
13	Başarılı olmamı güçleştirecek ortamlarda bulunmayı istemem.	1	2	3	4	5	6
14	Belki bir gün kendimi tamamen toparlayabilirim.	1	2	3	4	5	6

15	Üzerimdeki sosyal baskıyı ortadan kaldırdığı için, bazı zamanlar bir iki günlüğüne hafif bir rahatsızlık bana zevk verir.	1	2	3	4	5	6
16	Duyularım engel olmasaydı, daha iyi şeyler yapabilirdim.	1	2	3	4	5	6
17	Herhangi bir işte başarısız olduğumda, başka işlerde iyi olduğumu hatırlayarak kendimi avuturum.	1	2	3	4	5	6
18	Kabul ediyorum ki, diğerlerinin beklentisini karşılayamadığımda bu sonucu mantıklı hale getirmeye çalışırım.	1	2	3	4	5	6
19	Sıklıkla spor, şans oyunu ve yetenek gerektiren diğer alanlarda şansımın kötü olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5	6
20	Mantıklı düşünmemi ve doğru şeyler yapmamı engelleyecek herhangi bir uyuşturucu veya ilaç almayı tercih etmem.	1	2	3	4	5	6
21	Yiyecek ve içecek maddelerine olması gerekenden daha fazla düşkünüm.	1	2	3	4	5	6
22	Sınav veya iş görüşmesi gibi önemli anlardan önceki geceler mümkün olduğunca uykumu almaya çalışırım.	1	2	3	4	5	6
23	Şu anda yaşadığım duygusal problemlerin, yaşamımın başka anını etkilemesine asla izin vermem.	1	2	3	4	5	6
24	Çoğunlukla bir işi iyi yapacağıma ilişkin kaygı yaşadığımda iyi sonuç elde ederim.	1	2	3	4	5	6
25	Bazı zamanlar çok kolay işleri bile başarmamı zorlaştıracak düzeyde karamsar olurum.	1	2	3	4	5	6

Akademik Erteleleme Ölçeği

Aşağıdaki sorulara cevabınız "Beni hiç yansıtmıyor" ise 1'i, "Beni çok az yansıtmıyor" ise 2'yi "Beni biraz yansıtmıyor" ise 3'ü, "Beni çoğunlukla yansıtmıyor" ise 4'ü, "Beni tamamen yansıtmıyor" ise 5'i işaretleyiniz.

	Beni hiç yansıtmıyor	Beni çok az yansıtmıyor	Beni biraz yansıtmıyor	Beni çoğunlukla yansıtmıyor	Beni tamamen yansıtmıyor
Derslerimi düzenli olarak çalışırım.	1	2	3	4	5
Daha keyifli şeyler yapmak için ders çalışmayı erken bırakırım.	1	2	3	4	5
Sınavlardan önce konuları tekrar etmeye zamanım kalır.	1	2	3	4	5
Önemli olsalar bile sınavlara çalışmayı gereksiz yere son güne bırakırım.	1	2	3	4	5
Derslere hazırlanarak gelirim.	1	2	3	4	5
Herhangi bir dersle ilgili verilen okumaları derse okumuş olarak gelirim.	1	2	3	4	5
Ders çalışırken bir şey yapmak, birisiyle konuşmak, çay ya da kahve içmek vb. için sık sık ara veririm.	1	2	3	4	5
Tarihi önceden bildirilmiş olsa bile sınav günü yaklaştığında önceliği olmayan başka işlerle uğraştığım olur.	1	2	3	4	5
Kendime bir ders çalışma programı hazırlamışsam ona uyarırım.	1	2	3	4	5
Çalışmayı son güne bıraktığım için başarısız olduğum derslerim olur.	1	2	3	4	5
Ödevlerimi/projelerimi zamanında yetiştiremem.	1	2	3	4	5
Ödevlerimi/projelerimi yapmayı önemsiz gerekçelerle son güne bırakırım.	1	2	3	4	5

ÖZGEÇMİŞ

Neriman Hazal Söyleyen

Bahçeşehir / İstanbul

0532 348 41 24 - nhazalsöyleyen@hotmail.com



KARİYER HEDEFİ

Samimi, güler yüzlü, iletişimi kuvvetli, ikna becerisi kuvvetli, sakin, çalışmayı seven, çabuk uyum sağlayan, temsil becerisi kuvvetli, programlı çalışmayı seven, sürekli gelişime inanan ve kendini yetiştiren bir profesyoneldir. Tez süreci devam eden yüksek lisansı doğrultusunda bilgi ve becerisini kullanabileceği kurumsal bir eğitim kurumunda psikolog – rehber öğretmen olarak çalışma hayatına devam etmek kısa vadeli hedefi olmakla birlikte “Gelişim Psikolojisi” üzerinde doktora yaparak kariyerinde ilerlemek orta vadeli hedefidir.

EĞİTİM BİLGİLERİ

02/2016 - : İstanbul Üsküdar Üniversitesi Klinik Psikoloji – Yüksek Lisans
09/2010 – 01/2016 : İstanbul Bilgi Üniversitesi Psikoloji Bölümü
09/2006 – 06/2010 : Samsun Özel Final Okulları

İŞ TECRÜBELERİ

BAHÇEŞEHİR KOLEJİ

12/17 -- :
Danışmanlık & Rehberlik

Psikolojik

- ✓ Okulun tüm kademelerinde psikolojik danışmanlık ve rehber öğretmen olarak görevleri yerine getirmek.

KÜÇÜK SIRALAR ANAOKULLARI

08/2016 – 06/16 :

Psikolog & Rehber Öğretmen

- ✓ Öğretmen ve öğrencilerle haftalık çalışma planlarını yaparak, sınıf öğretmenleriyle gerekli koordinasyonu yapmak, planı gerçekleştirmek.
- ✓ Öğrencilerin psikomotor gelişim, sosyal duygusal alan, bilişsel alan, dil gelişimi ve öz bakım becerilerini takip etmek üzere sınıflarda gözlem yapmak, kayıt altına almak.
- ✓ Gözlem sonucunda Sınıfları gözlemleyerek öğrencilerin gelişimlerini takip etmek, değerlendirmeler sonrasında varsa gerekli aksiyonları almak.
- ✓ Öğrencilerin gelişimleri ile ilgili problemlerini araştırarak tespit etmek, çözüme ve gelişimini destekleyecek bireysel ve grup çalışmaları/terapi yapmak.
- ✓ Öğrencilere yaş gruplarına göre testler uygulayarak, oyunlar oynayarak, konuşarak ve gözlemlemek, sonuçları değerlendirmek ve velilere raporlamak
- ✓ Ailelerle birebir görüşmeleri planlayarak, çocukların gelişimleri hakkında bilgilendirme yapmak.
- ✓ Çocukların çok yönlü alanlarda gelişimi, öğrencilerin gelişmesi gerekli davranışların yönünde aileyi çağırarak bilgilendirmek, farklı bakış açısı kazandırmak üzere yönlendirmek.
- ✓ Öğrencilerin becerilerini-yeteneklerini gözlemleyerek sınıf öğretmeni ve aileyi bilgilendirmek, yönlendirmek.

- ✓ Sınıf öğretmenlerinden gelen gözlem, değerlendirme ve destek talepleri doğrultusunda çalışmalar yapmak ve gerekli raporları hazırlamak.
- ✓ Öğrencilerle sürekli iletişim halinde olmak, sosyal saatlerde birlikte vakit geçirmek.
- ✓ Okul yönetiminden gelen diğer çalışmalarını yapmak, idari süreçte destek olmak.

B&G WELLNESS CENTER

05/2016 – 07/16

Psikolojik Danışmanlık

- ✓ Sağlık merkezinin hizmetleri dâhilinde sürekli gelen müşterilerle iletişim halinde kalmak, gözlemek.
- ✓ Psikolojik sorunları ile gelen hastaların sorularını yanıtlamak, danışmanlık yapmak.
- ✓ Hastalara psikoterapi ve danışmanlık seansları yapmak ve takip etmek.

AURA PSİKOTERAPİ MERKEZİ

11/2015 - 02/2016

Stajyer Psikolog

Otistikler Derneği ile olarak faaliyet gösteren dernek kuruluşu.

- ✓ Dernek faaliyetlerinde ve çalışmalarında operasyonel destek vermek.
- ✓ Otizmli çocukların sosyal yaşama dâhil olabilmesi ve motor gelişimlerini sağlamak üzere birebir çalışmalar yapmak.

İSTANBUL ŞEYH ZAYED SEVGİ EVLERİ VE ÇOCUK YUVASI

12/2013 – 02/2014

Stajyer Psikolog

- ✓ Anne ve babası olmayan/terk edilmiş çocuklar ya da fiziksel veya zihinsel engeli bulunan çocukların eğitimlerine destek olmak adına onlarla zaman geçirmek, sevgi ve şefkat göstermek.
- ✓ Eğitim ve sosyal yaşama adaptasyonlarını gözlemek, destek olmak.

SAMSUN RUH VE SİNİR HASTALIKLARI HASTANESİ

06/2014 – 09/2014

Stajyer Psikolog

- ✓ Stajyer psikolog olarak hastanede tedavi gören hastaların psikolog eşliğinde gelişim süreçlerini takip ettim.
- ✓ Bir hastanın tedavi sürecini kendim takip ederek hasta hakkında hazırlamış olduğum dosyayı hastaneye teslim.

NİTELİKLER

Yabancı Dil

İngilizce: İyi Seviye (Okuma – Yazma – Konuşma) /

06/2012 – 09/2012:EF NEW YORK DİL EĞİTİM MERKEZİ – New York

Bilgisayar Becerileri

MS Office Uygulamaları

PROJELER ve SOSYAL SORUMLULUKLAR

TEGV –

11/2015 –

:

TEMEL GÖNÜLLÜ

- 2 günlük temel gönüllülük eğitimi alarak, eğitim gönüllüleri parkında gönüllülük yapılmıştır. Vakfın durumsal ihtiyaçları doğrultusunda çeşitli konularda eğitmenlik yapıldı.

BOĞAZHİSAR EĞİTİM KURUMLARI

05/2015 – 07/2015

ÇOCUĞUMU

TANIYORUM PROJESİ GÖNÜLLÜ

- 5-12 yaş grubu arası çocuklara bir takım zekâ gelişimi ve adaptasyonu ile ilgili psikolojik testler uygulamak,
- Sonuçları eğitim kurumunun Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik bölümüne raporlamak, çocukların gelişimlerini ile ilgili önerilerde bulunmak.

KATILINAN EĞİTİMLER-SERTİFİKALAR

- Ondokuz Mayıs Üniversitesi Pedagojik Formasyon – *Devam Ediyor*
- Gelişimsel Çocuk Nörolojisi Derneği Denver II Gelişimsel Tarama Testi Uygulayıcı Eğitim Sertifikası – *Devam Ediyor*
- Family Enhancement & Play Therapy Merkezi Çocuk Merkezli Oyun Terapisi – *Devam Ediyor*
- UK Coaching Academy Foundational Trained Healthy Life Coach
- Uluslararası Psikologlar Derneği MMPI Uygulayıcı Eğitim Sertifikası
- Uluslararası Psikologlar Derneği Benton Görsel Bellek Testi Uygulayıcı Sertifikası
- Uluslararası Psikologlar Derneği Ankara Gelişim Tarama Envanteri Uygulayıcı Eğitim Sertifikası
- Uluslararası Psikologlar Derneği Cattell Zeka Testi Uygulayıcı Eğitim Sertifikası
- Uluslararası Psikologlar Derneği Frostig Gelişimsel Görsel Algı Testi Uygulayıcı Eğitim Sertifikası
- Uluslararası Psikologlar Derneği Gessel Gelişim Figürleri Testi Uygulayıcı Eğitim Sertifikası
- Uluslararası Psikologlar Derneği Burdon Dikkat Testi Uygulayıcı Eğitim Sertifikası
- Uluslararası Psikologlar Derneği Bender Gestalt Görsel Motor Algılama Testi Uygulayıcı Eğitim Sertifikası
- Uluslararası Psikologlar Derneği Metropolitan Okul Olgunluğu Testi Uygulayıcı Eğitim Sertifikası
- Uluslararası Psikologlar Derneği D2 Dikkat Testi Uygulayıcı Eğitim Sertifikası

KİŞİSEL BİLGİLER VE İLGİ ALANLARI

Doğum Tarihi : 17.02.1992

Medeni Durum : Bekâr

- ✓ Çocuk Gelişimi Kitapları-Web Sayfaları (Özgür Bolat vb. Egitimpedia)
- ✓ Sağlıklı Beslenme (takip edilen diyetisyenler ve web sayfaları bulunmaktadır.
- ✓ Müzik - Yan Flüt ilgi alanı olmakla birlikte temel çalma becerisi bulunmaktadır.
- ✓ Müthiş psikoloji sitesinde çeşitli yayınlanan çeşitli makaleleri bulunmaktadır.

İstenildiğinde referans bilgileri verilecektir.