



**ONDOKUZMAYIS ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI**

**BAZI DEĞİŞKENLERE GÖRE ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN
CEP TELEFONU KULLANIMI VE KENDİNİ SABOTAJ DÜZEYİ**

**Hazırlayan
Sevda ALTINTAŞ
12250856**

**Danışman
Yrd. Doç. Dr. Yaşar BARUT**

Yüksek Lisans Tezi

SAMSUN, 2016

**ONDOKUZMAYIS ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI**

**BAZI DEĞİŞKENLERE GÖRE ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN
CEP TELEFONU KULLANIMI VE KENDİNİ SABOTAJ DÜZEYİ**

**Hazırlayan
Sevda ALTINTAŞ
12250856**

**Danışman
Yrd. Doç. Dr. Yaşar BARUT**

Yüksek Lisans Tezi

SAMSUN, 2016

BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ

Hazırladığım Yüksek Lisans Tezinin proje aşamasından sonuçlanmasına kadar ki süreçte bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle riayet ettiğimi, tez içindeki tüm bilgileri bilimsel ahlak ve gelenek çerçevesinde elde ettiğimi, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırladığım bu çalışmamda doğrudan veya dolaylı olarak yaptığım her alıntıya kaynak gösterdiğimi ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu taahhüt ederim.

20/01/2016

Sevda ALTINTAŞ

ÖZET

BAZI DEĞİŞKENLERE GÖRE ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN CEP TELEFONU KULLANIMI VE KENDİNİ SABOTAJ DÜZEYİ

Sevda ALTINTAŞ

Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü

Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Yüksek Lisans, Ocak, 2016

Danışman: Yrd. Doç. Dr. Yaşar BARUT

Bu çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerinde cep telefonu kullanım düzeyi ile kendini sabotaj düzeyi arasındaki ilişkinin ortaya konulmasıdır. Ek olarak, araştırmada öğrencilerin cinsiyeti, algılanan gelir durumu, algılanan ebeveyn tutumunun cep telefonu kullanım düzeyi ve kendini sabotaj düzeyi üzerindeki etkisi araştırılmıştır. Araştırmaya Samsun ilinde üniversite öğrenimine devam eden 484 öğrenci alınmıştır. Veri toplama araçları olarak Akıllı Telefon Kullanım Düzeyi Ölçeği ve Kendini Sabotaj Ölçeği kullanılmıştır. Aynı zamanda öğrencilerin sosyo- demografik özelliklerini belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından Kişisel Bilgi Formu düzenlenmiştir. Araştırmada sosyo- demografik özelliklere göre bakıldığında; Cep telefonu kullanım düzeyinin de kendini sabotaj düzeyinin de cinsiyet, algılanan gelir düzeyi ve algılanan ebeveyn tutumu açısından anlamlı bir farkın olmadığı sonucuna varılmıştır. Araştırmada ayrıca cep telefonu kullanım düzeyi ile kendini sabotaj düzeyi arasında anlamlı düzeyde ilişki olmadığı sonucu da elde edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Kendini Sabotaj, Nomofobi, Öz-Saygı.

ABSTRACT

THE MOBILE PHONE USAGE AND THE GRADE OF SELF-HANDICAPPING OF UNIVERSITY STUDENTS ACCORDING TO SOME VARIABLES

Sevda ALTINTAŞ

Ondokuz Mayıs University, Institute of Educational Sciences

Department of Educational Sciences , Master's Thesis, January, 2016

Supervisor: Yrd. Doç. Dr. Yaşar BARUT

The purpose of this study is to make the relationship between the university student's Mobile Phone Addiction Scale and their Self – Hancicapping clear. In addition; The sexes of the students, their incomes, the reaction of their parents against the mobile phone usages, have been searched in this study to indicate the effect of both self-hancicapping and their mobile phone addiction scale. In this survey, 484 university students still studying in Samsun have been assessed for the research. We have used self-handicapping scale and smartphone addiction scale to collect datas for this survey. In addition to this, to indicate the students' social-demographic features, personal data forms have been used by the researchers. In this research, when looked at the social-demographic features of the students, it has been pointed out that there is no meaningful difference between their self-handicapping scale and their smartphone addiction scale when assessed their sexes, incomes and their parents reactions against mobile phone usages. As a result, we understand that there is no meaningful relationship between the self-handicapping scale and mobile phone addiction scale in this research.

Key Words: Self-Handicapping, Nomophobia, Self-Esteem

ÖNSÖZ

Teknolojik gelişmeler, tüm bilimsel alanlarda olduğu gibi iletişim dünyasında da baş döndürücü bir ilerleme göstermektedir. Bu durum iletişim teknolojilerini ergin kuşaklara nazaran oldukça fazla kullanan ergen kuşakların iletişim alışkanlıklarını ve davranış biçimlerini etkilemektedir. Bilgi ve haberleşme teknolojilerinin gelişip yaygınlaşması sonucunda sosyal hayatımızdaki bilişim unsurlarının paylaşımı da çeşitlilik göstermekte, dolayısıyla bilişim teknolojilerindeki değişim, insanoğlunun yaşama biçimlerini de önemli ölçüde etkileyip değiştirmektedir.

Dünyanın hemen her yerinde, insanlar için ileri teknoloji ürünü tüm iletişim araçları sosyal hayatın vazgeçilmezleri arasına girmiştir. İki kuşak önce geleneksel sokak oyunları oynayan çocuklar, bu gün neredeyse tüm zamanlarını bilgisayar başında harcamaktadır. Dünün ansiklopedilerinin kütüphanelerdeki saltanatlarını, bu gün internetin arama motorlarına terk etmiş oldukları gözlenmektedir. Özellikle genç ve orta yaş kuşağı için sosyal medyasız bir yaşamı düşünmek pek olası görünmemektedir. Çılgınca bir tutku olarak ortaya çıkan bu teknoloji bağımlılığının en yaygın biçimi ise internete her an erişimi sağlayan akıllı telefonlardır.

İnsanoğlu var olduğundan beri başarılı olmak için çaba sarf etmiş bununla da yetinmemiş başarılı olamasa bile öyle görünme isteğine sahip olmuştur. Bazen işler istenildiği gibi gitmediğinde başarısızlık ihtimali sözkonusu olduğunda birey sonuçlarını düşünmeksizin kendini sabote etme eğilimine girmektedir. Birey bu davranışları zorlama sonucu değil tamamen kendi seçimleri doğrultusunda hareket ederek yapmaktadır. Yani birey başarısız olduğunu hissettiğinde kendi kendini başarısızlığa sevk etmektedir. Burada amaç diğer insanlardan olumlu geri bildirimler alabilmek ve benliği zedelemekten kaçınmaktır.

Buradan hareketle bu araştırmada son yıllarda sosyal hayatın vazgeçilmezleri arasında yer alan cep telefonu kullanımını düzeyi ile kendini sabotaj düzeyi arasındaki ilişki ve bu konuların çeşitli değişkenlerle olan ilişkisi incelenmiştir. Bu inceleme yapılırken konu ile ilgili literatür taranmıştır.

Araştırmanın gerçekleştirilmesinde desteğini hiçbir zaman esirgemeyen hocam Sayın Yard. Doç. Dr. Yaşar BARUT'a, Doç. Dr. Ali Haydar ŞAR'a ve aileme şükranlarımı sunarım.

Sevda ALTINTAŞ

OCAK 2016

İÇİNDEKİLER LİSTESİ

	Sayfa No
KABUL VE ONAY	I
BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ.....	II
ÖZET.....	III
ABSTRACT.....	IV
ÖNSÖZ	V
İÇİNDEKİLER	VI
TABLolar LİSTESİ.....	IX

BÖLÜM I

1.GİRİŞ..... 1

1.1Problem Durumu	1
1.2.Problem Cümlesi.....	4
1.3.Alt Problemler	4
1.4.Denenceler.....	5
1.5.Sayıtlar	5
1.6.Sınırlılıklar	5
1.7.Tanımlar	6
1.8.Kısaltmalar	6
1.9.Araştırmanın Önemi.....	6

BÖLÜM II

2.ARAŞTIRMANIN KURAMSAL ÇERÇEVESİ VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR..... 8

2.1.Cep Telefonu Bağımlılığı.....	8
2.2.Cep Telefonu Kullanımı İle İlgili Türkiye’de ve Yurt Dışında Yapılmış Araştırmalar.....	13
2.3.Kendini Sabotaj Kavramı.....	16
2.4.Kendini Sabotajın Tarihsel Süreci	18

2.4.1.Yükleme Teori	18
2.4.2.Edward E. Jones ve Steven Berglas'ın Deneyi	19
2.5.Kendini Sabotaj Çeşitleri.....	20
2.6.Akademik Kendini Sabotaj	23
2.7.Kendini Sabotajın Etkileri	27
2.7.1.Benlik Üzerindeki Etkileri.....	27
2.7.2.Duygulanım Üzerindeki Etkileri	29
2.7.3 Kişiler Arası İlişkiler Üzerindeki Etkileri	30
2.7.4.Performans Üzerindeki Etkileri.....	31
2.8.Kendini Sabotaj ve Öz-Saygı	32
2.9. Kendini Sabotaj İle İlgili Türkiye’de ve Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar.....	33

Bölüm III

3.YÖNTEM	41
3.1.Araştırma Modeli	41
3.2.Evren	41
3.3.Örnekleme.....	41
3.4. Veri Toplama Araçları	43
3.4.1 Kişisel Bilgi Formu	43
3.4.2 Akıllı Telefon Kullanım Düzeyi Ölçeği	43
3.4.3.Kendini Sabotaj Ölçeği	44
3.5. Verilerin Toplanması	46
3.6. Verilerin Analizi.....	46

BÖLÜM IV

4.BULGULAR.....	48
------------------------	-----------

BÖLÜM V

5.TARTIŞMA VE YORUM.....	57
---------------------------------	-----------

BÖLÜM VI

6.SONUÇ VE ÖNERİLER	62
----------------------------------	-----------

KAYNAKLAR	65
EKLER	77
EK 1: Kişisel Bilgi Formu	77
EK 2: Akıllı Telefon Kullanım Düzeyi Ölçeği	78
EK 3: Kendini Sabotaj Ölçeği.....	81
ÖZGEÇMİŞ	83

TABLolar LİSTESİ

Sayfa No

Tablo 1: Araştırmaya Katılanların Cinsiyet, Algılanan Gelir Durumu ve Algılanan Ebeveyn Tutumuna İlişkin Betimleyici Tablo... ..	42
Tablo 2: Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyetlerine Göre Cep Telefonu Kullanma Düzeyine İlişkin t Testi Sonuçları... ..	48
Tablo 3: Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyetlerine Göre Kendini Sabotaj Düzeyine İlişkin t Testi Sonuçları	49
Tablo 4: Cep Telefonu Kullanım Düzeyi Ve Kendini Sabotaj Düzeyleri Arasındaki İlişkiye Yönelik Korelasyon Tablosu.....	50
Tablo 5: Kendini Sabotaj Düzeyleri Açısından Algılanan Gelir Düzeylerine İlişkin Betimleyici İstatistik... ..	51
Tablo 6: Üniversite Öğrencilerinin Algılanan Gelir Düzeylerine Göre Kendini Sabotaj Düzeyine İlişkin ANOVA Testi Sonuçları.....	52
Tablo 7: Cep Telefonu Kullanımı Düzeyleri Açısından Algılanan Gelir Düzeylerine İlişkin Betimleyici İstatistik... ..	52
Tablo 8: Üniversite Öğrencilerinin Algılanan Gelir Düzeylerine Göre Cep Telefonu Kullanımı Düzeyine İlişkin ANOVA Testi Sonuçları	53
Tablo 9: Kendini Sabotaj Düzeyleri Açısından Algılanan Ebeveyn Tutumlarına İlişkin Betimleyici İstatistik... ..	54
Tablo 10: Üniversite Öğrencilerinin Algılanan Ebeveyn Tutumlarına Göre Kendini Sabotaj Düzeyine İlişkin ANOVA Testi Sonuçları.....	54
Tablo 11: Cep Telefonu Kullanım Düzeyleri Açısından Algılanan Ebeveyn Tutumlarına İlişkin Betimleyici İstatistik.....	55
Tablo 12: Üniversite Öğrencilerinin Algılanan Ebeveyn Tutumlarına Göre Cep Telefonu Kullanım Düzeyine İlişkin ANOVA Testi Sonuçları... ..	56

BÖLÜM I

1.GİRİŞ

Bu bölümde araştırmanın sorunsallığı açıklanmış, ana sorun ve buna bağlı alt sorunlar verilmiş, araştırmanın sınırlılıkları ile birlikte sayıltuları belirtilmiş, araştırma ile ilgili ana olgular ile bu alandaki çalışmanın gerekliliği vurgulanmıştır.

1.1.Problem Durumu

Teknolojik gelişmeler, tüm bilimsel alanlarda olduğu gibi iletişim dünyasında da baş döndürücü bir ilerleme göstermektedir. Bu durum iletişim teknolojilerini ergin kuşaklara nazaran oldukça fazla kullanan ergen kuşakların iletişim alışkanlıklarını ve davranış biçimlerini etkilemektedir. Bilgi ve haberleşme teknolojilerinin gelişip yaygınlaşması sonucunda sosyal hayatımızdaki bilişim unsurlarının paylaşımı da çeşitlilik göstermekte, dolayısıyla bilişim teknolojilerindeki değişim, insanoğlunun yaşama biçimlerini de önemli ölçüde etkileyip değiştirmektedir. Çağımızda bilgisayar ve mobil telefon teknolojisi, bilişim teknolojileri içinde en çok gelişme gösteren teknolojik haberleşme biçimi olarak belirmektedir. (Budak, Karaaslan, 2012).

1980'lerde baş döndürücü bir hız kazanan değişim döngüsü, bilgi işlem teknolojilerini insan hayatının en önemli argümanları arasına soktu. Dünyanın hemen her yerinde, insanlar için ileri teknoloji ürünü tüm iletişim araçları sosyal hayatın vazgeçilmezleri arasına girdi. İki kuşak önce geleneksel sokak oyunları oynayan çocuklar, bu gün neredeyse tüm zamanlarını bilgisayar başında harcıyorlar. Dünün ansiklopedileri kütüphanelerdeki saltanatlarını, bu gün internetin arama motorlarına terk ettiler. Özellikle genç ve orta yaş kuşağı için sosyal medyasız bir yaşamı düşünmek pek olası görünmüyor. Çılgınca bir tutku olarak ortaya çıkan bu teknoloji

bağımlılığının en yaygın biçimi olan ve ‘nomofobi’ olarak adlandırılan cep telefonu kullanımı ise yeni bir madde bağımlılığı sorunu yaratacak biçimde hayatımıza yerleşiverdi(Banger, 2014).

İngilizcede “no mobile phone phobia” biçiminde ifade edilen bu psikolojik olgu, kısaltılarak ‘nomofobi’ biçimini almıştır. Bu kavramı Türkçe’ye “cep telefonu mahrumiyeti korkusu” olarak tercüme edebiliriz. Bu kavram, kişilerin cep telefonu ya da sanal âleme ulaşmalarını sağlayan teknolojik araçları kullanma olanağından yoksun kalma durumundaki kaygı ve endişelerini hatta bağımlılıklarını karşılamaktadır (Banger, 2014).

‘Ruhsal Sorunlar El Kitabı’na girebilecek kadar –özellikle genç kuşaklar arasında- yaygınlaşan bu sorun, 21. yüzyılın başlarında Büyük Britanya’da yapılan bir anket çalışması sonucunda gündeme gelmiştir. Çalışmaya esas olan sorun, mobil telefon kullanıcılarında ortaya çıkan kaygı ve endişelerin araştırılmasıdır. 2000 kişinin görüşüne başvurulmuş araştırmada katılımcıların yarısından çoğu mobil telefonlarını kullanamamaları durumunda psikolojik gerilim yaşadıklarını dile getirmişlerdir.

Araştırmaya katılan erkeklerin yüzde 58’i, kadınların ise yüzde 47’si bu kaygıyı taşıdıklarını ifade etmişlerdir. Bundan dolayı da katılımcıların yarısının cihazlarını asla kapatmadıkları ortaya çıkmıştır(Banger, 2014).

Kendini sabotaj kavramını tanımlayan ilk araştırmacılar, Edward E.Jones ve Steven Berglas’tır. Berglas ve Jones (1978)’e göre kendini sabotaj, başarısızlığı dış etkenlere bağlama, başarıyı ise iç etkenlere bağlama olanağı sağlayan bir eylem veya performans ortamının seçilmesi olarak tanımlanır(Akt: Abacı ve Akın, 2011).

Tice (1991) ise kendini sabotaj kavramını, bireyin benliğini tehdit eden bir sorunla yüzleştiğinde, öz-değer duygusunu korumak veya arttırmak amacıyla gösterdiği bir davranış olarak tanımlamıştır (Akt: Abacı ve Akın, 2011).

Berglas (1978)'a göre, kendini sabotaj, kişinin öz-yeterliliğinin korunmasını sağlar (Zuckerman ve Tsai, 2005). Kişi başarısızlığını dış koşullara bağlarken, başarılı olmasını da dış koşullara rağmen kendi yeteneğine bağlamaktadır. Sonuçta, korunan kendi öz-yeterliliği olmaktadır. Örneğin; kişi kötü performans sergilerse başarısızlık kişinin yetenek veya yetkinliğinden ziyade performans düşüklüğüne bağlı, diğer yandan kişi iyi performans sergilerse bu kişinin yetenekli olmasından kaynaklıdır. Çünkü başarı, engelleri aşarak meydana gelebilmektedir. (Baumeister, Tice & Hutton, 1989). Kendini sabotaj; kişinin performansının açık biçimde yetenek ve yeterliliğini yansıttığı bir alanda, yetersiz performansından dolayı yüzleşeceği olası bir öz saygı kaybına tepki olarak gelişen bir süreçtir. Kişi bu süreçte problemi veya hatayı yüzeysel olarak kabul eden davranış ve özellikleri benimser. Bununla birlikte kişi kendini şu yollarla güçlendirir. Birinci olarak; Başarısızlığın benliğine yansımalarını azaltarak başarının benliğine yansımalarını ise artırarak kendisinin veya diğerlerinin performansına ilişkin yüklemelerini kontrol eder. İkinci olarak; Değerlendirme içeren tehdit edici durumdan tamamen kaçınır. Üçüncü olarak; Benliğiyle ilişkili olumlu geri dönütleri artırma, olumsuz geri dönütleri azaltma olanağına sahip olan mevcut çevresel etkenleri korumaya çalışır(Snyder ve Smith, 1982).

Okul ortamında kendini sabotajın nedeninin öz-değer duygusunu koruma arzusunun olduğunu belirten Covington (1992), bir işi beceremiyormuş gibi görünmemek için harcanan çaba, aynı zamanda kişinin diğer bireylerin dikkatini olumsuz performansından uzak tutmaya yardımcı olmaktadır. Ancak bu tür davranışlar bireyin performansını zedelemektedir (Midgley ve Urda 2001).

Urda (2004) çalışmasında, kişilerin başarısızlık korkusu yaşadığında hedefine yönelik amaçsal yaklaşımı tercih etmek yerine kaçınma yaklaşımı sergileyerek kendini sabotajı kolaylaştırdığını ifade etmektedir (Grum ve Simek, 2011).

Buradan hareketle bu araştırmada son yıllarda sosyal hayatın vazgeçilmezleri arasında yer alan cep telefonu kullanımı düzeyi ile kendini sabotaj düzeyi çeşitli değişkenler açısından incelenecektir.

1.2.Problem Cümlesi

Bazı değişkenlere göre üniversite öğrencilerinin cep telefonu kullanımı ve kendini sabotaj düzeyi anlamlı olarak değişmekte midir?

1.3.Alt Problemler

Yukarıdaki probleme dayalı olarak geliştirilen alt problemler aşağıda sıralanmıştır.

1.Üniversite öğrencilerinin cep telefonu kullanma düzeyi cinsiyetlere göre anlamlı bir fark göstermekte midir?

2.Üniversite öğrencilerinin kendini sabotaj düzeyi cinsiyete göre anlamlı bir fark göstermekte midir?

3.Üniversite öğrencilerinin cep telefonu kullanma düzeyi ile kendini sabotaj düzeyi arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

4.Kendini sabotaj düzeyleri açısından algılanan gelir düzeyleri farklı olan üniversite öğrencileri arasında anlamlı farklılıklar var mıdır?

5.Cep telefonu kullanma düzeyi açısından algılanan gelir düzeyleri farklı olan üniversite öğrencileri arasında anlamlı farklılıklar var mıdır?

6.Kendini sabotaj düzeyleri açısından algılanan ebeveyn tutumları farklı olan üniversite öğrencileri arasında anlamlı farklılıklar var mıdır?

7.Cep telefonu kullanma düzeyi açısından algılanan ebeveyn tutumları farklı olan üniversite öğrencileri arasında anlamlı farklılıklar var mıdır?

1.4.Denenceler

1. Üniversite öğrencilerinin cep telefonu kullanma düzeyi cinsiyetlere göre anlamlı bir fark göstermemektedir.

2. Üniversite öğrencilerinin kendini sabotaj düzeyi cinsiyete göre anlamlı bir fark göstermektedir.

3. Üniversite öğrencilerinin cep telefonu kullanma düzeyi ile kendini sabotaj düzeyi arasında anlamlı bir ilişki vardır.

4. Kendini sabotaj düzeyleri açısından algılanan gelir düzeyleri farklı olan üniversite öğrencileri arasında anlamlı farklılıklar vardır.

5. Cep telefonu kullanımı düzeyi açısından algılanan gelir düzeyleri farklı olan üniversite öğrencileri arasında anlamlı farklılıklar vardır.

6. Kendini sabotaj düzeyleri açısından algılanan ebeveyn tutumları farklı olan üniversite öğrencileri arasında anlamlı farklılıklar yoktur.

7. Cep telefonu kullanma düzeyi açısından algılanan ebeveyn tutumları farklı olan üniversite öğrencileri arasında anlamlı farklılıklar yoktur.

1.5.Sayıtlar

1.Araştırmaya katılan öğrencilerin Akıllı Telefon Kullanma Düzeyi Ölçeğinde ve Kendini Sabotaj Ölçeğinde kendilerine yöneltilen soruları samimi ve gerçekçi bir şekilde yanıtladıkları düşünülmüştür.

2.Araştırmaya katılan öğrencilerin Kişisel Bilgi Formu'na verdikleri yanıtların doğru olduğu varsayılmaktadır.

3.Araştırma örnekleminin evreni yansıttığı varsayılmıştır.

1.6.Sınırlılıklar

Bu araştırmanın sınırlılıklarını şöyle sıralamak mümkündür;

1.Bu araştırmanın sonuçları Akıllı Telefon Kullanma Düzeyi Ölçeğinin ve Kendini Sabotaj Ölçeğinin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

2.Bu araştırma 2015-2016 eğitim öğretim yılında, Samsun ilinde öğrenim gören üniversite öğrencileri ile sınırlıdır.

3.Cep telefonu kullanımını düzeyi, öğrencilerin Akıllı Telefon Kullanma Düzeyi Ölçeği, kendini sabotaj düzeyi ise Kendini Sabotaj Ölçeği'nden aldıkları puanlarla sınırlıdır.

1.7.Tanımlar

Nomofobi: İngilizcede “no mobile phone phobia” (cep telefonundan mahrum kalma korkusu) ibaresinin kısaltılmış biçimi olan ‘nomofobi’ ve sözcüğü Türkçeye “mobil telefon yoksunluğu korkusu” olarak çevrilebilir(Banger, 2014).

Kendini Sabotaj: Bireye başarısızlığı dışsallaştırma, başarıyı ise içselleştirme olanağı sağlayan bir eylem veya performans ortamının birey tarafından seçilmesidir (Berglas ve Jones, 1978).

1.8. Kısaltmalar

KSÖ: Kendini Sabotaj Ölçeği

1.9.Araştırmanın Önemi

Üniversite öğrencileri arasındaki cep telefonlarının aşırı kullanımı birçok psikososyal sorunları beraberinde getirmektedir. Gençlerin sosyal ilişkilerinde yüz-yüze iletişim kurma yerine cep telefonları veya cep telefonları aracılığı ile internette iletişim kurmayı tercih etmelerinden dolayı, ileride meslek ve aile hayatında olumsuz sonuçlarla karşılaşabileceklerdir. Diğer taraftan yoğun bir şekilde kullanılan cep telefonu kullanımını öğrencilerin derse odaklanmalarını bozabilmekte, derslerini aksatmalarına ve başarısız olmalarına neden olabilmektedir.

Ayrıca yoğun cep telefonu kullanımı psikolojik ve fizyolojik rahatsızlıklara da sebep olabilmektedir.

Aynı şekilde kendini sabotajda da bireylerin bazı mazeretler üreterek başarısızlığı meşrulaştırma yöntemini fazlaca uyguladıkları kabul edilmektedir. Bu durum hem okul hayatlarını sekteye uğratmakta hem de psikolojik açıdan farklı bağımlılıklara yönelmelerine neden olmaktadır.

Yapılacak olan bu araştırma üniversite öğrencilerinin cep telefonu kullanımı düzeyi ile kendini sabotaj düzeyini çeşitli değişkenler açısından inceleyerek, ortaya koyduğu sonuçların tespit edilmesi ve araştırmanın sonucuna dayanarak bazı çıkarımlarda bulunulması ve bu bağlamda yeni araştırmalara kaynak ve fikir oluşturması açısından oldukça önemlidir.

Ayrıca Psikoloji alanına bakıldığında yeni birçok kavramın katıldığı ve araştırmanın yapıldığı görülmektedir. Cep telefonu kullanımı düzeyinin ve kendini sabotaj düzeyinin de araştırılması gereken kavramlardan olduğu düşünülmektedir. Türkiye’de cep telefonu kullanımı ve kendini sabotaj kavramları ile ilgili yeterli sayıda araştırma yapılmadığı belirlenmiş olup, bu kavramlar üzerinde araştırma yapma ihtiyacı olduğu düşünülmüştür. Ayrıca ülkemizde cep telefonu kullanımı düzeyi ve kendini sabotaj düzeyi arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırmaya da rastlanmamıştır. Bundan dolayı araştırmada da cep telefonu kullanma düzeyi ve kendini sabotaj düzeyinin çeşitli değişkenler (cinsiyet, algılanan gelir düzeyi, algılanan ebeveyn tutumu) açısından incelenmesi gerçekleştirilecektir.

BÖLÜM II

2. ARAŞTIRMANIN KURAMSAL ÇERÇEVESİ VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde, cep telefonu kullanımı ve kendini sabotaj kavramları ile ilgili ayrıntılı bilgilere ve geçmiş yıllarda konuyla ilgili yapılmış araştırmalara yer verilmiştir.

2.1.Cep Telefonu Bağımlılığı

Teknolojinin hızlı gelişmesi sonucunda ortaya çıkan mobil telefon kullanımı hayatı kolaylaştırma ve yaşam kalitesini artırma gibi olumlu etkilerin yanında cep telefonlarının aşırı kullanılması ‘nomofobi’ olarak tanımlanan toplumsal bir sorunu da beraberinde getirmiştir. Bilişim teknolojilerinin ilerleyip yaygınlaştığı günümüzde, iletişim araçlarının kullanımı da hayatın hemen her alanında vazgeçilmez bir gereksinim haline gelmiştir. Diyebiliriz ki cep telefonu kullanımı, hayatın vazgeçilmez bir parçası olmuştur. Türkiye’de mobil telefon sahiplik düzeyi göz önünde bulundurulduğunda, cep telefonu kullanan kişi sayısının 2013 yılı itibariyle genel nüfusun % 90’ı gibi oldukça yüksek bir orana ulaşması cep telefonu sahipliğinin ülke genelindeki yaygınlığını ortaya koymaktadır (www.tr.wikipedia.org).

Gençlerin psikososyal gelişimlerinde etkili olan en önemli teknolojik gelişmelerden biri hiç şüphesiz mobil telefon ve bilgisayar kullanımınıdır. Günümüzde cep telefonu insanların gündelik hayatının vazgeçilmez bir parçası haline gelmiş ve diğer kişilerle diyalog kurmak aile bireylerini ve arkadaşları aramak, ileti göndermek, internete bağlanmak, oyun oynamak ve müzik dinleyip boş vakit

geçirmek için vazgeçilmez bir obje olarak görülmeye başlanmıştır(Deniz, Yıldırım ve Çobanyıldız, 2014).

Ergenlerin en önemli gelişim göstergesi hemcinsleri veya karşıt cinsteki yaşlıları ile iletişim kurmayı başarmaktır. Son yıllarda ergenler yaşlılarıyla sosyal ilişkilerini teknolojik araçlar aracılığı ile kurma eğilimi göstermektedir. Bu teknolojik araçlardan kullanımı basit ve yaygın olanı mobil telefonlardır. Özellikle internete erişim olanağı veren cep telefonları gençlerin birbiriyle iletişim kurmalarına olanak sağlamakla birlikte, birbirleriyle sürekli iletişimde kalmalarına da hizmet etmektedir (Arslan ve Ünal, 2013).

Cep telefonu aynı zamanda gençlerin kişilik özelliklerini simgeleyen bir obje durumundadır. Cep telefonu kullanımı sosyal statü ya da bir sosyal gruba aidiyet göstergesi olarak da algılanmaktadır. Kullanılan mobil telefonun markası, çağrı zil sesleri, kullanılan görsel öğeler, modeli, rengi, cep telefonu aksesuarları gibi görsel özellikler bireylerin cep telefonlarını kişiselleştirme çabalarını simgelemektedir (Özaşçılar, 2012).

Genç kuşağın yukarıda sözü edilen nedenlerden dolayı cep telefonlarını yoğun bir biçimde kullanmaları, bir takım sorunları da ortaya çıkarmaktadır. Gençlerin yüz-yüze iletişim becerilerini geliştirmesi ileri de meslek ve aile hayatına olumlu katkılar sağlayacakken, sosyal ilişkilerini yüz-yüze sosyal ortam yerine sanal bir dünyada kurmayı yeğlemelerinin olumsuz sonuçlar doğuracağı açıktır. Diğer taraftan, yoğun cep telefonu kullanımı öğrencilerin okul hayatlarını olumsuz yönde etkilemekte derslerde yoğunlaşma bozukluğu yaratabilmektedir. Bu noktadan hareketle, gençlerin cep telefonu ve internet ile geçirdikleri zaman miktarı ve interneti hangi amaçlarla kullandıkları önemli görülmektedir (Arslan ve Ünal, 2013).

Bağımlılık terimi DSM-IV-TR (2005)' ye göre bireyin psikolojik, bilişsel ya da sosyal sağlığına zararlı sonuçlar doğursa dahi, karşı konulamayan davranışlarla tekrar eden bir durumdur. Alışkanlıklarımız hayatımızda problem yaratmadan

hayatımızı zenginleştiren faaliyetlerdir. Ancak bu alışkanlıklar kontrol edemediğimiz bir şekilde sorunlarımızı çözmemize engel teşkil ediyorsa ya da sosyal, psikolojik ve bilişsel olarak hayatımızı tehlikeye sokuyorsa o zaman bu alışkanlıklar bağımlılık halini almaya başlamıştır.(Öztürk, 1989). Bazı araştırmacılar alkol ve uyuşturucu gibi biyolojik bağımlılıklar olduğu gibi davranışsal bağımlılıkların da olabileceğini belirtmektedirler (Comings, 1995; Stein, Hollander & Cohen, 1994).

Hollander(1993)'e göre mobil telefon bağımlılığı, obsesif-kompulsif bozukluklara benzer. Fakat aralarında bir fark vardır o da obsesif- kompulsif davranışlar daha çok kaygıyı azaltmak için yapılırken, problemler mobil telefon ve internet kullanımı gibi davranışlar ise zevk için yapılmaktadır. (Şar ve Işıklar,2012).

Mobil telefon bağımlılığının nasıl ortaya çıktığı sorusu farklı yaklaşımlarla cevaplandırılmaktadır. Yeni nesiller başta olmak üzere çağımız insanına heyecan veren her şey kısa bir sürede bağımlılık yapmaktadır. Griffiths (2003) Cep telefonu kullanımı kişiye haz duygusu verdiğinden kısa sürede ve ciddi surette vazgeçilmez bir objeye dönüşmektedir. Mobil telefon tutkusunu açıklamada referans alabileceğimiz bir başka iddia ise 'davranışçı öğrenme' yaklaşımıdır. Söz konusu kurama göre, davranış doyum ve haz duygusu kazandırıyor (olumlu pekiştirme) ya da olumsuz bir davranıştan kurtulmaya (olumsuz pekiştirme) yardımcı oluyorsa, o davranış alışkanlık yapmakta ve kişi daha sonra haz almak ya da olumsuzluktan kurtulmak için o davranışı yapmaya devam etme suretiyle bir tür bağımlılık kazanmaktadır. Mobil telefon bağımlılığı bu açıdan değerlendirildiğinde, cep telefonu kullanımı, hem kullanan kişilere haz vermekte, hem de onları kaygı ve endişelerinden uzaklaştırmaktadır. Böyle bir vazgeçilemez pekiştirme olgusunun cep telefonu için bağımlılığa neden olduğu düşüncesini ortaya çıkarmaktadır (Şar ve Işıklar,2012).

Günümüzün önemli bağımlılık tiplerinden olan mobil telefon bağımlılığını açıklayabilecek bir diğer yaklaşım ise Jacobs (1998)'un bağımlılık genel teorisidir. Jacobs'a göre bireylerin aldığı düşük ya da yüksek uyarımlar, düşük benlik saygısı ve yaşanan negatif erken çocukluk deneyimleri olumsuz duygulara sebep olmakta ve

bireyin homeostatik dengesini bozmaktadır. Bireyler bu nedenle negatif duygulardan uzaklaşmak ve homeostatik dengeyi sağlamak için bağımlılık yaratan davranışlara yönelmektedirler (Jacobs, 1998).

Yüksek düzeyde mobil telefon kullanan kişilerin benlik saygısı düzeylerinin düşük olduğu ve bu kişilerin benlik saygılarını arttırabilmek için cep telefonu ile daha çok zaman geçirdikleri görülmüştür (Phillips, Ogeil ve Blaszczynski, 2011).

Bu kadar olumsuz duruma rağmen Haste'nin çalışması cep telefonunun neden bu kadar yaygın olarak kullanıldığı sorusunu aydınlatacak bir yaklaşım ortaya koymaktadır. Haste (2005)'e göre "Kullanılan cep telefonu bulunulan mekânlarla değil kişilerle özdeşleşmiştir. Vücuttaki bir protez nasıl vücudun bir parçası olmuşsa bu da kişiyle içselleşmiştir." Dolayısıyla bir yeri aramak yerine doğrudan bir kişiyi arıyoruz çünkü cep telefonu içselleştirilmiş bir nesne haline gelmiştir. Özellikle ergenlerde cep telefonlarının kendi kimlikleriyle özdeşleştiği görülmektedir. (Akın ve Divanoğlu, 2009).

15 – 25 yaş dönemindeki genç birey, bir yandan gelişimsel problemlerle savaşıırken bir yandan da süreçsel olarak sosyal, ruhsal ve teknolojik sorunlarla da baş etmek zorundadır. Bu problemlerin başında nomofobi, sosyal fobi ve utangaçlık gibi sorunlar gelmektedir.

Avustralya'da mobil telefon bağımlılığı ile ilgili yapılan bir araştırmada Avustralya'lı gençliğin mobil telefon kullanımına bağlı psikolojik faktörlerini ölçen nitel bir çalışma ele alınmıştır. 16 ve 24 yaş arası, 32 katılımcı grup tartışmalarında yer almıştır. Tematik data analizi, mobil telefon kullanımından kaynaklanan yararlar ve mobil telefon bağımlılığının bu grup içinde oluşup oluşmadığı üzerine yoğunlaşmıştır. Mobil telefon kullanımının birçok yararı olduğu düşünülmüş ve birçok genç insanın hayatının asıl parçası olduğuna inanılmıştır. Bazı gençlerin mobil telefon kullanımından ortaya çıkan davranışsal bağımlılık belirtilerine sahip olduğu sonucuna varılmıştır (Walsh, White, Young, 2007).

Yapılan bir başka araştırmada telefon kullanma tipleri ve miktarı, dışadönüklük hoşluk, dürüstlük, nörotizm ve benlik saygısı açısından incelenmiştir. Elde edilen sonuç, dışa dönük olanların zamanlarının çoğunu arama yaparak geçirdiği, zil sesini ve masaüstünü değiştirmekte ve mobil telefonu bir uyarım aracı olarak kullanmakta olduğu şeklinde görülmüştür. Dışa dönük ve belki nahoş bireylerin gelen aramalara az değer verir göründükleri aynı zamanda mobil telefonla daha çok kullanmakta oldukları belirlenmiştir. Nörotik, naho, dürüst olmayan ve dışa dönükler SMS kullanımını daha çok yapmakta oldukları belirlenmiştir (Butt, Phillips, 2007).

Leena, Tomi ve Arja 2001'de mobil Telefon kullanımının sağlıktan ödün veren davranışlarla (sigara içmek, alkol almak) ilişkisini araştırmışlar. 14-16 yaş grubu gençlerde yapılan bu araştırmada mobil telefon kullanımının yoğunluğunun, sağlıktan ödün veren davranışlarla pozitif şekilde bağlantısı olduğu tespit edilmiştir. Bu çalışma en azından iletişim teknolojilerinin artış gösterdiği günümüzde, yoğun telefon kullanımının sağlıktan ödün veren bir davranış olarak, sağlıkla bağlantılı hayat tarzının bir parçası olduğunu göstermektedir.

Augner ve Hacker'ın 2009'da yaptığı bir araştırmada problemlili telefon kullanımı ve gençlerde psikolojik parametreler arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Sonuçta statik analiz, kronik stres, düşük duygusal istikrar, kadın cinsiyeti, genç yaş, depresyon ve dışadönüklüğün telefon kullanımıyla ilişkili olduğu bulunmuştur.

Ko, Cheong, Park, Kang ve Park 2010' da Kore'de ki ortaokul öğrencileri üzerinde bağımlılı telefon kullanımı ve zihin sağlığı arasındaki ilişkiyi araştırmışlar ve bağımlılı bir şekilde telefon kullanan öğrencilerin zihin sağlığı daha düşük olmaktadır.

2.2.Cep Telefonu Kullanımı İle İlgili Yurt Dışında ve Türkiye’de Yapılmış Araştırmalar.

D'Souza ve diğerleri (2012) çalışmasında amaç, akıllı telefon kullananlar ile kullanmayanların kişisel eylemlilik üzerindeki etkisinin araştırılmasıdır. 310 katılımcı çalışmaya katılmış ve sonucunda cep telefonu kullanımının kişisel eylemliliği teşvik edici nitelikte olduğu saptanmıştır.

2004 yılında Davie, Pantin ve Charlton'ın, cep telefonu üzerine yaptığı araştırmaya 351 kişi katılmıştır. Araştırmada elde edilen sonuçlara göre, ergenlerde cep telefonu kullanımının aileleri ile olan ilişkilerini engellediğini belirtmişlerdir.

2005 yılında Totten, Lipscomb, Cook ve Lesch tarafından yapılan araştırmalarda, Amerika Birleşik Devletleri’ndeki yükseköğrenim gören 383 öğrenci üzerinde yapılan araştırmalarında, öğrencilerin cep telefonuna sahip olma ve kullanımlarının coğrafi bölgeye göre farklılık gösterdiğini belirtmişlerdir.

2006 yılında Chakraborty'ın yaptığı araştırmada, Güney Asya ve Orta Amerika ülkelerinde yükseköğrenim gören öğrencilerin cep telefonu kullanımlarını konu alan çalışmasında birbirinden oldukça farklı bu iki ülke öğrencilerinin cep telefonu kullanımı konusunda benzerlikleri ve farklı olan yanlarını ortaya koymaya çalışmıştır.

2006 yılında Wei ve Lo tarafından, Taiwan'daki 909 yükseköğrenim öğrencisi üzerinde yapılan araştırmada , öğrenciler için cep telefonunun toplumsal ilişkiler için bir gereklilik olduğunu , bununla birlikte cep telefonunun sosyal yönden pasif olan öğrenciler için sosyal ortama katılma konusunda bir araç olduğunu belirtmişlerdir.

2007 yılında Baron ve Ling tarafından Orta Amerika'da yükseköğrenim gören öğrenciler üzerinde yaptıkları çalışmada öğrencilerin mobil telefonu kullanımlarının

cinsiyet, ekonomik durum ve Amerikan kültürüne özgü diğer unsurlara göre farklılık gösterdiğini saptamışlardır.

2007 yılında Jenaro, Flores, Gomez-Vela, Gonzalez-Gil ve Caballo tarafından, Yükseköğrenim gören 337 öğrenci üzerinde yapılan çalışmada sonucunda , internet kullanımı ile yüksek kaygı; cep telefonu kullanımı ile cinsiyet, yüksek kaygı ve uykusuzluk arasında ilişki bulunmuştur.

2009 yılında Beranuy, Oberst, Carbonell ve Chamano tarafından, yükseköğrenim gören 365 öğrenci üzerinde yapılan araştırmada, kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre internet ve cep telefonu kullanımı açısından daha pasif olduklarını belirtmişlerdir.

2012 yılında Özaşçılar tarafından yükseköğrenim öğrencilerinin cep telefonu kullanım stillerini belirlemek amacıyla , İstanbul ilinde yaptığı araştırmada mobil telefonun kişisel güvenlikten çok bir iletişim aracı olduğu sonucuna varmıştır.

2007 yılında Deveci, Açıık, Gülbayrak, Demir, Karadağ ve Koçdemir tarafından Elazığ ilindeki ilköğretim öğrencilerinden 6720 kişinin katıldığı araştırma sonuçlarına göre; öğrencilerin cep telefonu ve interneti kullanma sıklıklarının yüksek olduğunu , bunların kullanımını sınırlandırmak adına okul-aile işbirliği içerisinde bazı eğitimlerin yapılması gerektiğini belirtmişlerdir.

Ergenlerde Problemlili Mobil Telefon Kullanımı ile Utangaçlık ve Sosyal Anksiyete arasındaki ilişkinin incelendiği bir araştırmanın örneklemini İstanbul'da öğrenim gören 239'u erkek, 261' i kız toplam 500 lise öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırma sonuçlarına göre; öğrenciler arasında mobil telefon kullanımı oldukça yaygındır. Utangaçlık düzeyinin ve sosyal paylaşım sitelerini kullanımın utangaçlıkla ilişkili olduğu ancak doğrudan sosyal kaygının problemlili telefon kullanımı ile ilgili risk altında olduğu gözlemlenmiştir. (Deniz, Yıldırım, Çobanyıldız, 2014).

Ergenlerde yalnızlık ve mobil telefon bağımlılığı ile ilgili bir başka araştırmada ergenlerin yalnızlık düzeyi ile problemleri mobil telefon kullanımları arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmadan elde edilen sonuçlar ,ergenlerde genel olarak mobil telefon kullanımının fazlaca görüldüğü , erkeklerin kızlara göre daha fazla problemleri mobil telefon sorunu yaşadıkları, yalnızlık ve problemleri telefon kullanımı arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu ancak telefon kullanma süresi ile yalnızlık arasında negatif yönde bir korelasyon olduğu, buna göre yalnızlık arttıkça problemleri telefon kullanımının da arttığı ancak telefon kullanımı arttıkça yalnızlık duygusunun azaldığı, telefon kullanım süresi ile ilgili olarak bakıldığında kendini yalnız hisseden ergenlerin günlük daha fazla telefonla konuştukları ve problemleri mobil telefon bağımlılığı problemi yaşadıkları sonucuna varılmıştır(Şar, 2013).

Leena, Tomi ve Arja (2001)'de mobil Telefon kullanımının sağlıktan ödün veren davranışlarla (sigara içmek, alkol almak) ilişkisini araştırmışlar. 14-16 yaş grubu gençlerde yapılan bu araştırmada mobil telefon kullanımının yoğunluğunun , sağlıktan ödün veren davranışlarla pozitif şekilde bağlantısı olduğu tespit edilmiştir. Bu çalışma en azından iletişim teknolojilerinin artış gösterdiği günümüzde, yoğun telefon kullanımının sağlıktan ödün veren bir davranış olarak, sağlıkla bağlantılı hayat tarzının bir parçası olduğunu göstermektedir.

Augner ve Hacker'ın (2009)'da yaptığı bir araştırmada problemleri telefon kullanımı ve gençlerde psikolojik parametreler arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Sonuçta statik analiz, kronik stres, düşük duygusal istikrar, kadın cinsiyeti, genç yaş, depresyon ve dışadönüklüğün telefon kullanımıyla ilişkili olduğu bulunmuştur.

Amerika Birleşik Devletleri'nde yapılan bir araştırmada 7421 yükseköğrenim öğrencisi örneklem olarak alınmıştır. Araştırmada elde edilen bulgular üniversite öğrencilerinin internet kullanımlarının arttığını, bunun yanında öğrencilerin sosyal bağı kurmak için internetin yanında diğer iletişim araçlarını da kullandıklarını ve öğrencilerin yeni teknolojileri takip ettikleri belirlenmiştir.(Jones, Johnson-Yale, Millermaier ve Perez, 2009).

Durak Batıgün ve Kılıç (2011), üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı ve kişilik özelliklerini belirlemek amacıyla Ankara ve İstanbul'daki çeşitli yükseköğretim kurumlarında eğitim gören 1198 üniversite öğrencisi üzerinde yaptıkları çalışmada, elde ettikleri bulgular ,öğrencilerin internet bağımlısı olarak tanımlanabileceğini ve erkeklerin kadınlara göre daha çok internet bağımlısı olabileceklerini belirlemiştir.

2.3.Kendini Sabotaj Kavramı

Kendini Sabotaj kavramı ile ilgili bilim ve psikoloji alanında yer alan ilk araştırmalar Edward E. Jones ve Steven Berglas'tır. Bu araştırmacılar kendini sabotaj çalışmalarının öncüleri olarak bilinir.

Jones ve Berglas' a göre (1978)' a göre bireyler bazen yeterlilik imgelerini korumak için veya yükseltmek için kendi performanslarını engelleyen durumlar ortaya koymaktadır. Jones ve Berglas (1978) konu ile ilgili ilk çalışmalarını alkol ve madde bağımlılığının altında yatan bir güdü olarak tartışmış daha sonra daha geniş kapsamlı araştırmalar yapmış ve bunu da kendini sabotaj olarak kavramsallaştırmışlardır.

Bu araştırmalar kendini sabotajı; bireye başarısızlığı dışsallaştırma, başarıyı ise içselleştirme olanağı sağlayan bir eylem veya performans ortamının birey tarafından seçilmesi olarak tanımlamışlardır. Bu tanımda önemli olan 2 nokta vardır. Birincisi kendini sabotaj bireyin kendi seçimi sonucunda gerçekleşir. Birey kendini başarısız kılabilmek için elinden gelen çabayı harcamaktadır. İkincisi ise birey başarısız durumların nedenini dış etmenlere, başarılı durumların nedenini ise iç etmenlere yüklemektedir. Kendini sabotaj bu iki konuda bireyin çaba harcamasıdır.(Abacı ve Akın, 2011).

Jones ve Berglas (1978)'a göre birey kendini başarılı kılabilecek durumları engellemeye çalışarak veya buna ilişkin durumlar üreterek öz yeterlik hissini korumaya çalıştığını belirtmiştir. Birey başarılı olursa bu olumsuz şartlara rağmen

başarılı olduğunu, başarısız olursa başarısızlığının nedenini bu engele bağlayarak dışsallaştırmış olur. Böylece her iki durumda da kazançlı olan birey öz yeterlik hissini de korumuş olmaktadır. Kendini sabotaj bireylerin başarısızlık nedenlerini belirsizleştirmektedir. Örneğin; Birey önemli bir sınav öncesi ders çalışmak yerine sabaha kadar cep telefonu ile vakit geçirirse sınavdaki başarısızlık durumunu bu etmene bağlayıp, başarı durumu oluşursa bunu da cep telefonuna rağmen başarılı olduğu için yetenekli ve başarılı olarak görülecektir. Her iki durumda da kendini sabotaj bireyin yeterlilik algısının devamlılığını sağlamaktadır.(Abacı ve Akın, 2011).

Birey özsaygı düzeyini korumak ve kendisine yönelik tehditleri ortadan kaldırmak amacıyla performansını azaltan bir engel oluşturmakta ve böyle bir engeli aramaktadır. Bu yolla potansiyel başarısızlığını normal gösterecek ikna edici bir açıklama elde etmeyi amaçlamaktadır. (Arkin ve Baumgardner, 1985).

Benzer olarak kendini sabotaj kavramı, bireyin benliğine yönelik bir tehditle yüzleştiğinde, öz değer hissini korumak ve artırmak amacıyla sergilediği davranış olarak tanımlanmıştır (Tice,1991).

Snyder ve Smith (1982) ise kendini sabotajın kronik hale gelebileceğini ve bu durumun olumlu geri dönütleri arttırmaya yardımcı olacağını belirtmişlerdir. Bu durumda birey performansının zayıflamasına neden olan ancak diğer bireyler tarafından onun yetersizliğinden değil başka etkenlerden kaynaklanıyormuş gibi algılanmaktadır.

Rhodewalt ve Vohs (2005)'e göre ise başarısızlık durumunda, kendini sabotajla birlikte başkalarının bireye olumsuz yüklemelerinin azalmasına yardımcı olmaktadır. Başarı durumunda ise sabotaja rağmen başarılı olduğu için bireyin yetenek düzeyinin daha yüksek algılanmasına neden olmaktadır.(Rhodewalt,1990; Rhodewalt &Vohs,2005).

2.4.Kendini Sabotajın Tarihsel Süreci

Kendini Sabotaj kavramı tarihsel süreç içerisinde biri Alfred Adler'in 1950'li yıllarda temelini attığı yüklenme teorisi, diğeri ise Edward E. Jones ve Steven Berglas'ın 1978'lerde başlayan deneysel araştırmaları ile iki dönüm noktası geçirmiştir (Abacı ve Akın,2011).

2.4.1.Yüklenme Teorisi

Temelde bireyin olaylar arasındaki neden-sonuç ilişkilerini anlama ihtiyacını irdeleyen yüklenme teorisi, sosyal psikolojinin gözlenen davranışının nedenlerini anlamaya çalışırken başvurduğu kuralları belirleme çabaları sonucunda gelişmiştir. Diğeri bir deyişle, bireyin nedensellik ile ilgili bilgi elde etme motivasyonunu, belli bir davranışa bir nedeni yüklemenin sonuçlarını inceleyen araştırmalar yüklenme teorisinin gelişimine katkıda bulunmuştur (Abacı ve Akın 2011).

Heider, bireyin gereksinim ve isteklerinin, onun öz- saygısını koruyacak biçimde yüklemelerini etkilediğini ifade etmiştir. Benliğe hizmet eden önyargılar görüşüne göre birey, başarılarını yetenek gibi içsel ve kişisel dinamiklere, başarısızlıklarını ise kötü şans gibi dışsal ve durumsal etkenlere yüklemektedir. Heider, bireyin belli bir olaya yüklediği nedenin, gelecekteki davranışlarını etkileyeceğini ve eylemin sonucunun hem içsel hemde çevresel etkenlere bağlı olduğunu savunmuştur (Kass, 2002).

Heider bireyin yeteneğini algılamasında harcadığı çabanın niceliğinin son derece önemli olduğunu varsaymıştır. Bu teorisyen, öz yeterlik algısı ile harcanan çaba arasındaki ilişkinin ters yönlü olduğunu belirtmiştir. Eğer birey az çaba harcayarak başarılı olmuşsa yeterlik hissi artmakta aksine çok çaba harcayarak başarılı olmuşsa yeterlik hissi azalmaktadır. Eğer birey az çaba harcayarak başarısız olmuşsa çabanın azlığı, yeterlik hissini korumasına yardımcı olmakta çok çaba harcayarak başarısız olmuşsa birey bu inancını sürdürmemektedir. Benliği de en fazla bu koşul zedelemekte ve kendini sabotaj burada devreye girmektedir. Kendini sabotaj durumunda birey çok çaba harcayarak başarısız olmaksızın, çaba

harcamayarak başarısız olmayı yeğlediği için performansını etkileyici ve çaba harcamasını engelleyici etmenlere başvurmaktadır. Kendini sabotaj bireyin performansının diğer bireylerin değerlendirmelerine açık olduğu durumlarda onun hassas ve kırılabilir öz-saygı ve yetenek duygusunu korumaktadır. Yeteneklerinden emin olmayan ve öz-saygı düzeyi düşük bireyler kendini sabotaj davranışlarına daha fazla başvuracaktır (Baumgardner & Levy,1988). Kendini sabotaj davranışı cazibeli; çünkü birey için kaybetmek yok pozisyonu oluşturmaktadır (Strube, 1986).

Adler, hastaların bazı belirtiler seçtiğini ve kendilerine gerçek engel izlenimi verene kadar bu belirtilerini geliştirmeye devam ettiğini savunmuştur. Bu belirtilerin arkasında hastalar, kendilerini güvende hissetmektedir. Adler bireyin kendini başarısızlıktan korumak amacıyla, başarıyı engelleyici bir davranış şablonu sergileyebileceğini savunmuştur. Bu davranış sonrasında, benliği tehdit eden deneyimlere ilişkin başka bir açıklama sağlayan öz-koruyucu bir düzenek işlevi görebilmektedir (Degree ve Snyder, 1985).

2.4.2.Edward E. Jones ve Steven Berglas'ın Deneyi

Psikolojiye giriş dersi alan öğrenciler üzerinde iki çalışma yapan Jones ve Berglas (1978) birinci çalışmada kendini sabotaj davranışının, bağıntısız başarı geri dönüşüyle ilişkili olduğu varsayımını test etmeyi amaçlamıştır. (Bağıntısız başarı geri dönüşü; Bireyin yeterli çabayı harcamamasına rağmen başarılı olduğuna ilişkin geri dönüş almasıdır. Bu durumda birey başarılı olmasına hangi etmenin yardımcı olduğunu ya da çaba sonucu mu yoksa şans sonucu mu başarılı olduğunu kestirememektedir.) (Abacı ve Akın 2011).

Birinci çalışmada öğrencilerin yarısına çözülebilir zorlukta sorular diğer yarısına çözülemeyecek zorlukta sorular verilmiştir. Çözülemeyecek zorlukta olan sorular karşısında bazı öğrencilere verdikleri yanıtların çoğunun doğru olduğu belirtilmiştir. İkinci zekâ testinden önce katılımcılardan performans artırıcı Actavil ve performans ketleyici Pandocrin isimli iki ilaçtan birini seçmeleri istenmiştir. Bu ilaçlar plasebo olarak kullanıldığından performans üzerinde hiçbir etkisi olmamıştır.

Çözülemez zorlukta olan sorulara yanıt veren ve başarı dönütü alan katılımcılar performans azaltıcı ilacı performans artırıcı olandan daha çok tercih etmiştir. Birinci testteki bağıntısız başarı geri dönütü, katılımcıları başka başarılı performans sergileyip sergilememe konusunda kararsız bırakıp yüksek düzeyde belirsizlik duyguları yaşamalarına neden olmuştur. Bu belirsizlik zekâ testinin öz-değer doğrularıyla birleşince durum tehlikeli bir hal almıştır. Birey ‘performans artırıcı ilacı alıp yalnızca düşük zekâ düzeyi ile açıklanabilecek bir başarısızlık riski almak’ ya da ‘performans azaltıcı ilacı seçip ilacın etkisi ile kolayca açıklanabilecek bir başarısızlık riski almak’ gibi iki karar arasında kalmaktadır. Araştırmadan elde edilen bulgular; Bağıntısız başarı geri dönütü alan erkek katılımcıların performans azaltıcı ilaçları tercih ettiklerini ve böylece performanslarına yönelik hem kendi hem de diğerlerinin yüklemelerini belirsizleştirmeyi amaçladıklarını göstermiştir (Abacı ve Akın, 2011).

İkinci çalışma, birinci çalışmanın sonuçlarını netleştirmek ve katılımcıların ilaç seçimi süreciyle ilişkili soruları cevaplamak için yapılmıştır. Bu deneyde çözülebilen veya çözilemeyen problemlerin ardından herhangi bir geri dönütün verilmediği bir durum daha oluşturulmuş ve böylece bağıntılı, bağıntısız ve belirsiz şeklinde üç başarı durumu işe koşulmuştur. İkinci deneyde birinci deneyin sonuçlarını tekrarlayıcı nitelikte bulgular elde edilmiş ve kendini sabotaj davranışının ortaya çıkmasında başarı geri dönütünün etkili olduğu gözlenmiştir. Kolditz ve Arkin (1982) ve Weidner’in (1980) çalışmaları, Jones ve Berglas’ın (1978) bulgularını desteklemiş ve yeteneklerine güven duymayan bireylerin performans azaltıcı bir ilaç seçerek kendini sabote ettiklerini, yeteneklerine güvenenlerin ise performans artırıcı ilaçları tercih ettiklerini göstermiştir (Abacı ve Akın, 2011).

2.5. Kendini Sabotaj Çeşitleri

Kendini sabotaj çeşitleri konusunda birçok farklı görüş vardır. Leary ve Shepperd (1986), kendini sabotaj eğilimlerini iki başlık altında toplamaktadır. Davranışsal yani faaliyetlerini ertelemesi, ilaç, madde ve alkol kullanımı, istediği şeyleri yapmak için yeterli çabayı harcamaması, kendine aşırı yüklenme gibi durumlarla açıklamanın yanı sıra; sözel yani yüksek düzeyde kaygı yaşadığını

belirtmesi, psikolojik ve fiziksel semptomlar bildirmesi gibi durumlarla ifade etmektedir. (Abacı ve Akın, 2011).

Bir diğerk görüş ise Arkin ve Baumgardner tarafından ifade edilmektedir. Bu görüşe göre bireyin gerçekten başarılı olma olasılığını azaltan engeller ve kendisinin var olduğunu düşündüğü engeller olarak iki tür kendini sabotaj eğilimi vardır. (Abacı ve Akın, 2011). Fakat genelde kendini sabotaj, sözel ve davranışsal olarak iki başlık altında ele alınmaktadır.

Sözel kendini sabotaj, bireyin performansının başarısız olması durumunda bu başarısızlığa bir mazeret olarak sunulmaktadır. Sözel kendini sabotajda birey başarısız olmasının nedeninin içinde bulunduğu olumsuz koşullar olduğunu ifade etmektedir (Ryska, 2002) .

Davranışsal kendini sabotaj çeşitleri ise doğrudan performansı etkileyen ,kasıtlı ve gözlenebilir eylemlerdir. Birey daha performansı değerlendirilmeden önce kendisi için avantajlı olmayan durumlar üretmektedir. Bu tür sabotajda birey yapması gereken görevi zorlaştırır. Davranışsal kendini sabotaj sergilenirse diğerk insanlar daha kolay ikna edilir (Leary&Shepperd, 1986).

Sözel ve davranışsal kendini sabotajı ayırmamızı sağlayan bazı göstergeler bulunmaktadır. Bunlara bakarak bireyin yaptıkları davranışlarda hangi sabotaj türünü kullandığı hakkında fikir elde edebiliriz (Abacı ve Akın, 2011). Bunlar:

Davranışsal Stratejiler

- 1.Bireyin alkol, madde vb. kullanması.
- 2.Bireyin amacına ulaşması için gerekli çabayı harcamaması.
- 3.Bireyin gerektiği kadar alıştıırma yapmaması.
- 4.Bireyin kendine aşırı yüklenmesi.

5. Bireyin gerçekçi olmayan, çok zor elde edebileceği amaçlar belirlemesi.
6. Bireyin yapması gereken işle ilgisi olmayan şeylerle uğraşması.
7. Bireyin elde ettiği fırsatları görmezden gelmesi.
8. Bireyin yapması gereken işleri sürekli ertelemesi.
9. Bireyin yeteneğini sergileyemeyeceği aksine yeteneğini körelten performans ortamları belirlemesi.

Sözel Stratejiler

1. Bireyin sosyal ortamlarda kaygılı olduğunu ifade etmesi.
2. Bireyin travma yaratacak olaylar yaşadığını ifade etmesi.
3. Bireyin hipokondrik eğilimler göstermesi.
4. Bireyin sınav ile ilgili kaygıları olduğunu ifade etmesi.
5. Bireyin negatif duygular hissettiğini ifade etmesi.
6. Bireyin fiziksel ve psikolojik belirtiler ifade etmesi.
7. Bireyin utangaçlığı ile ilgili ifadeler kullanması.

Her ikisini incelediğimizde, sözel kendini sabotajın içinde bulunduğu koşulları kötü gösterdiğini, davranışsal kendini sabotajın ise kişinin direkt performansına yönelik olumsuz etkiler yarattığını görmekteyiz. Fakat ikisinin de ortak amacı, kendisini olumsuz sonuçlara karşı korumaktır (Abacı ve Akın, 2011). Saloman (1997)'a göre birey, önem sırasından başlayarak diğerlerinin varlığını, performansın benlik imgesine yapacağı katkı oranını, kendisi için önemli ve performansın sonuçlarından elde edeceği olumlu-olumsuz geri dönütleri göz önüne alarak kendini sabotajın hangi çeşidine başvurup başvurmayacağına karar vermektedir (Anlı, 2011).

Abacı ve Akın (2011) bazı bireylerin başarısızlık duygusuyla baş başa kalmamak için kişisel yeteneklerine veya geçmiş başarılarına odaklandığını ifade etmektedir. Bu bireyler, yaptıkları işte başarılı olabilmek için gerekli olan

performansı sergilemek yerine var olan yeteneklerine güvenerek bu yeteneklerinin onları başarıya ulaştırabilmesi için yeterli olduğuna kendilerini inandırmaktadır.

Jones ve Berglas (1978), kendini sabotaj için bireyin kendisini yeterli ve zeki bir birey olarak algılayabilmek için davranışlarını aktif biçimde düzenlediğine ve bu yönde fazlaca çaba harcadığına inanmak zorunda olduklarını ifade eder. Çünkü kendini sabotaj benliği korumak amacıyla yapılır ve ortada bir benlik olmazsa strateji de olmaz. Bunun için bireyin benliği ile ilgili olumsuz algıları olsa bile kendisini değerli ve önemli hissetmek adına benlik yapısına sahip olmalıdır (Akın, 2013).

Herhangi bir başarısızlıkla karşı karşıya kalan hipokondrik birey özsaygısını koruma altına almak için fiziksel şikâyetlerini bahane edebilir. Ya da fazlasıyla sınav kaygısı yaşayan bir birey akademik performansının , zekâ ,yetenek gibi benliğinin önemli yönleriyle ilişkisini en az göstermek için daha az önemli olan sınav kaygısı gibi yetersizliğini bahane olarak öne sürebilir. Tüm bu uyumsuz davranışların ve psikolojik belirtilerin ortak noktası, olumsuz geri bildirimleri azaltmalarıdır (Smith ve diğerleri ,1982) .

Kendini sabotaj çeşitlerinden sözel olanın anlaşılmasını kolaylaştıran durumlar olumsuz duygular ve fiziksel belirtilerdir. Armentrout (1979) yaptığı çalışmada, kronik ağrıları olan hastaların kendilik kavramlarının farklılık gösterdiğini belirlemiştir. Kronik ağrısı olduğunu ifade eden bireyin olumsuz kendilik algısıyla güçlü bir şekilde ilişkili olduğunu ifade etmiştir. Zihin ve beden ilişkisi burada kendisini göstermektedir. Çünkü kişinin kendisini ne şekilde algıladığı, diğer insanların onu ne şekilde algıladığı ve onlarla nasıl iletişim kurduğu, sahip olduğu fizyolojik sistemi etkilemektedir (Koç,2008).

2.6.Akademik Kendini Sabotaj

Akademik kendini sabotaj, bireyin akademik başarısızlıklarını haklı göstermek ve böylece akademik performansı ile kişiliğine yönelik yüklemeler arasındaki bağlantıyı belirsiz hale getirmek için çeşitli yolları kullanması olarak

tanımlanmaktadır. Ortamda başarısızlık olasılığı gündeme gelmişse birey çalışma davranışı için daha az çaba sarf etmeye veya çalışmayı erteleme davranışına girmektedir. Bunun nedeni olabilecek bir başarısızlık durumunda suçu yeteneklerinden çok davranışlarına mal etmektir. (Cavendish,2004).

Yüklemeler yapılırken kişiler yüklemeye konu olacak bireyin başarı ya da başarısızlığının sebebine ve niteliğine göre yüklemelerde de bulunabilmektedir. Yani çeşitli engelleri aşır, fazla yetenekli olmamasına rağmen çalışarak başarılı olan öğrenci, yeteneği olduğu halde çalışmayan öğrenciye göre daha fazla övgü alabilmektedir. Ya da başarısızlık durumunda yeteneği olduğu halde çalışmadığı için başarısız olan öğrenci, yeteneği olmayan, çalışan ama başarısız olan bir diğer öğrenciye göre daha fazla cezalandırılabilir. Buradan çıkan sonuç, yeteneksizliğe yapılan başarısızlık yüklemelerinin çabaya yapılan başarısızlık yüklemelerine göre başkaları tarafından daha az cezalandırıldığıdır. (Koçyiğit 2011).

Abacı ve Akın (2011) çalışmasında, öğrencilerin akademik anlamdaki başarısızlıklarını haklı göstermek ayrıca akademik anlamdaki performansın kişiliğe yapılan yüklemelerle arasındaki bağı belirsizleştirmek amacıyla farklı stratejileri kullanması durumunu akademik kendini sabotaj olarak adlandırmaktadır Başarısız olabileceklerini düşündüklerinde bazı öğrenciler daha az çalışmakta veya erteleme gibi davranışlara başvurmaktadır.

Covington (1992) yılında yapmış olduğu çalışmasında, erteleme davranışının bir kendini sabotaj stratejisi olarak kullanıldığını belirtmiştir. Eğer ertelemeyi yapan birey başarısız olursa bunun nedenini çalışmalarını geciktirmiş olmasından kaynaklandığını fakat ertelemeye rağmen başarılı olursa diğerlerinin ertelemeyi yapan bireyi özel yetenekli birisi olarak göreceğini ifade etmektedir (Abacı ve Akın, 2011).

Akademik kendini sabotaj alanında yapılan araştırmalarda kendini sabote eden öğrencilerin; belirsiz bir öz-saygıya sahip oldukları (Harris ve Snyder,1986), okul başarılarının düşük olduğu (Midgley ve diğerleri,1996), uyumsuz öğrenme davranışları sergiledikleri ve performanslarını şansa yükledikleri (Zuckerman ve diğerleri, 1998) görölmüştür (Abacı ve Akın , 2011).

Akademik kendini sabotajın olumsuz sonuçları arasında düşük akademik başarı, okuldan zihinsel ve davranışsal açıdan uzaklaşma, akademik performansa yönelik kötümser bakış açısı ve depresif öz-saygı sayılabilir (Elliot & Church, 2003; Martin ve diğerleri, 2003; Urdan & Midgley, 2001). Ayrıca kendini sabotajın olumsuz etkilerinin uyum ve psikolojik iyi olmaya genellenebileceğine yönelik kanıtlar da bulunmaktadır. Birçok araştırmada kendini sabotaj ile akademik başarı arasındaki negatif ilişkinin işteş olduğu, kendini sabotajın düşük akademik başarıya, düşük akademik başarının ise kendini sabotaja yol açtığı ve böylece gelecekteki performansın zarar gördüğü ve akademik başarı düzeyi düşük öğrencilerin daha fazla kendini sabotaja başvurduğu görölmüştür (Leondari & Gonida , 2007).

Zuckerman ve diğerlerinin (1998), alışlagelmiş bir öz-yıkıcı davranış olarak tanımladığı akademik kendini sabotaj ; okuldan ve öğrenmeden amaçlı bir biçimde uzaklaşmaya yol açtığı için eğitim psikologlarının üzerinde özenle durduğu bir alandır. Kendini sabotaj stratejilerini kullanan öğrenciler, çoğunlukla bir ödev veya sınavdan önce bir kaçınma davranışı sergilemektedir. Böylece öğrenciler yetersiz performanslarına bir gerekçe olarak kendini sabotaj davranışlarını öne sürmekte ve yeteneklerini suçlama ihtiyacı hissetmemektedir. Bununla birlikte eğer öğrenci kendini sabotaja rağmen sınavda başarılı bir performans sergilerse olağanüstü bir zihinsel yeteneğe sahipmiş gibi görünür çünkü çok az çabayla başarıya ulaşmıştır (Abacı ve Akın, 2011).

Kendini sabotaj aynı zamanda öğrencilerin başarısızlık riskini de artırmaktadır. Kendini sabote eden öğrenciler, kendilerini öğrenme ortamlarından soyutladıkları için zamanla ve kendini sabotajın sıklığının artmasına bağlı olarak bir kaçınma ve başarısızlık döngüsünün içinde sıkışıp kalmaktadır. Bu nedenle kendini

sabotajın en büyük zararı bireyin; başarısızlığa duyarsızlaşma sonucunda kendini sabotaja daha fazla gereksinim duymasındır (Urdan & Midgley, 2001).

Covington (1992) ise başarısızlık beklentisi sonucunda, geleneksel eğitimin çaba ve yeteneğe yüklediği değerın öğrenci tarafından reddedildiğini iddia etmiştir. Bu durum öğrencinin okula bağlılığının azalmasına, akademik performansını sınırlamasına ve sonuç olarak okuldan uzaklaşmasına neden olmaktadır.

Araştırmalarda başarısızlık korkusu yaşayan öğrencilerin de kendini sabotaja başvurma açısından riskli grupta olduğunu belirtmektedir. Başarısızlık korkusu , bireyin başarısızlıktan kaçınma gereksinimini ifade etmektedir. Başarısızlık korkusunda bireyi, başarısızlıktan çok bu başarısızlığın sonuçları endişelendirmektedir. Bireyi kendini sabotaja güdüleyen de başarısızlığın bireye yaşatacağı olumsuzluklardan kaynaklanan korkudur (Lovejoy, 2008).

Başarısızlık korkusu yaşayan öğrencilerin, benliklerini tehditlerden korumak ve başarısızlıklarını haklı göstermek için kendini sabotaj stratejilerine başvurma olasılığı yüksektir.

Akademik kendini sabotaj konusunda yapılan birçok araştırmada öğrencilerin devamlı değerlendirilmeye tabi tutulduğu eğitim ortamlarında elde edilen bulgular kendini sabote eden öğrencilerin, daha başarısız olduklarını eğitime karşı olumsuz duygular beslediklerini göstermiştir. Akademik kendini sabotajın verimli olmayan çalışma alışkanlıkları, olumsuz başa çıkma stratejileri, zaman yönetiminde ve öz-düzenlenmiş öğrenmede başarısız olma ve düşük akademik başarı arasında pozitif yönde ilişki olduğu belirlenmiştir (Tice ve Baumeister,1997;Urdan ve Midgley,2001; Zuckerman ve diğerleri, 1998).

Düşük akademik başarı, okuldan bilişsel ve davranışsal olarak uzaklaşma, akademik performansa dair olumsuz bakış açısı ve depresif öz-sayı kendini

sabotajın olumsuz sonuçları arasında sayılabilir (Elliot ve Church ,2003;Martin ve diğerleri, 2003; Urdan ve Midgley, 2001).

Kendini sabotaj stratejileri okuldan uzaklaşmanın bir işareti olarak görülebilir. Kendini sabotaj ,öğrencinin okuldan ve öğrenme çalışmalarından bilinçsiz bir şekilde uzaklaşmasından çok amaçlı bir geri çekilmeyi içermektedir. (Midgley ve diğerleri , 1996).Kendini sabote eden öğrenciler, kendilerini öğrenme ortamlarından soyutladıkları için zamanla ve kendini sabotajın sıklığının artmasına bağlı olarak bir kaçınma ve başarısızlık döngüsünün içinde sıkışıp kalmaktadır.

Bu nedenle kendini sabotajın en olumsuz yönü bireyin; başarısızlığa duyarsızlaşma sonucunda kendini sabotaja daha fazla gereksinim duymasıdır (Urdan &Midgley, 2001).

2.7.Kendini Sabotajın Etkileri

Kendini sabotaj uzun vadede bireyin diğerleri tarafından olumsuz olarak algılanmasına neden olmaktadır. Sabotaj unsurlarından birini kullanmak başarısızlık ihtimalini artırmakta, sürekli tekrarlanan başarısızlıklar ise gelecekte var olabilecek başarı ihtimalini güçleştirmektedir. Uzun vadede ise birey performansını sergilemekten uzaklaşmayı alışkanlık haline getirmektedir. Belki de kendini sabotajın bireye en olumsuz etkisi budur (Abacı ve Akın , 2011) .

2.7.1. Benlik Üzerindeki Etkileri

Kendini sabotajın benlik üzerindeki etkilerini inceleyen araştırmacılar ortak bir noktada buluşmuşlardır. Bu da kendini sabotajın; öz-saygı ile başarısızlık arasında tampon işlevi gördüğü, başarının arkasından öz saygının attığı ve diğerlerinin bireyin yeteneğine yönelik fikirlerini etkilemesidir. Çalışmalardan elde edilen sonuçlar, kendini sabote eğilimi olan ve öz-saygı düzeyi yüksek bireylerin yetenekleri konusunda pozitif yüklemelerini artırdığını belirlemiştir (Abacı ve Akın , 2011) .

Konu ile ilgili yapılan başka bir araştırmada kendini sabotajın negatif yaşantıların ardından bireyin yetenekleri konusunda negatif yüklemeler yapmamasını sağladığı aynı zamanda pozitif bir yaşantıdan sonra pozitif yüklemeler yapmasını sağladığı ve bu etkinin öz-saygıdan bağımsız olarak ortaya çıktığı grlmştr (Feick & Rhodewalt, 1997).

Aynı sonucu tekrarlayan bir diğer araştırma da McCrea ve Hirt tarafından 2001 yılında yapılmıştır. Bu araştırmada kendini sabotajın, bireyin başarılı veya başarısız olduğu bir konudaki yeteneklerine ilişkin pozitif bir algı geliştirmesine yardım ettiği de belirlenmiştir.

Öğrencilere sahte sınav notlarının verildiği diğer bir çalışmada Rhodewalt ve Hill (1995), kendini sabotaj düzeyi yüksek olan erkek öğrencilerin notlarını öğrendikten sonra daha az içsel yüklemeler yaptıklarını, daha fazla sözel kendini sabotaj sergilediklerini ve daha yüksek öz-saygı bildirdiklerini saptamıştır (Eddings,2003).

Zuckerman ve Tsai (2005) de dört çalışmadan oluşan seri araştırmalarında kendini sabotajın kısa vadede öz- saygıyı korumasına rağmen uzun vadede sonuçlarının kaygı verici olduğunu belirtmişlerdir. Zaman geçtikçe uyumsuzluğun, olumsuz duygulanımın, somatik semptomların ve madde kullanımının artmasına ve fiziksel/ psikolojik iyi olmanın, içsel motivasyonun ve yetenekten elde edilen doyumun azalmasına yol açması kendini sabotajın sorgulanmasını zorunlu hale getirmektedir. Zuckerman ve Tsai, zamanla kendini sabotaj ve uyumsuz davranışların birbirlerini güçlendirdiğini, kendini sabote eden bireylerin yeteneklerinden doyum elde edemediklerini ve bu durumun olumsuz duygulanıma yol açtığını, bu bireylerin zamanla madde kullanımına başvurduklarını ve işlerinden içsel doyum sağlayamadıklarını savunmuştur (Abacı ve Akın , 2011) .

2.7.2.Duygulanım Üzerindeki Etkileri

Bireyin değeriendirilme kaygısı, endişe, gerginlik ve öz-şüphe duygularına yönelik olarak geliştirdiği karakteristik bir tepki olarak görülmektedir kendini sabotaj (Arkin & Baumgardner, 1985; Jones & Berglas, 1978). Böylece kendini sabotaj eğilimi olan bireyin olumsuz duygulara bağlı olarak düşük öz- saygıyla karşı karşıya kalması şaşırtıcı değildir. (Prapavessis & Grove, 1998).

Araştırmalar kendini sabotajın, bireyin belli bir performanstaki yeteneklerine ilişkin yüklemelerini koruduğunu göstermiştir. Kendini sabotaj, nedeni belli olmayan bir başarısızlığın ardından bireyin pozitif duygular yaşamasına da yardımcı olmaktadır (Drexler ve diğerleri, 1995).

Bir savunma mekanizması olarak kullanılan kendini sabotaj, fiziksel ve duygusal patolojinin oluşmasına yol açabilmektedir. Savunmacı başa çıkma stratejileri kullanıldığı için üstü örtülen ve yeterince fark edilemeyen problemler sonraları bireyin gerçeklik algısının bozulmasına, daha büyük duygusal ve psikolojik problemlerin gelişmesine yol açmaktadır (Velyvis, 1995).

Kendini sabotaj da kullanıcılarına avantaj ve dezavantaj sağlamaktadır. Kendini sabotajın potansiyel yararlarından bazıları; anksiyetenin azalması, öz-saygının korunması, yetenek yüklemelerinin artması ve içsel motivasyonun yükselmesidir. Bunun la birlikte uzun süreli bir başa çıkma stratejisi olarak kendini sabotaj, zayıf performans ve akademik başarısızlıkla ilişkili bulunmuştur (Zuckerman ve diğerleri, 1998).

Kendini sabote eden birey, kararsız bir öz-yeterlik duygusuna sahip olduğuna inanmaktadır. Aslında kendini sabote eden bireylerin öz-saygılarının son derece kırılğan olduğu dolayısıyla bu bireylerde, savunmacı güdülerin (başarısızlığın sorumluluğunu almaktan kaçınmak gibi) başarı güdülerinin önüne geçtiği varsayılmaktadır (Velyvis , 1995).

2.7.3.Kişiler Arası İlişkiler Üzerindeki Etkileri

Kendini sabotajın kişilerarası ilişkiler üzerindeki etkisini objektif olarak değerlendirebilmek için ,kendini sabote eden bireyin diğer insanlar tarafından nasıl algılandığını araştırmak gerekmektedir.

Hirt ve diğerleri (2003), yapmış oldukları 3 ayrı çalışmada erkeklerin kadınlara göre kendini sabotaj stratejilerini daha olumlu değerlendirdikleri ve bu olayın başlangıcının bireyin kendisi tarafından gerçekleşmesi durumunda daha fazla geçerli olduğu sonucuna varmışlardır. Hirt ve arkadaşları kadın ve erkeklerin neden farklı kendini sabotaj stratejileri kullandıklarını incelemişler ve kadınların stres ve anksiyete yaşadığını iddia etme gibi sözel kendini sabotaj stratejilerini, erkeklerin ise yetersiz çaba sergileme gibi davranışsal kendini sabotaj stratejilerini kullandıklarını belirlemişlerdir. Bulgular davranışsal kendini sabotaj stratejilerine başvuran kadınların daha fazla eleştirildiğini ayrıca daha önceki çalışmalara göre, kendini sabotaja başvuran hem kadın hem de erkeklerin daha sert eleştirildiği görülmüştür (Abacı ve Akın , 2011) .

Hirt ve diğerleri(2003) yapmış oldukları ikinci çalışmada kendini sabotajın diğer bireyler tarafından nasıl algılandığına ilişkin farklılıklar incelenmiş ve kendini sabotajın diğer bireyler tarafından başlatılması durumunda, erkeklerin kendini sabote eden bireye yönelik algılarının kadınlara göre daha ılımlı olduğu belirlenmiştir. Üçüncü çalışmada ise kendini sabotaj konusunda diğer bireylerin kendini sabote eden bireye yönelik çıkarsamalarını ve bu çıkarsamalar açısından cinsiyet farklılıklarını araştırmışlardır. Kadınların kendini sabote eden bireylere yönelik temel çıkarımlarının; bu bireylerin motivasyonsuz, tembel, öz-kontrolden yoksun ve başarısızlıkları için mazerete ihtiyaç duydukları gözlenmiştir. Erkeklerin ise diğer çıkarımları daha fazla tercih ettikleri belirlenmiştir (Milner,2007) .

Araştırmacılar kendini sabotajı olumsuz bir kişilik özelliği olarak algılamaktadır. Davranışsal olan kendini sabotaj olumsuzdur. Örneğin; alkol ve madde kullanımı, erteleme ve tembellik gibi bazı kendini sabotaj davranışları bir eksiklik ve kusur göstergesidir. Sözel kendini sabotaj ise kendini sabote eden bireyin

olumsuz algılanmasına neden olmaktadır. Örneğin; sürekli olarak engellerden bahseden bir birey bahane bulan ve şikayette bulunan bir birey olarak görülmeye başlanacaktır. Her iki çeşit kendini sabotaj da kişisel yetersizliğin kabulü olarak görülmektedir(Leary & Shepperd , 1986).

Böylece kendini sabotaj kısa bir süre için benliği olumsuz yetenek değerlendirmelerinden korusa da sosyal açıdan çeşitli olumsuzluklara yol açmaktadır (Abacı ve Akın , 2011) .

2.7.4.Performans Üzerindeki Etkileri

Konu ile ilgili yapılan araştırmaların bir kısmı olumlu etkilerin olduğunu bir kısmı da olumsuz etkilerin olduğunu saptamıştır. Bunun dışında herhangi bir etkisi olmadığı sonucuna varan araştırmalar da olmuştur. (Örneğin, Harris & Snyder, 1986 ; Rhodewalt ve diğerleri, 1984).

Snyder (1990), performans üzerindeki etkilerinin olumlu olduğunu savunanlardandır. Ona göre kendini sabotaj ,yetersiz performansın öz-değer üzerindeki etkisini azaltarak bireyin göreve odaklanmasına yardımcı olur (Hirt ve diğerleri, 1991).

Davranışsal kendini sabotaj bile dolaylı da olsa bireyin performansını olumlu olarak etkileyebilmektedir. Kendini sabotaj içsel motivasyonun bazı boyutlarını geliştirebilir ve bireyin öz-saygısını koruma ve olumlu yetenekler kazanmasını sağlama gibi yararlar sağlayabilir. Bu yönden bakıldığında kısa süreliğine de olsa kendini sabotajın performansı olumlu etkilediği söylenebilir (Abacı ve Akın , 2011) .

Kendini sabotaj kısa zaman diliminde öz-saygıyı güçlendirerek performansı olumlu olarak etkilemesine rağmen uzun zaman diliminde her ikisine de zarar vermektedir. Dolaylı da olsa kendini sabotajın bir bakıma kendini aldatma olduğuna dair kanıtlar bulunmaktadır. Zuckerman ve diğerleri (1998) yaptıkları araştırmalarda

kendini sabotaj eğilimindeki bireylerin zamanla stresle başa çıkmada, kaçınmaya dayalı stratejileri (örneğin; inkâr) daha çok kullandıkları ve öz-suçlama ve öz-odaklı derin düşünme gibi benliklerine zarar verici tutumlar içine girdiklerini görmüştür. Bireyin benliğine zarar veren gerçekleri görmezden gelerek kendini olduğundan daha iyi bir konumda algılaması kendini aldatmanın en belirgin göstergesidir (Abacı ve Akın , 2011) .

2.8. Kendini Sabotaj ve Öz-Saygı

Kendini sabotajın görünmeyen yüzü öz-saygıyı korumaktır. Kişilere yönelik öz-saygılarına ilişkin bireysel farklılıklar, kendini sabotaj eğilimindeki farklılıkları da beraberinde getirmektedir.

Öz-saygı ile kendini sabotaj arasındaki ilişki karmaşık bir yapı göstermektedir. Kendini sabote eden bireyin, en azından ilgili alanda koruyacağı olumlu bir benlik kavramına sahip olması gerekmektedir. Bunun yanı sıra farklı sebeplerle de olsa öz-saygı düzeyi yüksek olan bireyde düşük olan bireyde kendini sabotaj eğilimi sergileyebilmektedir. Öz-saygı düzeyi yüksek olan bireylerin kendini sabotaj stratejileri kullanma amaçları, tüm engelleyici etkenlere rağmen başarılı olduklarını ve bu nedenle yüksek bir yetenek düzeyine sahip olduklarını diğer bireylere kanıtlamaktır. Öz-saygı düzeyi düşük olan bireyler ise başarısızlıklarını haklı gösterecek bahaneler elde etmek amacıyla kendini sabotaj stratejilerini kullanmaktadır (Shields, 2007).Yine öz-saygı düzeyi düşük bireyler kendini sabotajı sadece benliği korumak amacıyla kullanırken, öz-saygı düzeyi yüksek bireyler kendini sabotaj davranışına hem bir başarısızlıktan sonra öz-saygıyı korumak hem de bir başarının ardından öz-saygılarını artırmak amacıyla başvurmaktadır (Rhodewalt ve diğerleri, 199).

Birey belli bir görevi yapabileceğine yönelik öz-yeterlik inancına sahip değilse bireyin kendini sabotaj stratejilerini kullanma olasılığı artar (Greenberg ve diğerleri, 1985).

Öz-saygı düzeyi düşük bireyler kronik ve bir alışkanlık halinde kendini sabotaj davranışları sergilerken, öz-saygı düzeyi yüksek bireyler, daha az sıklıkla ve benliklerine yönelik bir tehditle karşı karşıya geldiklerinde kendini sabotaja başvurmaktadır. Bir başka varsayım öz-saygı düzeyi düşük olmasına rağmen kendini sabote eden bireylerin sadece benlik koruyucu kendini sabotajla ilgilendiğini, öz-saygı düzeyi yüksek olan kendini sabotajcıların ise doyumsuzluktan dolayı kendini sabotaja başvurduklarını öne sürmektedir. Diğer bir deyişle öz-saygı düzeyi düşük bireyler başarısızlığın benliklerine yönelik olumsuz etkilerini azaltmak, öz-saygı düzeyi yüksek bireyler ise benliklerine ilişkin daha fazla olumlu geri dönütler almak için kendini sabotaja başvurmaktadır (Rhodewalt, 1990).

2.9. Kendini Sabotaj İle İlgili Yurt Dışında ve Türkiye’de Yapılan Araştırmalar.

Kendini sabotaj ile psikolojik iyi olma arasındaki ilişkiyi (Anlı , 2011)’de cinsiyet, algılanan gelir düzeyi, ebeveyn tutumları açısından incelemiştir. Araştırmasını 307 üniversite öğrencisi açısından değerlendirilmiştir. Araştırmanın sonunda, kendini sabotaj ile psikolojik iyi olma arasında negatif yönlü bir ilişkinin olduğu ve üniversite öğrencilerinin cinsiyet açısından anlamlı farklılıklar oluşturduğu fakat algılanan gelir düzeyi ve ebeveyn tutumları açısından anlamlı farklılıklar oluşturmadığı sonucuna varılmıştır.

Akın (2012) çalışmasında, kendini sabotaj ölçeğinin geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarını ele almıştır. Araştırma, 585 üniversite öğrencisi üzerinde yürütülmüştür. Ölçeğin, dilsel eşdeğerlik, maddeler arası korelasyon, açıklayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleri, iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı sonuçlarına göre Türkçe formunun geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu sonucuna varılmıştır.

Zuckerman ve diğerleri (1998) üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdikleri çalışmalarında kendini sabotajın anksiyetenin azalması, öz saygının korunması, yetenek yüklemelerinin artması ve içsel motivasyonun yükselmesi anlamında avantaj sağladığını ifade etmektedir. Fakat uzun süreli kendini sabotajın zayıf performans ve akademik başarısızlıkla ilişkili olduğu görülmüştür.

Rhodewalt ve diğeri (1991) araştırmasında, öz saygı ve yetenek yüklemeleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Katılımcılara test uygulandıktan sonra olumlu ve olumsuz geri-dönüt verilmiştir. Olumlu ger-dönüt verilen öz saygı düzeyi yüksek olan bireylerin yetenek yüklemeleri artmış ancak öz-saygı düzeyine bakmaksızın olumsuz geri-dönüt verilen herkesin yetenek yüklemeleri azalmıştır. İkinci çalışmada ise kendini sabote eden ve başarısızlık geri-dönütü alan bireylerin kendini sabote etmeyip olumsuz geri dönüt alan bireylere göre olumlu duygulanıma sahip olukları görülmüştür. Bu da kendini sabotajın koruyucu işlevidir.

Baumgardner (1991) yaptığı çalışmasında, 112 üniversite öğrencisine Beck Depresyon Ölçeği uygulayarak olumsuz duygular yaşayan bireylerin kendini sabotajı aracı olarak kullandıklarını ispatlamıştır. Öğrencilerin yarısına depresif duygu durumunun bir sonraki sınavlardan alacakları puanları olumsuz etkileyebileceği söylenmiştir. Sonucunda, bu bilgiyi alan öğrencilerin daha depresif semptomlar bildirdikleri görülmüştür.

Elliot ve McGregor (2001) 180 üniversite öğrencisinin yer aldığı çalışmasında, öğrenme-kaçınma ve performans-kaçınma yönelimlerinin başarısızlık korkusu, organize olamama, sınav kaygısı ve endişe ile pozitif, özerklik ile negatif ilişkili olduğu bulmuştur. Öğrenme-kaçınma ve performans-kaçınma yönelimlerini kullanan bireylerin kendini sabotaja öğrenme-yaklaşma yönelimi tercih edenlere göre daha fazla başvuracağını ifade etmektedir.

Kolditz ve Arkin (1982) kendini sabotajın başkalarına yönelik bir izlenim yaratmak amacıyla yapıldığını kanıtlamak için 365 üniversite öğrencisine zihinsel test uygulamış ve sonuçların kendi aralarında olduğunu ifade etmiştir. İki testin arasında katılımcılara kolaylaştırıcı ve zorlaştırıcı ilaçlar seçmesi istenmiş ve kişiye özel alanlarda bulunan kişiler performans arttırıcı ilaçlar seçerken, genel ortamlarda bulunan kişilerin performans azaltıcı ilaçlar seçtikleri görüşmüştür. Yani bireyler kendini sabotajı izlenim yöntemi olarak kullanmaktadır.

Midgley ve diğeri (1996), kendini sabotajın bir izlenim yöntemi stratejisi olarak kullanıldığını ve dışsal yönelimli, eğitime yönelik olumsuz tutumlar sergileyen, kendine yönelik küçük düşürücü inançlara sahip olan bireylerin, eğitimle ilgili olumlu tutuma sahip bireylere göre daha fazla kendini sabotaj stratejileri kullandığını ifade etmiştir. Kendini sabotajın bir yönü de benliği güzel ve etkileyici sunmaktır. Fakat birey öz-saygısını olumsuz olaylara karşı korumak için kendini sabotajı kullanırken aynı zamanda uzun zamanlı hedeflerinin gerçekleşmesini engelleyerek öz saygısına zarar vermektedir.

Baumgarder, Kaufman ve Ervin (1989) çalışmasında yapılmıştır. Çalışmada, bireylerin diğeri insanlar tarafından kendilerine yönelik beklentilerini ve başarısızlığın sorumluluğunu azaltacağına inandığı durumlarda hem davranışsal hem de sözel kendini sabotaja başvurduklarını belirtilmiştir. Fakat kendi üzerindeki sorumluluğu azaltacağına inanıp, diğeri insanların kendi üzerindeki beklentisini kaldırmayacağına inandığı zaman sözel kendini sabotaja başvurdukları sonucuna ulaşılmıştır.

Hirt ve diğeri (2003) yaptıkları üç çalışmadan birincisini 241 psikoloji öğrencisi ile gerçekleştirmiş ve sonucunda kadınların erkeklere göre kendini sabotajı daha olumsuz değerlendirdiklerini ve kadınların daha çok sözel kendini sabotaj kullanırken, erkeklerin davranışsal kendini sabotajı kullandıklarını ortaya koymuştur. İkinci çalışmada, 360 psikoloji öğrencisi üzerinde gerçekleştirilmiş ve kendini sabotajın diğeri bireyler tarafından gerçekleştiğinde bakış açılarının nasıl olacağı konusunda çalışma yapılmıştır. Erkeklerin kadınlara göre başkalarına daha ılımlı baktıkları görülmüştür. Üçüncü çalışma da, 287 psikoloji öğrencisi üzerinde gerçekleştirilmiş ve kadınların kendini sabote eden bireylere yönelik öz kontrolden yoksun, tembel, başarısızlık için mazeret bulan, motivasyonsuz insanlar oldukları düşüncelerini taşıdıkları ifade edilmiştir.

Akın (2013) çalışmasında, akılcı duygusal davranışçı terapi odaklı psiko-eğitim programının kendini sabotaj üzerindeki etkisini incelemiştir. 250 kız ve 250 erkek toplam 500 lise öğrencisinin katıldığı çalışmada deney ve kontrol grupları

oluşturularak deney grubuna 10 oturumluk ADDT odaklı grupla psikolojik danışma uygulanmıştır. Sonucunda grupla psikolojik danışma uygulanan grubun kendini sabotaj düzeylerinin düştüğü ve kontrol grubunda bulunan kişilerin ise düzeylerinde farklılık olmadığı görülmüştür.

Self (1990) bireylerin deneysel bir ortamda davranışsal kendini sabotaj sergilemeleri için performansa yönelik net bir geri-dönütün sunulmasının gerekli olduğunu söylemektedir. Performansa yönelik herhangi bir geri-dönütün sunulmadığında bireylerin utangaçlık, kaygı ve çaba sergileme gibi sözel kendini sabotaj örnekleri ortaya koyduğunu ifade etmektedir. Bireyin özellikle başkalarının bulunduğu ortamda davranışsal kendini sabotajı sergilemek istediğini dile getirmektedir.

Almonte, Lupien ve Seery (2010) öz saygısı yüksek olan kişilerin başkalarının yanında kendini iyi göstermek adına daha çok davranışsal sabotaja başvurduklarını dile getirmektedir.

Alesi, Rappo ve Pepi (2012) öz saygı ve kendini sabotaj stratejileri ile çocuklarda disleksi, okuduğunu anlama becerisi, matematik becerisini karşılaştırmak amacıyla 8 yaşında olan ve ilkokulda okuyan 23 kız 33 erkek olmak üzere 56 çocuk üzerinde araştırma yapmıştır. Araştırmanın sonucunda, çocukların öğrenme güçlüğü yaşamasının çocuğun öz saygısını ve akademik becerilerini olumsuz etkilemekte olduğu ve bu çocukların diğer çocuklara oranla kendini sabotaj kullanma oranını arttırdığı ifade edilmektedir.

Akın (2012) çalışmasında, kendini sabotaj ile tükenmişlik düzeyi arasındaki ilişkiyi incelemiştir. 309 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirdiği çalışmasında duygusal tükenme, kişisel başarı ve duyarsızlaşma ile kendini sabotaj arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğunu bulmuştur.

Yalnız (2014) algılanan anne baba tutumları ile kendini sabotaj ve öz yeterlilik arasındaki ilişkiyi cinsiyet, algılanan akademik başarı ve yaşamın büyük kısmının geçirildiği yer açısından incelemiştir. 438 üniversite öğrencilerinin katıldığı çalışmada, algılanan anne baba tutumu, kendini sabotaj ve öz yeterlilik arasında anlamlı ilişkiler olduğu, demokratik anne baba tutumu ile kendini sabotaj arasında negatif yönde, koruyucu ve otoriter anne baba tutumuyla pozitif yönde bir ilişki saptanmıştır. Öğrencilerin yaşamının büyük kısmını geçirildiği yerin, algılanan anne baba tutumları, öz yeterlilik düzeyleri ve kendini sabotajı etkilemediği fakat algılanan akademik başarı durumunu etkilediği görülmüştür. Cinsiyetinin ise kendini sabotaj düzeyini etkilemediği fakat öz yeterlilik ve anne baba tutumlarını etkilediği sonucuna varılmıştır.

Akın (2013) çalışmasında, akılcı duygusal davranışçı terapi odaklı psiko-eğitim programının kendini sabotaj üzerindeki etkisini incelemiştir. 250 kız ve 250 erkek toplam 500 lise öğrencisinin katıldığı çalışmada deney ve kontrol grupları oluşturularak deney grubuna 10 oturumluk ADDT odaklı grupla psikolojik danışma uygulanmıştır. Sonucunda grupla psikolojik danışma uygulanan grubun kendini sabotaj düzeylerinin düştüğü ve kontrol grubunda bulunan kişilerin ise düzeylerinde farklılık olmadığı görülmüştür.

Walker ve Stewart (2014) mükemmeliyetçilik, dış denetim odağı ve öz yeterliğin kendini sabotaj ile ilişkisini araştırmıştır. 79 üniversite öğrencisinin yer aldığı araştırmada, dış denetim odağı ile mükemmeliyetçilik arasında pozitif yönlü, öz yeterlilik ile mükemmeliyetçilik ve dış denetim odağı arasında negatif yönlü ilişki tespit edilmiştir. Ayrıca kendini sabotaj ile mükemmeliyetçilik ve dış denetim odağı arasında pozitif yönlü, öz-yeterlilik ile kendini sabotaj arasında ise negatif yönlü bir ilişki elde edilmiştir.

Muszynski ve Akamatsu (1991) doktora öğrencilerinin tezleriyle ilgili çalışmaları erteleme davranışlarını incelemiş ve bilişsel ve davranışsal yönlerini ölçen bir ölçme aracı geliştirmiştir. Bu ölçeği engellemeyi tolere edememe, mükemmeliyetçilik, karar vermede güçlükler, onaylanma ihtiyacı, yardım kabul

etmeme, kendini küçük görme, bir çalışma stili olarak erteleme, yetersiz güdülenme ve görevden soğuma gibi özelliklere göre değerlendirmektedir. Araştırmacılar, bu ölçeğin erteleme davranışını, doktora öğrencilerinin tezlerini geciktirme anlamında yordadığı sonucuna ulaşmıştır.

Whitaker, Bobo ve Strunk (2013) beş faktör kuramıyla kendini sabotajın arasındaki ilişkiye bakmaktadır. Beş faktör kuramının alt faktörlerinin; açıklık, sorumluluk, dışadönüklük, uyumluluk ve duygusal dengesizlik olduğu görülmektedir. Araştırma sonucunda, kendini sabotaj ile duygusal dengesizlik arasında pozitif yönlü ilişki, sorumluluk ile negatif yönlü ilişki ortaya çıkmış, diğer alt faktörler ile herhangi bir ilişki elde edilememiştir.

Rhodewalt, Saltzman ve Wittner (1984) araştırmasında, görevin önemli oluşu ve kendi sabotaj arasındaki durumu golfçu ve yüzücülerden oluşan iki grup sporcu ile incelemiştir. Sporcular kendini sabotaj ölçeğinde aldıkları puana göre düşük ve yüksek olarak adlandırılmıştır. Kendini sabotaj düzeyi yüksek denenen sporcuların önemli yarışmalardan önce daha az çalıştıkları ortaya çıkmıştır. Yani performansın önemi arttıkça kendini sabotaj düzeyi artmaktadır.

Martin ve diğerleri 2003'te yaptıkları araştırmalarda kendini sabotaj düzeyi yüksek bireylerin, herhangi bir görevi en iyi bir biçimde yerine getirmelerini sağlayacak olanakları değerlendirmek yerine bu olanaklardan uzaklaşmak için çaba harcadıklarını ortaya koymuştur.

Rhodewalt ve Fairfield 1991'de yaptıkları çalışmada kendini sabotaj, sınavın zor veya kolay geçmesini tahmin etme ve öz-saygıyı incelemiştir. Bu çalışmada kendini sabotaj düzeyi yüksek olan ve sınavın zor geçeceğini tahmin eden katılımcıların ,sınavın zor geçeceğini tahmin etmesine rağmen kendini sabotaj düzeyi düşük olanlara ve sınavın kolay geçeceğini tahmin eden ve kendini sabotaj düzeyi düşük ve yüksek olanlara göre daha az çaba harcadıkları görülmüştür. Bundan daha

önemlisi elde edilen bu sonuçlar katılımcıların öz-saygı düzeyleri kontrol edildiği durumda bile geçerliliğini korumuştur.

Martin ve diğerleri 2003'te kendini sabotaj stratejilerini tanımlamak için yükseköğrenim birinci sınıf öğrencileriyle görüşme yaparak bir araştırma yapmıştır. Elde edilen bulgular, kendini sabotaj düzeyi yüksek öğrencilerin boş zamanlarında gereksiz şeylerle meşgul olduklarını, kendini sabotaj düzeyi düşük öğrencilerin ise dikkatlerini dağıtan şeylerden uzaklaşmak için çaba harcadıklarını ortaya koymuştur.

Onatsu, Arvilommi ve Nurmi 2000 yılında 6 ve 7 yaşındaki çocuklar üzerinde yaptıkları çalışmalarında uyumsuz kendini sabotaj stratejileri ile düşük akademik başarı ve öğrenme yetersizliği arasında ilişki olduğunu belirlemiştir. Kendini sabote etmeye alışmış olan öğrenciler, yıl içerisinde okuma becerileri gelişse dahi bu alışkanlıklarını sürdürmüşlerdir. Ayrıca akademik başarı düzeyi düşük olan ancak başlangıçta kendini sabotaj düzeyi yüksek olan öğrenciler, akademik performansları gelişse de okul çalışmalarından uzaklaşmaya devam etmişlerdir.

Beck ve diğerleri 2000 yılında yüksek öz-saygı ile kendini sabotaj davranışlarının sıklığı arasında ilişki olduğunu bulmuşlardır. Bu araştırmacılar öz-saygı düzeyi yüksek bireylerin hem başarılı olacaklarına inandıklarını hem de yüksek düzeyde yetenek kanıtama isteğine sahip olduklarını, bu durumun ise kendini sabotaj davranışlarını tetiklediğini varsaymıştır. Çünkü bu bireylerin engellere rağmen başarılı olduklarını kanıtlaması, aslında onların ne kadar yüksek yetenek düzeyine sahip olduklarının bir göstergesi olduğunu belirtmişlerdir.

McCrea ve Hirt 2001 yılında yaptıkları çalışmada kendini sabotajın, bireyin başarılı veya başarısız olduğu herhangi bir alandaki yeteneklerine yönelik olumlu bir algı geliştirmesine yardımcı olduğu saptanmıştır. Ayrıca bu yetenek algıları öz-saygıdaki değişimlere aracılık etmektedir sonucuna varmışlardır.

Zuckerman ve Tsai 2005'te dört çalışmadan oluşan seri araştırmalarında kendini sabotajın kısa vadede öz- saygıyı korumasına rağmen uzun vadede sonuçlarının kaygı verici olduğunu belirtmişlerdir. Zaman geçtikçe uyumsuzluğun, olumsuz duygulanımın, somatik semptomların ve madde kullanımının artmasına ve fiziksel /psikolojik iyi olmanın, içsel motivasyonun ve yetenekten elde edilen doyumun azalmasına yol açması kendini sabotajın sorgulanmasını zorunlu hale getirmektedir. Zuckerman ve Tsai, zamanla kendini sabotaj ve uyumsuz davranışların birbirlerini güçlendirdiğini, kendini sabote eden bireylerin yeteneklerinden doyum elde edemediklerini ve bu durumun olumsuz duygulanıma yol açtığını, bu bireylerin zamanla madde kullanımına başvurduklarını ve işlerinden içsel doyum sağlayamadıklarını savunmuştur (Abacı ve Akın, 2011) .

BÖLÜM III

3.YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, araştırmanın örnekleme, verilerin toplanması ve verilerin analiz edilmesi konularında açıklamalara yer verilecektir.

3.1. Araştırmanın Modeli

Araştırma değişkenler arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığını sınamak amacıyla betimsel (tanımlayıcı) araştırma modellerinden, ilişkisel tarama modeline göre yapılmıştır. Öncelikle araştırmanın temellendirilmesi ve hedeflenen amaçlara ulaşılabilmesi için ilgili literatür taranmış, konuyla ilgili kaynaklar toplanmıştır. Gerekli verilerin toplanması için, geçerlik ve güvenirlik kanıtları daha önceki çalışmalarda edinilmiş olan bir veri toplama aracı kullanılmıştır. Veri toplama aracından alınan veriler betimsel ve istatistiksel analiz yöntemleri kullanılarak değerlendirilmiştir

3.2. Araştırmanın Evreni

Bu araştırmanın evrenini 2015-2016 eğitim-öğretim yılında Samsun ilinde öğrenim gören üniversite öğrencileri oluşturmaktadır.

3.3.Araştırmanın Örnekleme

Bu araştırma 2015-2016 Eğitim-Öğretim yılı içerisinde Ondokuzmayıs Üniversitesi'nde öğrenim gören 484 katılımcıdan oluşmaktadır.

Veri analizleri öncesi, katılımcıların veri toplama araçlarına verdikleri yanıtlar gözden geçirilmiştir ve boş bırakan ya da uygun olmayan veriler araştırmadan çıkarılmıştır. Elde edilen 484 kişinin dağılımı ise Tablo1'de gösterilmiştir.

Tablo 1: Araştırmaya Katılanların Cinsiyet, Algılanan Gelir Durumu Ve Algılanan Ebeveyn Tutumuna Göre Dağılımı.

Değişken		N	%
Cinsiyet	Kadın	328	68
	Erkek	156	32
Algılanan Gelir Durumu	Yetersiz	38	7,8
	Orta	388	80,1
	İyi	58	11,9
Algılanan Ebeveyn Tutumu	İlgisiz	12	2,4
	Demokratik	147	30,3
	Otoriter	28	5,7
	Koruyucu	297	61,3

Tablo 1'e bakıldığında, araştırma grubuna katılanların % 68'i (N=328)kadın %32'si (N=156) erkektir.

Algılanan gelir durumu açısından katılımcıların %7,8'i (N=38) yetersiz,%80,1'i (N=388) orta, %11,9'u (N=58) ise iyi gelir durumuna sahip olduklarını belirtmişlerdir.

Algılanan ebeveyn tutumu açısından ise%2,4'ü(N=12) ilgisiz, %30,3'ü (N=147) demokratik, %5,7'si (N=28) otoriter, % 61,3'ü (N=297) ise koruyucu aile tutumu algıladıklarını belirtmişlerdir.

3.3. Araştırmada Kullanılan Veri Toplama Araçları

Araştırmada kullanılan veriler üç ölçme aracı kullanılarak elde edilmiştir.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu ile katılımcıların cinsiyet ve ebeveynlerine ilişkin bilgiler gibi demografik özelliklerine ilişkin bilgiler elde edilmiştir.

3.3.2. Akıllı Telefon Kullanım Düzeyi Ölçeği

Ölçek geliştilirken öncelikle literatür taraması ile madde havuzu oluşturulmuş, oluşturulan madde havuzuna yönelik görünüş ve kapsam geçerliği için uzman görüşü alınmış ve ölçek hedef kitleye pilot olarak uygulanmıştır. Pilot uygulama ve uzman görüşleri doğrultusunda ölçeğin düzeltmeleri yapılıp ardından hedef kitleye ölçek uygulanarak faktöriyel ve yapı geçerliği ile güvenilirlik çalışmaları gerçekleştirilmiştir. Akıllı telefon bağımlılığı ölçeğinin geliştirilmesinde araştırmanın katılımcıları iki farklı çalışma için iki ayrı grup olarak ele alınmıştır. İlk çalışmada açımlayıcı faktör analizi için Sakarya ili merkezinde yer alan farklı liselerde öğrenim gören 234 öğrenci oluşmuştur. İkinci çalışmada doğrulayıcı faktör analizi için Sakarya ili merkezinde yer alan farklı liselerde öğrenim gören 228 dokuzuncu sınıf öğrencisinden oluşmuştur. Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği 30 maddeden ve 4 faktörden oluşmaktadır. Açıklayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleri ölçeğin faktöriyel geçerliliği ve yakınsamasını ölçmek için, diskriminant geçerlik analizi ise yapı geçerliliğini ölçmek için yapılmıştır. Cronbach Alfa iç tutarlık katsayıları ve Donald omega ölçeğin güvenilirliğini ölçmek için kullanılmıştır ve ölçeğin güvenilir olduğu belirlenmiştir. Küme analizi ölçek geliştirme çalışmaları sırasında gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin faktöriyel geçerliğinde öncelikle açımlayıcı faktör analizi ile yapısı incelenmiş ve bu yapıyı doğrulamak içinse doğrulayıcı faktör analizi uygulanmıştır. Ölçeğin yapı geçerliği yakınsama ve ayırt edici geçerlik uygulanmıştır. Ölçeğin birinci faktörü 17 maddeden oluşmaktadır. Maddelerin faktör yüklenme değerleri 0.557'den 0.813'e değişmektedir. Bu faktörün iç tutarlık katsayısı .960 olarak ölçülmüştür. Beş maddesi olan ikinci faktörün 0.561 ve 0.765 arasında değişen faktör yüklenme değerleri vardır. Bu faktörün iç tutarlık katsayısı 0.819 olarak

ölçülmüştür. Ölçeğin üçüncü faktörü dört öğeden oluşmaktadır. Bu öğelerin faktör yüklemeye değerleri 0.620'den 0.774'e değişmektedir. Bu faktörün iç tutarlık katsayısının 0.738 olduğu saptanmıştır. Ölçeğin dördüncü faktörü dört maddeden oluşmaktadır. Bu öğelerin faktör yüklemeye değerleri 0.444'den 0.786'ya kadar değiştiği görülmüştür. Bu faktörün iç tutarlık katsayısı .744 olarak bulunmuştur. Tüm bu işlemler sonucunda geçerli ve güvenilir bir akıllı telefon bağımlılığı ölçeği elde edilmiştir. Ölçek yetişkinlere de uygulanabilmektedir.

3.3.3. Kendini Sabotaj Ölçeği

Jones ve Hodewalt (1982) tarafından geliştirilen ölçek 25 maddeye ve (1) Hiç katılmıyorum, (2) Katılmıyorum, (3) Kısmen katılıyorum, (4) Kısmen katılıyorum, (5) Katılıyorum ve (6) Tamamen katılıyorum şeklinde 6'lı derecelendirmeye sahiptir. Ölçekte yer alan 3, 5, 6, 10, 13, 20, 22 ve 23 maddeler ters kodlandıktan sonra tüm maddelerin puanları toplanarak toplam bir kendini sabotaj puanı elde edilebilmektedir. Ölçekten elde edilebilecek puanlar 25 ile 125 arasında değişmektedir. Ölçekte yer alan maddeler, çaba harcamama, hastalanma, erteleme, alkol veya ilaç kullanma, uykusuzluk veya duygusal problemler gibi bir dizi kendini sabotaj stratejisini değerlendirmektedir ve ölçekten alınan yüksek puanlar ilgili bireyin sözel ve davranışsal kendini sabotaj eğiliminin yüksek olduğu sonucuna ulaşılmaktadır (Akın, 2012).

Kendini sabotaj ölçeğinin Türkçeye uyarlanması Abacı ve Akın (2010) tarafından gerçekleştirilmiştir. KSÖ'nün Türkçe formunun geçerlik ve güvenilirlik analizleri iki çalışma grubundan elde edilen veriler üzerinden gerçekleştirilmiştir. İlk grup, Sakarya Üniversitesinde okuyan; 197 katılımcı Fen-Edebiyat, 172 katılımcı Mühendislik ve 216 katılımcı Eğitim fakültelerinde olmak üzere toplam 585 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Bu katılımcı grubunun 257'sini kadın, 328'sini ise erkek oluşturmaktadır. Ayrıca ölçeğin test-tekrar test çalışması için bu gruptan 128 öğrenciye ölçek üç hafta arayla tekrar uygulanmıştır. Uyum geçerliği için yine bu gruptan 378 öğrenci araştırmaya dâhil edilmiştir. İkinci çalışma grubunu ise ölçeğin dilsel eşdeğerlik çalışmasının yürütüldüğü 86 İngilizce öğretmeni

oluşturmaktadır. Yaşları 23 ile 48 arasında değişen öğretmenlerin 39'u bayan,47'si ise erkektir (Akın,2012).

KSÖ'nün dilsel eşdeğerlik çalışmalarından elde edilen veriler Türkçe ve orijinal formda yer alan maddeler arasındaki korelasyon katsayılarının .69 ile .98 arasında değiştiğini göstermiştir. Ölçeğin maddelerinin ayırt etme gücünü belirlemek amacıyla madde analizi yapılmıştır. Yapılan madde analizinde, ölçeğin düzeltilmiş madde toplam korelasyon katsayılarının .30 ile .63 arasında sıralandığı görülmüştür. Madde-toplam korelasyon katsayılarının .30 ve daha yüksek olduğunda maddelerin, ölçülen özellik bakımından iyi derecede ayırt ettiği sonucunun ortaya çıktığını düşündüğümüzde, bu ölçek için madde toplam korelasyon katsayılarının iyi düzeyde olduğu söylenebilir.

Dilsel eşdeğerlik ve madde toplam korelasyonu çalışmasından sonra geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları yapılmıştır. KSÖ'nün iç tutarlılık güvenilirlik katsayısının .90, test-tekrar test güvenilirlik katsayısının ise .94 olarak bulunduğu görülmüştür.

Geçerlik çalışmaları olarak ise yapı ve uyum geçerliği ele alınmıştır. Yapı geçerliği için açımlayıcı faktör analizi (AFA) ve doğrulayıcı faktör analizi (DFA) yapılmıştır. AFA ile örneklem uygunluğu ve Barlett Küresellik testleri incelenmek amaçlanmıştır. Verilere bakıldığında örneklem uygunluk katsayısının .91, Barlett Küresellik testi χ^2 değerinin ise 4342,05 ($p<.001$, $sd=300$) olarak bulunduğu görülmüştür. Faktör analizinin uygunluğu için örneklem uygunluğunun .60'dan yüksek ve barlett küresellik değerinin anlamlı çıkması gerekmektedir. Veri sonuçlarına bakıldığında uygun ve anlamlı çıktığı görülmektedir. KSÖ tek boyutlu olduğu için, AFA'da asal eksenlere göre döndürülmüş temel bileşenler analizi kullanılmıştır. Yapılan analiz sonucunda toplam varyansın %32.21'ini açıklayan, 25 maddeden oluşan ve özdeğeri 1.00'in üzerinde olan tek faktörlü bir yapı elde edilmiştir. 25 maddenin faktör yükleri .34 ile .69 arasında sıralanmaktadır.

KSÖ'nün doğrulayıcı faktör analizi sonucunda elde edilen uyum indeksleri ($\chi^2=50.23$, $p=.05787$, $RMSEA=.037$, $NFI=.98$, $CFI=.99$, $IFI=.99$, $RFI=.97$, $GFI=.97$, $AGFI=.94$) tek boyutlu KSÖ'nün iyi uyum verdiğini ortaya koymuştur. DFA'nın orijinal formda bulunan maddelerin doğrulanması amacıyla yapıldığı düşünüldüğünde sonuçlar yapı geçerliliğinin bu ölçekte olduğunu bize göstermektedir (Akın, 2012).

3.4.Verilerin Toplanması

Araştırmanın verileri öğrencilerin 'Akıllı Telefon Kullanım Düzeyi Ölçeğine ve Kendini Sabotaj Ölçeği'ne verdikleri cevaplardan oluşmaktadır. Ölçekler 2015–2016 eğitim-öğretim yılında Samsun Ondokuz Mayıs Üniversitesi'nde öğrenim gören öğrencilere uygulanmıştır. Çalışma bir öğretmen rehberliğinde ölçekler konusunda bilgi verilip sonra ölçeklerin uygulanması şeklinde gerçekleştirilmiştir.. Yapılan tüm uygulamalar sonucunda veriler analiz edilmek üzere bir araya getirilmiş, veriler SPSS 18.0 analiz programına işlenmiş ve analiz yapılmıştır.

3.5. Verilerin Analizi

Araştırmaya ilişkin veriler SPSS 18.0 paket programına girilmiş, daha sonra elde edilen verilerin istatistiksel çözümlenmeleri bilgisayar ortamında gerçekleştirilmiştir. Tüm istatistiksel çözümlenmeler için önemlilik düzeyi .05 olarak alınmıştır.

Elde edilen bulgular ise çizelgeler halinde sunulmuş ve çizelgelerde bulunan verileri elde etmek için de bazı analiz teknikleri kullanılmıştır. Bunlar:

1. Katılımcıların cinsiyet, algılanan gelir düzeyi, algılanan ebeveyn tutumu gibi demografik özelliklerini betimleyebilmek için frekans ve yüzde dağılımı,
2. Cep telefonu kullanım düzeyi ve kendini sabotaj düzeyi arasındaki karşılıklı ilişkiyi belirleyebilmek için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonu,

3. Cep telefonu kullanım düzeyi ve kendini sabotajın cinsiyet durumuna göre değişip değişmediğini belirlemek için bağımsız grup t testi,

4. Cep telefonu kullanım düzeyi ve kendini sabotajın algılanan gelir düzeyi ve algılanan ebeveyn tutumu ile değişip değişmediğini belirlemek için Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Testi kullanılmıştır.

BÖLÜM IV

4.BULGULAR

Bu bölümde, araştırmanın genel amacı ve bu amaç doğrultusunda belirlenen denenceler çerçevesinde uygulanan analizler ve bunlara ait bulgular özetlenmiştir. Denencelere yönelik analiz ve bulgular sıra ile verilmiştir.

Denence 1.”Üniversite öğrencilerinin cep telefonu kullanma düzeyi cinsiyetlere göre anlamlı bir fark göstermemektedir.”

Üniversite öğrencilerinin cep telefonu kullanma düzeyinin cinsiyetlere göre anlamlı bir fark gösterip göstermediği t testi ile test edilmiştir. Bulgular Tablo 2’de sunulmuştur.

Tablo2: Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyetlerine Göre Cep Telefonu Kullanma Düzeyine İlişkin t Testi Sonuçları.

Cinsiyet	N	X	SS	Sd	t	p
Kız	328	65.6	20.03	482	.993	.321
Erkek	156	63.7	18.82			

$p > .05$

Tablo 2’de görüldüğü üzere araştırmaya katılan 156 erkek öğrencinin cep telefonu kullanım düzeyleri 63.7 bulunmuştur. 328 Kız öğrencinin ise cep telefonu kullanım düzeyleri 65.6 şeklinde bulunmuştur. Yapılan analizde anlamlılık değeri $p > .05$ olduğundan, kız ve erkek öğrencilerin cep telefonu kullanım düzeyleri arasındaki farkın anlamlı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Denence 2. “Üniversite öğrencilerinin kendini sabotaj düzeyi cinsiyete göre anlamlı bir fark göstermektedir.”

Üniversite öğrencilerinin kendini sabotaj düzeyinin cinsiyetlere göre anlamlı bir fark gösterip göstermediği t testi ile test edilmiştir. Bulgular Tablo 3’de sunulmuştur.

Tablo 3: Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyetlerine Göre Kendini Sabotaj Düzeyine İlişkin t Testi Sonuçları.

Cinsiyet	N	X	SS	Sd	t	p
Kız	328	78.27	11.32	482	-1.294	.196
Erkek	156	79.75	12.53			

$p > .05$

Tablo 3’de görüldüğü üzere araştırmaya katılan 156 erkek öğrencinin kendini sabotaj düzeyleri 79.75 bulunmuştur. 328 Kız öğrencinin ise kendini sabotaj düzeyleri 78.27 şeklinde bulunmuştur. Yapılan analizde anlamlılık değeri $p > .05$ olduğundan, kız ve erkek öğrencilerin kendini sabotaj düzeyleri arasındaki farkın anlamlı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Denence 3. “Üniversite öğrencilerinin cep telefonu kullanma düzeyi ile kendini sabotaj düzeyi arasında anlamlı bir ilişki vardır.”

Üniversite öğrencilerinin cep telefonu kullanma düzeyi ile kendini sabotaj düzeyi arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığı Pearson Çarpım Moment Korelasyon Katsayısı testi ile test edilmiştir. Bulgular Tablo 4’de sunulmuştur.

Tablo 4.Cep Telefonu Kullanım Düzeyi Ve Kendini Sabotaj Düzeyleri Arasındaki İlişkilere Yönelik Korelasyon .

Değişken	N	r	p
Cep Tel. Kul. Düzeyi	484	.314**	.000
Kendini Sab. Düzeyi			

**p<.01

Tablo 4’de görüldüğü üzere cep telefonu kullanım düzeyi ve kendini sabotaj düzeyi arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki vardır(p<.01).Fakat bu ilişkinin (r=.314) düşük düzeyde, anlamlı ve pozitif bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Denence 4. “Kendini sabotaj düzeyleri açısından algılanan gelir düzeyleri farklı olan üniversite öğrencileri arasında anlamlı farklılıklar vardır.”

Tablo5: Kendini Sabotaj Düzeyleri Açısından Algılanan Gelir Düzeylerine İlişkin Betimleyici İstatistik.

Algılanan gelir düzeyi	N	X	SS
Yetersiz	38	77.5000	12.39169
Orta	388	78.9665	11.77091
İyi	58	78.1207	11.15611
Total	484	78.7500	11.73347

Kendini sabotaj düzeyleri açısından algılanan gelir düzeyleri farklı olan üniversite öğrencileri arasında anlamlı farklılık olup olmadığı tek yönlü varyans analizi (ANOVA) testi ile test edilmiştir. Bulgular Tablo 6’da sunulmuştur.

Tablo 6: Üniversite Öğrencilerinin Algılanan Gelir Düzeylerine Göre Kendini Sabotaj Düzeyine İlişkin ANOVA Testi Sonuçları.

Kendini Sabotaj	Kareler		Kareler		
	Toplamı	sd	Ortalaması	F	p
Gruplararası	100,30	2	50,265	.364	.695
Gruplarıçi	66396,22	481	138,038		
Toplam	66496,75	483			

$p > .05$

Tablo 6’da görüldüğü üzere anlamlılık değeri $p > .05$ olduğundan, kendini sabotaj düzeyleri açısından algılanan gelir düzeyleri farklı olan üniversite öğrencileri arasındaki farkın anlamlı olmadığı sonucuna varılmıştır.

Denence 5. “Cep telefonu kullanımı düzeyi açısından algılanan gelir düzeyleri farklı olan üniversite öğrencileri arasında anlamlı farklılıklar vardır.”

Tablo7: Cep Telefonu Kullanımı Düzeyleri Açısından Algılanan Gelir Düzeylerine İlişkin Betimleyici İstatistik.

Cep tel. kullanım düzeyi	N	X	SS
Yetersiz	38	59,4737	23,46330
Orta	388	65,5954	19,30079
İyi	58	64,5690	19,07981
Total	484	64,9917	19,65510

Cep telefonu kullanımı düzeyi açısından algılanan gelir düzeyleri farklı olan üniversite öğrencileri arasında anlamlı farklılık olup olmadığı tek yönlü varyans analizi (ANOVA) testi ile test edilmiştir. Bulgular Tablo 8’de sunulmuştur.

Tablo 8: Üniversite Öğrencilerinin Algılanan Gelir Düzeylerine Göre Cep Telefon Kullanımı Düzeyine İlişkin ANOVA Testi Sonuçları.

Cep tel. kullanım düzeyi	Kareler		Kareler		F	p
	Toplamı	sd	Ortalaması			
Gruplararası	1308,79	2	654,399	1,699	.184	
Gruplarıçi	185285,16	481	385,208			
Toplam	186593,96	483				

$p > .05$

Tablo 8’de görüldüğü üzere anlamlılık değeri $p > .05$ olduğundan, cep telefonu kullanma düzeyi açısından, algılanan gelir düzeyleri farklı olan Yükseköğrenim öğrencileri arasındaki farkın anlamlı olmadığı sonucuna varılmıştır.

Denence 6. "Kendini sabotaj düzeyleri açısından algılanan ebeveyn tutumları farklı olan üniversite öğrencileri arasında anlamlı farklılıklar yoktur."

Tablo 9: Kendini Sabotaj Düzeyleri Açısından Algılanan Ebeveyn Tutumlarına İlişkin Betimleyici İstatistik.

Kendini Sabotaj Düzeyi	N	X	SS
İlgisiz	12	82,0833	12,73120
Demokratik	147	77,6259	11,19577
Otoriter	28	81,7857	14,34330
Koruyucu	297	78,8855	11,66482
Toplam	484	78,7500	11,73347

Kendini sabotaj düzeyleri açısından algılanan ebeveyn tutumları farklı olan üniversite öğrencileri arasında anlamlı farklılık olup olmadığı tek yönlü varyans analizi (ANOVA) testi ile test edilmiştir. Bulgular Tablo 10'da sunulmuştur.

Tablo10: Üniversite Öğrencilerinin Algılanan Ebeveyn Tutumlarına Göre Kendini Sabotaj Düzeyine İlişkin ANOVA Testi Sonuçları.

Kendini Sabotaj	Kareler		Kareler Ortalaması	F	p
	Toplamı	sd			
Gruplararası	582,590	3	194,197	1,414	.238
Gruplarıçi	65914,16	480	137,321		
Toplam	66496,75	483			

p>.05

Tablo 10’da görüldüğü üzere anlamlılık değeri $p > .05$ olduğundan kendini sabotaj düzeyleri açısından ebeveyn tutumları farklı olan üniversite öğrencileri arasındaki farkın anlamlı olmadığı sonucuna varılmıştır.

Denence 7. “Cep telefonu kullanma düzeyi açısından algılanan ebeveyn tutumları farklı olan üniversite öğrencileri arasında anlamlı farklılıklar yoktur.”

Tablo11: Cep Telefon Kullanım Düzeyleri Açısından Algılanan Ebeveyn Tutumlarına İlişkin Betimleyici İstatistik.

Cep tel kullanım düzeyi	N	X	SS
İlgisiz	12	69,1667	25,44096
Demokratik	147	65,1088	18,01830
Otoriter	28	65,5000	24,55757
Koruyucu	297	64,7172	19,75785
Toplam	484	64,9917	19,65510

Cep telefonu kullanma düzeyi açısından algılanan ebeveyn tutumları farklı olan üniversite öğrencileri arasında anlamlı farklılık olup olmadığı tek yönlü varyans analizi (ANOVA) testi ile test edilmiştir. Bulgular Tablo 12’de sunulmuştur.

Tablo12: Üniversite Öğrencilerinin Algılanan Ebeveyn Tutumlarına Göre Cep Telefon Kullanım Düzeyine İlişkin ANOVA Testi Sonuçları.

Cep tel. kul. düzeyi	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplararası	240,79	3	80,266	.207	.892
Gruplarıçi	186353,16	480	388,236		
Toplam	186593,96	483			

p>.05

Tablo 12’de görüldüğü üzere anlamlılık değeri p>.05 olduğundan cep telefonu kullanma düzeyi açısından ebeveyn tutumları farklı olan üniversite öğrencileri arasındaki farkın anlamlı olmadığı sonucuna varılmıştır.

BÖLÜM V

5.TARTIŞMA VE YORUM

Bu bölümde, araştırma sonucunda elde edilen bulgular kuramsal açıklamalar ve yapılan araştırmalar bağlamında tartışılmıştır. Bu değerlendirme, elde edilen bulguların sırasına göre yapılacaktır.

Denence 1.“Üniversite öğrencilerinin cep telefonu kullanma düzeyi cinsiyetlere göre anlamlı bir fark göstermemektedir.“

Araştırma sonucunda, cep telefonu kullanma düzeyi ve cinsiyet arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir (Tablo 3). Bu sonuç, kadın ve erkek olma durumuna göre akıllı cep telefonu kullanma düzeyinin değişmediğini bize göstermektedir. Araştırma sonucunda elde edilen bulgular bu denenceyi desteklemektedir.

2007 yılında Baron ve Ling Orta Amerika'da yükseköğrenim gören öğrenciler üzerinde yaptıkları çalışmada öğrencilerin mobil telefon kullanımlarının cinsiyet, ekonomik durum ve Amerikan kültürüne özgü diğer unsurlara göre farklılık gösterdiğini saptamışlardır 2007 yılında Jenaro, Flores, Gomez-Vela, Gonzalez-Gil ve Caballo tarafından, Yüksek öğrenim gören 337 öğrenci üzerinde yapılan çalışma sonucunda , internet kullanımı ile yüksek kaygı; cep telefonu kullanımı ile cinsiyet arasında ilişki bulunmuştur 2009 yılında Beranuy, Oberst, Carbonell ve Chamano tarafından, yükseköğrenim gören 365 öğrenci üzerinde yapılan araştırmada , kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre internet ve cep telefonu kullanımı açısından daha pasif olduklarını belirtmişlerdir Şar tarafından 2013 yılında ergenlerde yalnızlık ve mobil telefon bağımlılığının incelendiği bir başka araştırmada ergenlerde genel olarak mobil telefon kullanımının yaygın olduğu, cinsiyete göre problemlili mobil

telefon kullanmanın farklılaştığı, erkeklerin kızlara göre daha fazla problemlili mobil telefon sorunu yaşadıkları belirlenmiştir. Konu ile ilgili çok fazla araştırmaya rastlanmamakla beraber, araştırmaların sonuçlarına bakıldığında bu araştırmanın sonucunu destekler nitelikte olmadığı görülmektedir.

Denence 2. “Üniversite öğrencilerinin kendini sabotaj düzeyi cinsiyete göre anlamlı bir fark göstermektedir.”

Araştırmadan elde edilen bulgular, kendini sabotaj düzeyinin cinsiyet durumu ile arasında anlamlı bir fark olmadığını göstermektedir (Tablo 5). Yani kendini sabotaj düzeyinin cinsiyete göre değişmediğini göstermektedir. Araştırmadan elde edilen bulgular bu denenceyi destekler nitelikte değildir.

Konu ile ilgili araştırmalara bakıldığında, kendini sabotaj ile cinsiyet durumu arasındaki ilişkiyi inceleyen birçok araştırmaya rastlanmıştır. Midgley ve diğerleri (1996) yaptığı araştırmada, kendini sabotajın, kadın ve erkek olma durumuna göre anlamlı farklılık oluşturmadığını göstermiştir. Brown, Folder ve Park (2009) bireylerin davranışsal yönden kendini sabotaj anlamında motivasyonlarını incelemiştir. Araştırmanın sonucunda, kendini sabotaj ve motivasyonun kadın ve erkek açısından farklılık oluşturmadığını bulmuştur. Hirt ve diğerleri (2003) yaptıkları çalışmalarda, kadınların daha çok sözel kendini sabotaj kullanırken, erkeklerin davranışsal kendini sabotajı kullandıklarını ortaya koymuştur. Harris ve Synder (1986) öz saygısı düşük olan bireylerin kendini sabotaj düzeylerinin cinsiyet açısından değişip değişmediğini araştırmışlar ve öz saygıları belirsiz olan erkeklerin, öz saygıları belirsiz olan kadınlara göre kendini sabotaj stratejileri için daha az çaba harcadıklarını ve erkeklerin kendini sabotaja daha fazla başvurduklarını söylemiştir.

Araştırma sonuçlarına göre kendini sabotaj, bireylerin kişisel özelliklerine göre değişmektedir, diyebiliriz.

Buradan da anlaşılacağı gibi konu ile ilgili farklı araştırma sonuçları bulunmakta, bunların bazıları araştırmanın bulgularını desteklemektedir.

Denence 3 “Üniversite öğrencilerinin cep telefonu kullanma düzeyi ile kendini sabotaj düzeyi arasında anlamlı bir ilişki vardır.”

Araştırmanın bulguları bu denenceyi destekler nitelikte değildir.

Konu ile ilgili araştırmalar incelendiğinde, cep telefonu kullanma düzeyi ile kendini sabotaj düzeyi arasındaki ilişkiyi inceleyen Türkiye'de ve yurtdışında herhangi bir araştırmaya rastlanmamıştır.

Denence 4 “Kendini sabotaj düzeyleri açısından algılanan gelir düzeyleri farklı olan üniversite öğrencileri arasında anlamlı farklılıklar vardır.”

Yapılan varyans analizi sonucunda kendini sabotaj algılanan gelir düzeylerine göre farklılaşmamaktadır sonucuna ulaşılmıştır. Elde edilen bulgu bu denenceyi destekler nitelikte değildir.

Konu ile ilgili araştırmalar incelendiğinde, kendini sabotaj ve algılanan gelir düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceleyen bir tek araştırmaya rastlanmıştır. Bu araştırma Anlı tarafından 2011 yılında yapılmıştır. Anlı'nın araştırma sonucunda kendini sabotaj, algılanan gelir düzeylerine göre farklılaşmamakta bu da araştırma sonucunu desteklemektedir.

Denence 5 “Cep telefonu kullanımı düzeyi açısından algılanan gelir düzeyleri farklı olan üniversite öğrencileri arasında anlamlı farklılıklar vardır.”

Yapılan varyans analizi sonucunda cep telefonu kullanma düzeyi algılanan gelir düzeylerine göre farklılaşmamakta olup, elde edilen bulgu bu denenceyi destekler nitelikte değildir.

Konu ile ilgili araştırmalar incelendiğinde, cep telefonu kullanma düzeyi ile algılanan gelir düzeyini inceleyen yurtiçinde ve yurtdışında herhangi bir araştırmaya rastlanmamıştır.

***Denence 6** “Kendini sabotaj düzeyleri açısından algılanan ebeveyn tutumları farklı olan ü niversite öğrencileri arasında anlamlı farklılıklar yoktur.”*

Algılanan ebeveyn tutumları farklı olan Yükseköğrenim öğrencilerinin kendini sabotaj düzeyleri arasındaki farkın belirlenmesine yönelik yapılan varyans analizi sonucunda, algılanan ebeveyn tutumları ile kendini sabotaj puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı görülmüştür.

Bu sonuç, bize ergenler tarafından algılanan demokratik, otoriter, ilgisiz ya da koruyucu ebeveyn olma durumuna göre kendini sabotaj düzeyinin değişmediğini göstermektedir. Araştırmadan elde edilen bulgu bu denenceyi destekler niteliktedir.

Konu ile ilgili araştırmalar incelendiğinde, kendini sabotaj ve algılanan ebeveyn tutumları arasındaki ilişkiyi inceleyen bir tek araştırmaya rastlanmıştır. Bu araştırma Anlı tarafından 2011 yılında yapılmıştır. Anlı'nın araştırma sonucuna göre kendini sabotaj, algılanan ebeveyn tutumlarına göre farklılaşmamakta, bu da araştırma sonucunu desteklemektedir.

***Denence 7** “Cep telefonu kullanma düzeyi açısından algılanan ebeveyn tutumları farklı olan Üniversite öğrencileri arasında anlamlı farklılıklar yoktur.”*

Araştırma sonucunda, cep telefonu kullanma düzeyi ve algılanan ebeveyn tutumları arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir. Bu sonuç, bize üniversite

öğrencileri tarafından algılanan demokratik, otoriter, ilgisiz ya da koruyucu ebeveyn olma durumuna göre cep telefonu kullanma düzeyinin değişmediğini göstermektedir. Araştırmadan elde edilen bulgu bu denenceyi destekler niteliktedir.

Konu ile ilgili araştırmalar incelendiğinde, cep telefonu kullanma düzeyi ile algılanan ebeveyn tutumlarını inceleyen Türkiye’de ve yurtdışında herhangi bir araştırmaya rastlanmamıştır.

BÖLÜM VI

6.SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. Sonuçlar

Bu araştırmanın temel amacı, üniversite öğrencilerinin cep telefonu kullanım düzeyi ve kendini sabotaj düzeyini, cinsiyet, algılanan gelir durumu ve algılanan ebeveyn tutumu değişkenleri açısından incelenmiş ve aşağıdaki sonuçlara ulaşılmıştır. Bu sonuçlar;

1.Kız ve erkek öğrencilerin cep telefonu kullanım düzeyleri arasındaki farkın anlamlı olmadığı;

2.Kız ve erkek öğrencilerin kendini sabotaj düzeyleri arasındaki farkın anlamlı olmadığı;

3.Cep telefonu kullanım düzeyi ve kendini sabotaj düzeyi arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki olduğu fakat bu ilişkinin düşük düzeyde, anlamlı ve pozitif bir ilişki olduğu;

4.Kendini sabotaj düzeyleri açısından algılanan gelir düzeyleri farklı olan üniversite öğrencileri arasındaki farkın anlamlı olmadığı;

5.Cep telefonu kullanma düzeyi açısından, algılanan gelir düzeyleri farklı olan üniversite öğrencileri arasındaki farkın anlamlı olmadığı;

6.Kendini sabotaj düzeyleri açısından ebeveyn tutumları farklı olan üniversite öğrencileri arasındaki farkın anlamlı olmadığı;

7.Cep telefonu kullanma düzeyi açısından ebeveyn tutumları farklı olan üniversite öğrencileri arasındaki farkın anlamlı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

6.2.Öneriler

Araştırmada varılan bu sonuçlar dikkate alınarak aşağıdaki öneriler verilmiştir.

1.Cep telefonu kullanımı ve kendini sabotaj kavramlarının ve bu kavramların cinsiyet, algılanan gelir düzeyi ve algılanan ebeveyn tutumları dışındaki diğer değişkenlerle olan ilişkisinin incelenmesi alanyazına katkı sağlayacaktır.

2.Araştırma sadece üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilmiştir. Bu yüzden sonuçlar diğer eğitim kurumları için genellenememektedir. Araştırmaların farklı eğitim kademelerinde de uygulanması önerilmektedir.

3.Bu araştırma tesadüfi örnekleme yoluyla seçilmiş katılımcılardan oluşmaktadır. Bu araştırmanın başka ve daha geniş bir örneklem ile yapılması sonuçların genellenebilme olasılığını arttıracaktır ve araştırmanın güvenilirliği açısından da yarar sağlayıcı nitelikte olacaktır.

4. Cep telefonu kullanma düzeyi ile kendini sabotaj düzeyi arasındaki ilişki konusunda herhangi bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bu konu ile ilgili olarak yapılacak araştırmaların, bu kavramların yapısı ve gelişimi üzerindeki etkilere yönelik içgörüler kazanılmasına yardımcı olacağı düşünülmektedir.

5.Cep telefonu kullanma düzeyi ile algılanan gelir düzeyi ve algılanan ebeveyn tutumu arasındaki farklar konusunda herhangi bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bu konu ile ilgili olarak yapılacak araştırmaların, bu kavramların yapısı ve gelişimi üzerindeki etkilere yönelik içgörüler kazanılmasına yardımcı olacağı düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

- Abacı, R. ve Akın,A.(2011). *Kendinisabotaj: İnsanoğlunun sınırlı doğasının bir sonucu* Ankara: PegemAkademi.
- Akın, A. (2012). Kendini Sabotaj Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışma. *Eğitim ve bilim*, 37(164), 176-187.
- Akın, A. (2012). Self-Handicapping and Burnout. *Psychological Reports*,110 (1), 187-196.
- Akın, A. (2013). *Pozitif Psikoloji*. İstanbul: Kitap Matbaacılık.
- Akın, E. ve Uslu Divanoğlu, S.(2009). Üniversite Öğrencilerinin Cep Telefonu Kullanımına Karşı Genel Tutumları ve Bu Tutumların, Kullanıma Yansımalarına Yönelik Aksaray Üniversitesi'nde Bir Araştırma, "*Selçuk Üniversitesiİktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi* ", 17, (2009), s.69
- Alesi, M., Pepi, A. ve Rappo, G. (2012). Self-Esteem At School And Self-Handicapping In Childhood: Comparison Of Groups With Learning Disabilities. *Psychological Reports: Disability & Trauma*, 111 (3), 952-962.
- Almento, L.J., Lupien, P.S. ve Seery, M. D. (2010). Discrepant and Congruent High Self- Esteem: Behavioral Self-Handicapping as a Preemptive Defensive Strategy. *Journal of Experimental Social Psychology*, 46,1105–1108.
- Anlı, G. (2011). *Kendini Sabotaj ile Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

- Arkin, R.M. ve Baumgardner, A.H. (1985). Self- handicapping. In J. H. Harvey& G. Weary (Eds.) , Attribution basic issues and applications (s. 169-202). New York: Academic Press.
- Arslan, A. ve Ünal, A. (2013). Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Cep Telefonu Kullanım Alışkanlıkları ve Amaçlarının incelenmesi. *International Journal of Human Sciences*. (10)1, 182-201.
- Augner, C. ve Hacker, G.W. (2009). Associations between problematic mobile phone use and psychological parameters in young adults. *Int J Public Health*.2010.
- Banger, (2014). Nomofobi ve cep telefonu bağımlılığı . erişim : 24.03.2015, HYPERLINK "[http:// bizobiz.net](http://bizobiz.net)"<http://bizobiz.net>..(HYPERLINK "<http://www.bagimlilik.biz/?Syf=22&Mkl=267570>
- Baron N. S. Ve R. Ling (2007). *Emerging Patterns of American Mobile Phone Use: Electronically-Mediated Communication in Transition*, Proceedings of Mobile Media International Conference, 2-4 July 2007, Sydney, Australia.
- Baumeister, A.H. Kaufman C.M. & Ervin, K. (1989). Self-handicappin as expectancy regulation. Unpublished manuscript, Michigan State University.
- Baumeister,R.F., Tice,D.M.,& Hutton, D.G. (1989).Self-presentational motivations and personality differences in self-esteem.*Journal of Personality*, 57, 547-579.
- Baumgardner, A. H. (1991). Claiming Depressive Symptoms as a Self Handicap: A Protective Self Presentation Strategy. *Basic and Applied Social Psychology*, 12 (1), 97-113.
- Baumgardner, A.H.& Levy, P.E. (1988). Role of self-esteem in perceptions of ability and effort: Illogic or insight? *Personality and social Psychology Bulletin*, 14(3), 429-438.

- Baumgardner,A.H. Kaufman,C.M. & Ervin,K. (1989). *Self -handicapping as expectancy regulation*. Unpublished manuscript, Michigan State University.
- Beck,B.L,Koons,S.R ve Milgram,D.L(2000).Correlates and consequences of behavioral procrastination: The effect of academic procrastination, self consciousness, self-esteem, and self-handicapping. *Journal of Social Behavior and Personality*,15(5).
- Beranuy M., U. Oberst, X. Carbonell, A. Chamarro (2009). Problematic Internet and Mobile Phone Use and Clinical Symptoms in College Students: *The Role of Emotional Intelligence, Computers in Human Behavior*, 25(2009): 1182-1187.
- Berglas, S., Jones, E.E. (1978). Drug Choice As A Self-Handicapping Strategy in Response to Noncontingent Success. *Journal of Personality and Social Psychology* 36, 405-417.
- Brown, M. C., Folger, F. S. ve Park, W. S. (2009). Growth Motivation as a Moderator of Behavioral Self-Handicapping in Women. *The Journal of Social Psychology*, 152 (2), 136–146.
- Budak, Karaaslan, (2012).Üniversite Öğrencilerinin Cep Telefonu Özelliklerini Kullanımlarının ve Gündelik İletişimlerine Etkisinin Araştırılması. *Journal of YaşarUniversity* 201226(7)4548-4525.
- Butt ,S.,Phillips, G. (2007). Personality and self reported mobile phone use.*Computers in Human Behavior*.24 (2008) 346-360.
- Cavendish, S.(2004). *Self-efficacy and use of self-regulated learning strategies and academic self-handicapping among students with learning disabilities*. Wayne State University, Yayınlanmamış doktora tezi.

- Chakraborty, S. (2006). *Mobile Phone Usage Patterns Amongst University Students: A Comparative Study Between India and USA* (Yüksek Lisans Tezi). North Carolina: University of North Carolina Faculty of The School of Information and Library Science.
- Comings, D.E.(1995). Tourette's syndrome: A behavioral spectrum disorder. In W.J. Weiner & A.E. Lang (eds), *Behavioral of Movement Disorders* (pp.293-303). New York: Raven Press.
- Covington , M.V. (1992). *Making the grade: A self-worth perspective on motivation, and school reform*. New York: Cambridge University Press.
- D'Souza, D. ve diğerleri (2012). A Contextual Study of the Exercise of Personal Agency by Mobile Phone Use. *Wiley Online Library*, 21, 285-298. Johnson-Yale, Millermaier ve Perez (2009).
- Davie, R., C. Panting Ve T. Charlton (2004). Mobile Phone Ownership and Usage Among Pre-Adolescents, *Telematics and Informatics*, 21(2004): 359-373.
- Degree, C.E. ve Snyder, C.R. (1985). Adler's Psychology (of use) today: Personal history of traumatic life events as a self-handicapping strategy. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48(6), 1512-1519.
- Deniz, S., Yıldırım, E. ve Çobanyıldız, M. (2014). *Ergenlerde Problemlili Mobil Telefon Kullanımı ile Utangaçlık ve Sosyal Anksiyete İlişkisi*. Online Journal Of Technology Addiction & Cyberbullying. Temmuz (1).
- Deveci, S. E., Y. Açık, C. Gülbayrak, A. F. Demir, M. Karadağ Ve E. Koçdemir (2007). İlköğretim Öğrencilerinin Cep Telefonu, Bilgisayar, Televizyon Gibi Elektromanyetik Alan Oluşturan Cihazları Kullanım Sıklığı, *Fırat Tıp Dergisi*, 12(4): 279-283.
- Drexler, L.P. , Ahrens, A.H. & Haaga, D.A. (1995). The affective consequences of self-handicapping. *Journal of Social Behavior and Personality*, 10, 861-870.

- DSM-IV-TR (2005). *Tanı Ölçütleri Başvuru El Kitabı*.(Çev: Ertuğrul Koroğlu). Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Durak, B. ve Kılıç, A.(2011).İnternet Bağımlılığı ve Kişilik Özellikleri, Sosyal Destek, Psikolojik Belirtiler ve Bazı Sosyo Demografik Değişkenler Arasındaki İlişkiler.*Türk Psikoloji Dergisi*,26(67), 1-10.
- Eddings, S.K. (2003). *Gender differences in self- handicapping:The role of self-construals*. University of Utah, Yayınlanmamış doktora tezi.
- Elliot, A. J. ve Church, M. A. (2003). A motivational analysis of defensive pessimism and self-handicapping. *Journal of Personality*, 71, 369-396.
- Elliot, J. A.ve Mc Gregor, A. H. (2001). A 2 x 2 Achievement Goal Framework. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80 (3), 501-519.
- Feick , D. & Rhodewalt, F. (1997). The double-edged sword of self- handicapping: Discounting, augmentation, and the protection and enhancement of self-esteem. *Motivation and Emotion*, 21(2),147-163.
- Greenberg, J., Pyszczynski, T. ve Paisley, C. (1985). The effect of extrinsic incentives on use of test anxiety as an anticipatory attributional defense: Playing it cool when the stakes are high. *Journal of Personality and Social Psychology*.-17, 1136-1145.
- Griffiths, M. D. (2003). Internet gambling: Issues, concerns and recommendations. *Journal of Cyber Psychology & Behavior*, 6(6), ["http://www.bagimlilik.biz/?Syf=22&Mkl=267570"](http://www.bagimlilik.biz/?Syf=22&Mkl=267570)
- Grum, K. D. ve Simek, D. (2011). Competitiveness And Motivation For Education In Self-Handicapping. *Studia Psychologica*, 53, 2011, 1,83-96.

- Harris, R.N. & Snyder, C.R. (1986). The role of uncertain self-esteem in self-handicapping. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 451-458.
- Haste,H.. (2005), “Joined-Up Texting: Mobile Phones And Young People”, Young Con-sumers, Quarter 2 , pp 56-67. ve Divanoğlu , (2009).
- Hirt, E. R.,Deppe, R.K. veGordon, L.J.(1991). Self-reportedversus behavioral self-handicapping: Empirical evidence foratheoretical distinction .*Journal of Personality and Social Psychology* 61(6), 981-991.
- Hirt, R. E. ve diğerleri (2003). I Know You Self-Handicapped Last Exam: Gender Differences in Reactions to Self-Handicapping. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84 (1), 177-193.
- Hollander, E. (1993). Obsessive-compulsive related disorders. Washington, DC: American Psychiatric Press. <http://www.radikal.com.tr/Radikal.aspx?aType=RadikalDetayV3&ArticleID=1084373&CategoryID=79>. 27 04. 2012. 17: 00.
- Jacobs ,D.F. (1998). Evidence for a common dissociative-like reaction among addicts. *Journal of Gambling Behavior*,4(1), 27-37.
- Jenaro C., N. Flores, M. Gomez-Vela, F. Gonzalez-Gıl Ve C. Caballo (2007). Problematic Internet and Cell-Phone Use: *Psychological, Behavioral, andHealth Correlates, Addiction Research and Theory*, 15(3): 309-320.
- Jones, S., C. Johnson-Yale, S. Millermaier ve F. S. Perez (2009). Everyday Life Online: U.S. College Students’ Use of The Internet, Volume 14, Number 10- 5 October 2009.
- Kass, J.(2002). *The relation ship of self-handicapping and self-esteem to the symptom repotting behavior of primary care patients*.Hofstra University, Yayınlanmamış Doktora Tezi.

- Ko, C.,Cheong,D.Park, Kang, Y. ve Park, T. (2010). The Correlations between Addicted Cell Phone Use of Adolescents and Mental Health: The Case of Middle School Students in Korea.*T.-h Kim et al. (Eds): GDC 2011,CCIS 261, pp. 392-397, 2011*
- Koç, V. (2008). *Kişilerarası Tarz, Kendilik Algısı, Öfke ve Depresyon*. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Koçyiğit, M. (2011). *Üniversite Öğrencilerinin Nedensel Yüklemeleri ve Öğrenme Stilleri*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kolditz,T.A.veArkin,R.M.(1982).Animpression management interpretation of theself-handicapping strategy. *Journal of Personality and Social Psychology*,43(3), 492-502.
- Leary, M. R. ve Sheppard, J.A. (1986). Behavioral self-handicaps versus self reported self-handicaps: A conceptual note. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1265-1268.
- Leena, K.Tomi, L. ve Arja, R. (2001).Intensity of mobile phone use and health compromising behaviours-how is information and communication technology connected to health-related lifestyle in adolescence. *Journal of Adolescence*. 28(2005) 35-47.
- Leondari, A., Gonida, E.(2007). Predicting Academic Self-Handicapping in Different Age Groups: The role of Personal Achievement Goals and Social Goals.*British Journal of Educational Psychology*. 77 (3), 595–611.
- Lovejoy, C.M. (2008). *The influence of goal orientation and goal context on self-handicapping behavior*. Northern İllinois University, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.

- Martin,A.J. ,Marsh,H.Williamson, A. Ve Debus,R.L.(2003). Self-handicapping, defensive pessimism and goal orientation: A qualitative study of university students..*Journal of Educational Psychology*,95(3), 617-628.
- McCrea, S.M. &Hirt , E.R.(2001). The role of ability judgments in self-handicapping..*Journal of Personality and Social Psychology Bulletin*, 27, 1378-1389.
- Midgley, C. ve Urdan, T. (2001). Academic self-handicapping and achievement goals: A further examination. *Contemporary Educational Psychology*,26, 61-75.
- Midgley, C., Arunkumar, R. & Urdan, T. (1996). If I don't do well tomorrow, there's a reason : Predictors of adolescents' use of self-handicapping strategies. *Journal of Educational Psychology*, 88, 423-434.
- Milner, J.B.(2007). *Individual difference in peer relationships: The role of self handicapping*. Indiana University, Yayınlanmamış doktora tezi.
- Muszynski, S. Y. ve Akamatsu, T.J. (1991). Delay in Completion of Doctoral Dissertations in Clinical Psychology. *Professional Psychology: Research and Practice*, 22, 119-123.
- Onatsu-Arvilommi, T. ve Nurmi, I.(2000). The role of task-avoidant and task focused behaviors in the development of reading and mathematical skills during the first school year..*Journal of Educational Psychology* ,92(3), 478-491.
- Özaşçılar, M. (2012). Genç Bireylerin Cep Telefonu Kullanımı ve Bireysel Güvenlik: Üniversite Öğrencilerinin Cep Telefonunu Bireysel Güvenlik amaçlı Kullanımları, *Sosyoloji Araştırmaları Dergisi*, 15(1): 43-74.
- Öztürk, O. (1989). *Mental health and disorders (2nd Edition)*. Istanbul: Evrim Printing, Publication, Distribution.

- Phillips, J.G., Ogeil, R.P. & Blaszczynski, A. (2011). Electronic interests and behaviors associated with gambling problems. *Int J Meant Health Addiction*, 1(2), 33-42.
- Prapavessis, H. & Grove, J.R. (1998). Self-handicapping and self-esteem. *Journal of Applied Sport Psychology*, 10(2), 175-184.
- Rhodewalt, F. & Fairfield, M. (1991). Claimed self-handicaps and the self handicapper: The relation of reduction in intended effort to performance. *Journal of Research in Personality*, 25, 402-417.
- Rhodewalt, F. (1990). Self-handicappers: Individual differences in the preference for anticipatory, self-protective acts. In R. L. Higgins, C.R. Snyder, & S. Berglas (Eds.), *Self-handicapping: The paradox that is not*. The Plenum series in social/clinical psychology (pp. 69–106). New York, NY: Plenum Press.
- Rhodewalt, F., Saltzman, A. T. & 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.
- Rhodewalt, F., Hill, S.K. (1995). Self Handicapping in the Classroom: The Effects of Claimed Self-Handicaps on Responses to Academic Failure. *Basic and Applied Social Psychology*, 397–416.
- Rhodewalt, F. & Vohs, K. (2005). Defensive strategies, motivation, and the self: A self regulatory process view. In A.J. Elliot & C.S. Dweck (Eds.), *Handbook of competence and motivation* (s.548-565). New York: Gilford Press.
- Ryska, T. A. (2002). Effects of situational self-handicapping and state self-confidence on the physical performance of young participants. *Psychological Record*, 52, 461-478.

- Salomon, K.L.(1997). Self-handicapping as threat regulation . University New York at Buffalo, Yayınlanmamış doktora tezi.
- Self,E. (1990). Situational influences on self- handicapping In R.L. Higgins,C.R. Snyder &S. Berglas (Eds.). *Self-handicapping: The paradox that isn't* (s. 37-68) . New York: Plenum Press.
- Shields,C.D. (2007). *The relationship between goal orientation ,parentingstyle,and self-handicapping in adolescents.* The University of Alabama, Yayınlanmamış doktora tezi.
- Smith ve diğerleri ,(1982).On the self-serving function of an academic wooden leg: Test anxiety as a self-handicapping strategy. *Journal of Personality and Social Psychology*,42 (2), 314-321.
- Snyder , C.R.&Smith,T.W. (1982). Symptoms as self- hancicapping strategies: The virtues of old Wine in a new bottle. In G. Weary & H.L. Mirels (Eds.), *Integrations of clinical and social psychology* (s. 104-127). New York: Oxford University Press.
- Stein, D.J.,Hollander, E.,&Cohen,L. (1994). Neuropsychiatry of obsessive compulsive disorder.Current insights in Obsessive Compulsive Disorder (pp. 167-182).Chichester:John Wiley &Sons.
- Strube , M.J. (1986). An analysis of the self-handicapping scale.*Basic Applied Social Psychology*, 7(3), 211-224.
- Şar, A.H., Ayas, T.,Horzum, M. B. (2015).Developing the Smart Phone Addiction Scale and its Validity and Reliability Study. *Online Journal of Technology Addiction & Cyberbullying*, 2015, 2(1), 1-17.

- Şar,A.H. ve Işıklar, A. (2012) .Problemlı mobil telefon kullanım ölçeğinin Türkçeye uyarlanması .*International Journal of Human Sciences*.(Online). (9)2,264-275.
- Şar,A.H. (2013).Ergenlerde Yalnızlık ve Mobil Telefon Bağımlılığı Probleminin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi.*International Journal of Social Science* .2013, (6)2, 1207-1220.
- Tice, D. M. (1991). Esteem Protection or Enhancement? Self-Handicapping Motives and Attributions Differ by Trait Self-Esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(5), 711-725.
- Tice, D. M. veBaumeister, R. F. (1997). Longitudinal studyof procrastination, performance,stress ,and health: The costsandbenefitsof dawdling. *Psychological Science*,8, 454-458.
- Totten, J. W., T. J. Lipscomb, R. A. Cook ve W. Lesch (2005). General Patterns of Cell Phone Usage Among College Students: A Four-State Study, *Services Marketing Quarterly*, 26(3): 13-39.
- Urdan, T. (2004). Predictors of Academic Self Handicapping and Achievement: Examining Achievement Goals, Classroom Goal Structures, and Culture. *Journal of Educational Psychology*, 96, 251–264.
- Urdan,T.ve Midgley,C.(2001).Academicself-handicapping: What we know,what more there is to learn? *Educational Psychology Review*,13(2), 15-1138.
- Velyvis, V.P. (1995). Perfectionism, depression, and psychosomatic self-reports: The moderating effects of self-handicapping and locus of control.York University, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- Walker, G. D. L.ve Stewart, A. M. (2014). Self-Handicapping, Perfectionism, Locus of Control and Self-Efficacy: A Path Model. *Personality and Individual Differences*, 66, 160–164.

- Walsh, S.P., White, K. Young, R.M. (2007). Over- connected? A qualitative exploration of the relationship between Australian youth and their mobile phones. *Journal of Adolescence*. 31 (2008) 77-92.
- Wei R. ve V. Lo (2006). Staying Connected While on the Move: Cell Phone Use and Social Connectedness, *New Media & Society*, 8(1): 53-72.
- Weidner, G.(1980). Self-handicapping following learned help lessnesstreatmentand the Type A coronary- prone behavior pattern .*Journal of Psychosomatic Research* 24,319-325.
- Whitaker, C. K., Bobo, J. L.ve Strunk, K. K. (2013). Personality and Student Self-Handicapping: A Cross-Validated Regression Approach. *Personality and Individual Differences*, 55, 619–621.
- Wikipedia.org. (2014). Ülkelere Göre Kullanımdaki Cep Telefonu Sıralaması Listesi. (Erişim:20.10.2014)
http://tr.wikipedia.org/wiki/%C3%9C%lkelere_g%C3%B6re_kullan%C4%B1mda_ki_cep_telefonu_s%C4%B1ralamas%C4%B1_listesi
- Yalnız, A. (2014).Akademik Öz Yeterlik: Olumlu ve Olumsuz Duygulanımın Yordayıcı Rolü. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 3(2), 95-101.
- Zuckerman , M., Kieffer, S.C. & Knee, C.R. (1998). Consequences of self-handicapping: Effects on coping, academic performance and adjustment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(6), 1619-1628.
- Zuckerman, M. ve Tsai, F. (2005)Costs of self-handicapping. *Journal of Personality*, 73, 411-442.

EKLER

EK-1 KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Bilimsel bir araştırmada kullanılmak üzere hazırlanan bu formda çeşitli sorular bulunmaktadır. Ad ve soyad gibi kimliğinizi tanıtıcı bilgiler vermeden formda yer alan tüm soruları doğru ve samimi bir şekilde yanıtalamanızı rica ederim.

Katılımınız için teşekkürler.

1-Cinsiyetiniz: Bay () Bayan ()

2- Size göre ailenizin gelir düzeyi? Yetersiz () Orta () İyi ()

3-Anne-babanızın size karşı tutumlarını nasıl değerlendiriyorsunuz?

İlgisiz () Demokratik () Otoriter () Koruyucu ()

EK:2

AKILLI TELEFON KULLANMA DÜZEYİ ÖLÇEĞİ

Değerli katılımcılar;

Elinizdeki form, sizlerin akıllı telefonu kullanma düzeyinizi belirlemek üzere geliştirilmiştir. Bu formda sıralanan maddelere yönelik düşüncenize “hiçbir zaman”, “nadiren”, “bazen”, “sık sık” ve “her zaman” olmak üzere yer alan kutucuklardan uygun olanı (X) işareti ile belirtiniz. Tüm maddeleri cevaplamayı unutmayınız. Verdiğiniz bilgiler kesinlikle saklı kalacak ve araştırmacılardan başka kimse görmeyecektir.

Araştırmamıza katkıda bulunduğunuz için teşekkür ederiz.

Maddeler		Hiç bir Zaman	Nadir en	Bazen	Sık sık	Her Zaman
1	Akıllı telefon kullanmam nedeniyle yapmam gereken işleri aksatırım	()	()	()	()	()
2	Akıllı telefon kullanmam nedeniyle derslerime yoğunlaşmakta zorlanırım	()	()	()	()	()
3	Akıllı telefonu uzun süre kullanmam nedeniyle gözlerimle ilgili sorun yaşarım	()	()	()	()	()
4	Akıllı telefonumu uzun süre kullandığım için el bileğimde ve parmaklarımda acı hissederim	()	()	()	()	()
5	Geç saatlere kadar akıllı telefonu kullandığım için uyku sorunu	()	()	()	()	()

	yaşarım.					
6	Birçok işimi akıllı telefonumla hallettiğim için telefonsuz hiçbir şey yapamam	()	()	()	()	()
7	Akıllı telefonun şarj sorunu nedeniyle kullanamadığım zamanlarda kendimi huzursuz hissederim	()	()	()	()	()
8	Akıllı telefon kullanırken kendimi güvende hissederim	()	()	()	()	()
9	Akıllı telefonu kullanarak günün stresinden kurtulurum	()	()	()	()	()
10	Akıllı telefon kullanırken kendimi rahatlamış hissederim	()	()	()	()	()
11	Akıllı telefon olmasaydı hayatım boş olurdu	()	()	()	()	()
12	Akıllı telefon kullanımı yaptığım en eğlenceli şey.	()	()	()	()	()
13	Akıllı telefon elimde olmadığına sinirli ve sabırsız hissederim	()	()	()	()	()
14	Akıllı telefon kullanmadığımda dahi hep aklımda olur	()	()	()	()	()
15	Günlük hayatımda her zaman büyük sorun yaratsa bile asla akıllı telefon kullanmayı bırakmam	()	()	()	()	()
16	Akıllı telefonu kullanırken bir sorunla karşılaşsam sinirlenirim	()	()	()	()	()
17	Evde tuvalete gitmem gerektiğinde bile, akıllı telefonumu yanımda götürürüm.	()	()	()	()	()
18	Akıllı telefonumun her zaman şarjlı olduğundan emin olmak için şarj aletimi yanımda bulundururum.	()	()	()	()	()
19	Akıllı telefonum olmadan başka işlerle uğraşmak beni sıkır	()	()	()	()	()
20	Akıllı telefonumun yatağın yanında olması beni rahatlatır	()	()	()	()	()

21	Twitter ya da Facebook üzerindeki arkadaşlarımla olan görüşmelerimi kaçırmamak için akıllı telefonumu sürekli kontrol ederim	()	()	()	()	()
22	Sabah uykudan uyanır uyanmaz sosyal medyayı, twitter ya da facebook'u kontrol ederim	()	()	()	()	()
23	Akıllı telefonumdaki arkadaşlarımla zaman geçirmeyi gerçek hayattaki arkadaşlarıma ya da aile bireyelerine tercih ederim.	()	()	()	()	()
24	Arkadaşlarımla sohbet etmektense akıllı telefonumu kullanmayı tercih ederim	()	()	()	()	()
25	Arkadaşlarımla beraberken bile akıllı telefonla ilgilendiğim için onlarla fazla iletişim kurmam	()	()	()	()	()
26	Aşırı akıllı telefon kullanımı yüzünden randevularımı kaçıırım	()	()	()	()	()
27	Tam şarj olmuş akıllı telefonumun şarjı bir gün bile dayanmaz	()	()	()	()	()
28	Birçok defa akıllı telefon kullanımımı azaltmak için çabaladım fakat her defasında başarısız oldum.	()	()	()	()	()
29	Akıllı telefonu daha az kullanmalıyım diye düşünürüm	()	()	()	()	()
30	Çevremdeki insanlar akıllı telefonumu çok fazla kullandığımı söyler	()	()	()	()	()

EK-3KENDİNİ SABOTAJ ÖLÇEĞİ

Bu anketlerden elde edilen sonuçlar bilimsel bir çalışmada kullanılacaktır. Sizden istenilen bu ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirmeniz ve sizin için en uygun seçeneğin karşısına çarpı (X) işareti koymanızdır. Her sorunun karşısında bulunan; (1) hiç katılmıyorum (2) katılmıyorum (3) kısmen katılmıyorum (4) kısmen katılıyorum (5) katılıyorum ve (6) tamamen katılıyorum anlamına gelmektedir. Lütfen her ifadeye mutlaka TEK yanıt veriniz ve kesinlikle BOŞ bırakmayınız. En uygun 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 hissedirim.	1	2	3	4	5	6
8	Okumaya çalışırken duyduğum sesler veya hayallerim kolaylıkla dikkatimi dağıtır.	1	2	3	4	5	6
9	Yarışmaya dayanan aktivitelerden kaçınmaya çalışırım, böylece kaybettiğimde veya kötü performans sergilediğimde çok fazla incinmemiş olacağım.	1	2	3	4	5	6
10	Güç veya 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 baskıyı ortadan kaldırdığı için, bazı zamanlar bir iki günlüğüne hafif bir rahatsızlık bana zevk verir.	1	2	3	4	5	6
16	Duygularımı engellemeseydim, daha iyi şeyler yapabiliirdim.	1	2	3	4	5	6
17	Herhangi bir işte başarısız olduğumda, başka şeylerde iyi olduğumu hatırlayarak kendimi avuturum.	1	2	3	4	5	6
18	Kabul ediyorum ki, diğerlerinin beklentisini karşılayamadığımda bu durumu akla uygun 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 düşünme ve doğru şeyler yapma becerimi 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 fazla uyumaya çalışırım.	1	2	3	4	5	6
23	Şu anda yaşadığım duygusal problemlerin, yaşamımın başka bir anını etkilemesine asla izin vermem.	1	2	3	4	5	6
24	Çoğunlukla bir işi iyi yapacağıma ilişkin kaygı yaşadığımda iyi sonuç elde ederim.	1	2	3	4	5	6
25	Bazı zamanlar çok kolay işlerde zorlanmama neden olacak düzeyde karamsar olurum.	1	2	3	4	5	6

ÖZGEÇMİŞ

Sevda ALTINTAŞ 1971 yılında Samsun’da doğdu. Lise öğrenimini Samsun Ondokuz Mayıs Lisesi’nde tamamladı. 1992 yılında Karadeniz Teknik Üniversitesi Fatih Eğitim Fakültesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik bölümünden mezun oldu. 1993 yılında ilk görev yeri olan Kars Ziya Gökalp İlköğretim Okulu’nda göreve başladı. Daha sonra 1995-1998 yıllarında Sinop Gerze Şehit Nurullah Saraç Anadolu Lisesi’nde, 1998-2002 yıllarında Samsun İstiklal İlköğretim Okulu’nda, 2002 yılında Samsun Ondokuz Mayıs Lisesi’nde ve 2003 yılında Samsun Atatürk Anadolu Lisesi’nde çalıştı. 2013 yılında Okan Üniversitesi İşletme Anabilim Dalı, Eğitim Yönetimi Dalı’nda yüksek lisansını tamamladı. Aynı yıl Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bilim Dalı’nda yüksek lisans programına başladı. Halen Samsun İlkadım Atatürk Anadolu Lisesi’nde Uzman Psikolojik Danışman ve rehber öğretmenlik görevini sürdürmektedir.

E-posta adresi: sevtas32@hotmail.com

Telefon: 0 505 6481748