

---

## ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE KENDİNİ SABOTAJ, OLUMSUZ DEĞERLENDİRİLME KORKUSU VE BENLİK SAYGISI

**Yasemin ÇELİK**

Öğretim Görevlisi, Akdeniz Üniversitesi, Manavgat Meslek Yüksekokulu, İşletme Bölümü, e-posta: yasemincelik@akdeniz.edu.tr,  
ORCID: 0000-0002-1235-1428

**Gaye ATİLLA**

Doç. Dr., Süleyman Demirel Üniversitesi, İktisadi ve İdari Birimler Fakültesi, İşletme Bölümü, e-posta: yasemincelik@akdeniz.edu.tr,  
ORCID: 0000-0003-1421-917X

---

### Öz

Bu araştırmanın amacı kendini sabotaj, olumsuz değerlendirilme korkusu ve benlik saygısı arasındaki ilişkiyi ve bu üç kavramın demografik değişkenler açısından anlamlı bir farklılık olup olmadığını incelemektir. Araştırma, Akdeniz Üniversitesi Manavgat Meslek Yüksekokulunda 2018-2019 akademik yılı bahar döneminde farklı bölümlerde ön lisans öğrenimi gören 325 öğrenci ile gerçekleştirilmiştir. Kendini Sabotaj Ölçeği, Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği, Benlik Saygısı Ölçeği ve Demografik Bilgi Formu aracılığıyla üniversite öğrencilerinden (N=325) toplanan veriler betimsel istatistikler, bağımsız örneklem t-testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) teknikleri ile analiz edilmiştir. Araştırma sonucunda, kendini sabotaj ile olumsuz değerlendirilme korkusu arasında pozitif, kendini sabotaj ile benlik saygısı arasında negatif, olumsuz değerlendirilme korkusu ile benlik saygısı arasında negatif yönlü bir ilişki tespit edilmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Kendini sabotaj, Olumsuz değerlendirilme korkusu, Benlik saygısı.

### SELF-HANDICAPPING, FEAR OF NEGATIVE EVALUATION AND SELF-ESTEEM OF UNIVERSITY STUDENTS

#### Abstract

The purpose of this research is whether there is a significant difference between the self-handicapping, the fear of negative evaluation and the self-esteem in terms of demographic variables, in addition to examine their relationship with each other. The research was carried out with 325 students at the different departments in the spring semester of 2018-2019 academic year at Akdeniz University Manavgat Vocational School. The data collected from the university students (N=325) via self-handicapping scale, fear of negative evaluation scale, self-esteem scale and demographic information form were analyzed by descriptive statistics, independent sample t-test and one-way variance analysis (ANOVA) techniques. As a result of the research, there is a

positive correlation between self-handicapping and the fear of negative evaluation, a negative correlation between the self-handicapping and the self-esteem and a negative correlation between the fear of negative evaluation and the self-esteem.

**Keywords:** Self-handicapping, Fear of negative evaluation, Self-esteem.

## 1. GİRİŞ

Meslek ve başarı kavramlarının toplumda statü ölçütü olarak algılanması, bireylerin sosyal çevresinin kendisi ile ilgili düşünce ve algılarını önemli hale getirmektedir. Bu bağlamda; başarı, bireylerin sosyal çevrede kabulünü ve bu çevrede varlığını devam ettirmesini etkileyen bir faktör olmaktadır (Ömür vd., 2014:136). Başarı; mutluluk, gurur ve yetkinlik gibi bazı pozitif değerler ile ilişkilendirilirken, başarısızlık; üzüntü, utanç, yetersizlik ve zayıflık gibi olumsuz değerleri akla getirmektedir. Bazı insanlar, hayatı boyunca başarılı bir birey olmak için çabalamakta ve başarısızlıktan kaçınmak için yollar aramaktadır. İnsanlar genellikle ellerinden gelenin en iyisini yapmaya çalışarak olumlu bir öz değerlendirme yapmak ve sürdürmek için gayret gösterirler. Bu sayede, diğer insanların onayını alırlar. Ancak, insanlar bazen istedikleri başarıya ulaşamazlar. Böyle durumlarda bazı insanlar, kendilerinin ve başkalarının olumlu bakış açısını korumak için kendi kendini koruma stratejilerini kullanma eğilimi gösterirler (Akın vd., 2011:1158; Yıldırım, 2015:13-14).

Bireyler, sosyal ortamlarda başkalarının kendileri ile ilgili olumsuz bir izlenim edineceği, bu yüzden kendisine saygı duyulmayacağı korkusu yaşarlar (Subaşı, 2009:3). Leary (1983), Olumsuz değerlendirilme korkusunu "bireyin performansı, yetenekleri ve davranışları hakkında başkalarının olumsuz değerlendirmelerini göz önünde bulundurması, bunlardan dolayı sıkıntı, endişe ve korku yaşaması ve bu tür ortamlardan kaçınması" şeklinde tanımlamaktadır (Akt. Kanbur, 2018:384). Başkalarının, bireyin yetkinlikleri hakkında olumsuz değerlendirme yapması, bireyde endişe yaratarak çoğu zaman kendini sabotaj ile sonuçlanır (Özçetin ve Hiçdurmaz, 2016:145).

Kendini sabotaj, bireyin bir görevi gerçekleştirirken olası bir başarısızlık ya da beklenen düşük bir performans göstermesi halinde benliğini korumak amacıyla bahaneler üretmesidir (Özçetin ve Hiçdurmaz, 2016:145). Bir anlamda başkalarının algılarını manipüle etmek ve bir başarısızlık durumunda kendine saygıyı sürdürmek istemesidir (Karner-Huțuleac, 2014:435). Böylece kendini sabote eden birey, başarısızlığı dışsallaştırma, yetkinlik ve performans arasındaki ilişkiyi gizleme eğilimi ile öz değerlerini korumayı sağlar. Çünkü birey başarısızlığını ya da düşük performansını dışsal faktörlere yükleyerek, yetenek niteliklerini azaltabilir (Stewart ve De George-Walker, 2014:160).

Benlik saygısı, bireyin kendini olumlu ya da olumsuz değerlendirmesine ilişkin kişisel bir yargısıdır (Heatherton vd., 2003:220). Bireylerin kendilerini başarılı, değerli ve yetenekli biri olarak olumlu değerlendirmeleri önemli bir kişilik özelliği olarak kabul edilmektedir. Bireylerin kendine saygı duyması, başkaları tarafından saygı görülmeğe değer

biri olarak algılamalarını sağlamaktadır. Aksine kendini olumsuz olarak değerlendiren ya da kendilerine saygıları düşük olan bireyler, kendilerini değersiz kişiler olarak görme eğilimindedir (Dönmez, 1985:5). Kendini değerli hissetme ruh sağlığı için önemli bir gösterge olduğundan, bireyin benlik saygısını kaybetmesi veya kendinin değersiz hissetmesi depresyona girmesine neden olabilmektedir (Yıldız ve Çapar, 2010:105). Bireyin dışlanıldığını ya da reddedildiğini düşünmesi, fiziksel hastalık, duygusal problemler ve olumsuz duygusal durumlar dahil olmak üzere çeşitli olumsuz reaksiyonlar yaşamasına sebep olabilmektedir (Heatherton vd., 2003:219).

Kendini sabotaj, akademik başarı ortamlarında başarısız olma korkusuyla ortaya çıkan, özgüvene yönelik tehdidi düzenlemek için sıkça kullanılan bir stratejiyi temsil eder (Schwinger vd., 2014:744). Öğrenciler, kendilerini akademik ortamlarda, zamanı yönetme ve başarılı performans gösterme gibi zorluklarla karşı karşıya bulur ve başarısız olabileceklerini düşündüklerinde, bu zorluklarla başa çıkabilmek için kendini sabotaj stratejilerini kullanabilir. Kendini sabote etme eğilimi olan öğrenci, yetenek yetersizliğinden çok başarısızlığına bahane bulur ve başarıya kasıtlı olarak engeller koyabilir. Buna göre; kendini sabotaj, nitelikleri içten dışa kaydırarak potansiyel başarısızlık ya da düşük performans karşısında, kişinin özgüvenini koruyan bir savunma mekanizmasıdır (Bobo vd., 2013:619).

Akademi en rekabetçi eğitim ortamlarından biri olduğundan, öğrencilerin sosyal onay almak için yüksek hedefler koyma olasılıkları yüksektir (Karner-Huñuleac, 2014:434). Kendini sabotaj, öğrenci popülasyonlarında sürekli olarak akademik başarısızlık ve zayıf psikolojik uyum gibi olumsuz sonuçlarla ilişkilendirilen, performans düşürücü bir özelliktir (Stewart ve De George-Walker, 2014:160).

Literatür incelendiğinde, bazı araştırmalarda kendini sabotaj ile olumsuz duygular ve psikolojik rahatsızlık arasında farklı ilişkiler tespit edilmiştir (Zuckerman ve Tsai, 2005; Leondari ve Gonida, 2007; Sahraç, 2011). Birçok araştırmada benlik saygısı ile depresyon, utangaçlık, kaygı ve yalnızlık arasında bir ilişki olduğunu göstermektedir (Güloğlu ve Kararımak, 2010; Yöyen, 2017; Tekir vd. 2018; Eriş ve İkiz, 2013). Kendini sabotaj ile olumsuz değerlendirilme korkusu arasındaki ilişkiyi doğrudan inceleyen bir çalışmaya rastlanmamış olması, bu çalışmanın temelini oluşturmaktadır. Bu nedenle, üniversite öğrencilerinde kendini sabotaj, olumsuz değerlendirilme korkusu ve benlik saygısı arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmıştır.

## **2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE**

### **2.1. Kendini Sabotaj**

Kendini sabotaj, ilk olarak 1978 yılında Amerikalı araştırmacılar Berglas ve Jones tarafından kavramsallaştırılmıştır. Jones ve Berglas (1978), Kendini sabotajı, "bireye başarısızlığı dışsallaştırma, başarıyı ise içselleştirme olanağı sağlayan bir eylem veya performans ortamının birey tarafından seçilmesi" olarak tanımlamaktadır. Bireyler, bazı zamanlar başarıdan vazgeçip, kendi benliklerini ve yetkinlikleri koruma amacıyla, kendi performanslarını

engelleme eğilimindedir (Akt. Anlı vd., 2015:161). Kendini sabotaj, potansiyel olarak düşük performans için bir bahane sunmak amacıyla, bir başarı aktivitesinden önce bilinçli olarak engeller yaratmaktır. Bu nedenle, olası bir başarısızlık durumunda güvenebilecekleri önceden var olan bir engelleri vardır. Yaratılan bu engeller, eylem veya eylemsizlik sonucu olabilir (Hendrix ve Hirt, 2009:51; Urdan ve Midgley, 2001:116). Kendini sabote eden kişiler, yetenekleri ve performansları arasındaki bağlantıyı bulanıklaştırmak için bu engeli kullanırlar ve bu onların pozitif kişisel imajına ve başkalarının onlar hakkındaki olumlu görüşlerine izin verir (Török ve Szabó, 2018:174). Dolayısıyla, bu davranışlar, bireyin pozitif bir imajı hem korumasını hem de yansıtmasını sağlayan etkili bir kendini koruma stratejileridir (Stewart ve De George-Walker, 2014:160).

Arkin ve Baumgardner (1985), "Kendini sabotajı, bir bireyin kendi kendine değerinin kasıtlı bir şekilde, gerçek veya hayali engellerin yaratılması yoluyla korunmasına yönelik, proaktif bir girişim" olarak ifade etmektedir (Akt. Del Mar Ferradás ve Freire, 2016:236). Berglas ve Jones (1978)'a göre ise, kendini sabotaj, bazı kişilerin rekabetçi spor gibi sosyal açıdan değerlendirici ortamlardaki potansiyel olumsuz geri bildirimlerden korunmak için çabalarını proaktif olarak azaltmalarını ve performansa bahaneler oluşturduklarını ifade etmektedir. Bu bahaneler bireyin başarısızlık olasılığını arttırmasına rağmen, zayıf bir performansı dışı vurmak ve özgüvenini korumak için bir fırsat sağlamaktadır. Nitekim, bireyin yeteneği hakkında belirsiz olduğunu hissettiğinde veya kendi saygınlığına yönelik bir tehdit algıladığında ortaya çıkabileceği varsayılmaktadır (Akt. Kuczka ve Treasure, 2005:539). Örneğin, bir öğrenci sınava uygun şekilde hazırlıklı değilse, düşük bir not beklemekte, düşük performansı açıklayabilen ve kendine saygısı herhangi bir şekilde etkilenmeden açıklayabilecek fiziksel bir semptom (ağrı) veya psikolojik semptom (uykusuzluk) hakkında şikayet etmeye başlayabilmektedir. Öğrenci, yüksek not almayı başardığında ise hastalık veya uykusuzluğa rağmen başarılı olduğunu çevresindekilere kanıtlar. Kendini sabotaj, kişinin kendine güvenini korumanın bir yolu olmasına rağmen, bu davranış kendini yıkıcı bir mekanizmayı temsil eder. Bu sayede, birey sorumluluk bilincini kaybeder ve performans için çaba göstermeye gerek duymaz. Sonuç olarak, bu stratejiyi kullanarak birey başarı için olduğu kadar başarısızlık için de istenen nitelikleri kolaylaştırır (Karner-Hutuleac, 2014:435).

Kendini sabotaj stratejileri, davranışsal ya da sözel olarak ikiye ayrılmaktadır. Davranışsal kendini sabotaj, birey tarafından performansı kısıtlamak için aktif olarak yarattığı gerçek engelleri ifade etmekte iken (sınavdan önce yeterli uyku alamayan öğrenci), sözel kendini sabotaj, performanstan önce sözlü olarak ifade edilen, performans düşürücü mazeretlerden oluşmaktadır (sınavına girecek olan öğrencinin hafta boyunca hasta olduğunu ileri sürmesi gibi) (Standage vd., 2007:82). Düşük performans gösteren birey, performansı için makul bir bahane bularak kısa sürede benlik saygısını korumaktadır (Stewart ve De George-Walker, 2014:160).

Literatüre bakıldığında kendini sabotaj ile benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Üzbe ve Bacanlı (2013), Yıldırım ve

Demir (2011) ve Warner ve Moore (2004), üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları araştırmada, yüksek benlik saygısına sahip olan kişilerin, kendini sabotaj stratejilerini daha az kullandıkları görülmüştür. Elmas ve Aşçı (2017), sporcular üzerinde yaptıkları araştırmada da kendini sabotaj ile benlik saygısı arasında negatif ilişki tespit edilmiştir. Bu doğrultuda araştırmanın ilk hipotezi şöyle oluşturulmuştur.

*H1: Kendini sabotaj ile benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki vardır.*

## **2.2. Olumsuz Değerlendirilme Korkusu**

Bireyler, sosyal etkileşime girdikleri anda başkalarının üzerinde bıraktıkları izlenimleri ve onlar tarafından nasıl değerlendirildiklerini önemsemekte, değerlendirme beklentileri de olumlu ya da olumsuz olabilmektedir (Çam vd., 2010:133). Watson ve Friend (1969), Olumsuz değerlendirilme korkusunu, "bireyin, başkalarının kendisini olumsuz değerlendirilebileceği beklentisi içinde olması ve bu ortamlardan kaçınması" olarak tanımlanmaktadır (Akt. Collins vd., 2005:345). Bir kişinin başkaları tarafından tarafsız veya düşmanca değerlendirilebilme ihtimaline karşı toleransının bir ölçüsüdür (Carleton vd., 2007:131).

Olumsuz değerlendirilme korkusu, bireyin, kendisini değerlendirirken devamlı olumsuz bir yargıya varması aynı zamanda bir topluluk içinde her an hata yapabilme korkusu ile çevresi tarafından olumsuz eleştirilere maruz kalacağını düşünmesi olup, bireyin özel, sosyal, iş ve akademik hayatını olumsuz yönde etkilemektedir (Yıldırım vd., 2011:86). Bu durum, kişilerarası ilişkilerin gelişimini kısıtlayan, düşük akademik performans, madde kullanımı ve depresyon gibi birçok istenmeyen sonuç için önemli riskler oluşturmaktadır (Teachman ve Allen, 2007:63).

Bireyler, olumsuz değerlendirilme korkularından dolayı sosyal ortamlarda huzursuz olabilmekte (Çam vd., 2010:133) ve bu ortamlarda kendi benliklerini korumak adına kendini sabotaj stratejilerini benimseyebilmektedir. Herhangi bir olumsuz değerlendirilme beklentisi karşısında, bu durum için öncesinde bahaneler üreterek kendilerini çevresinin olumsuz değerlendirmelerinden koruyabileceklerini düşünürler (Akın vd., 2011:1158). Böylece bireyler kendilerini daha iyi hisseder ve güvenlerini olumsuz etkileyen durumlardan kurtulurlar (Coudevylle vd., 2011:675). Bu doğrultu araştırmanın ikinci hipotezi şöyle oluşturulmuştur.

*H2: Kendini sabotaj ile olumsuz değerlendirilme korkusu arasında anlamlı bir ilişki vardır.*

## **2.3. Benlik Saygısı**

Benlik saygısını daha genel olan benlik kavramından ayırmak önemlidir, çünkü iki terim sıklıkla birbirinin yerine kullanılır. Benlik kavramı, insanların kendileri hakkında sahip oldukları bilişsel inançların toplamını ifade eder; benlik hakkında bilinen her şeydir; isim, ırk, inançlar, değerler, boy ve kilo gibi görünüm açıklamaları gibi şeyleri içerir. Buna karşılık, benlik saygısı, insanların kendileri hakkında farklı şeyler düşündükleri ve değerlendirdikleri zaman yaşadıkları duygusal tepkilerdir. Dolayısıyla benlik saygısı benlikle ilgili

bir tutumdur ve beceriler, yetenekler, sosyal ilişkiler ve gelecekteki sonuçlar hakkındaki kişisel inançlarla ilgilidir (Heatherton vd., 2003:220) ve kişinin öz değerlendirmelerinin pozitifliğini yansıtmaktadır (Rentzsch, 2016:139).

Rosenberg (1965) benlik saygısını, "kişinin kendine karşı olan pozitif ya da negatif tavrı" olarak tanımlamaktadır. Kişi, kendisini çoğu insandan üstün görebilir, fakat kendini standartlara göre de yeterli görmeyebilir (Akt. Gencer ve İlhan, 2012:95). Coopersmith (1967)'e göre, benlik saygısı, bireyin benlik hakkındaki olumlu veya olumsuz değerlendirmesini ifade eder; yani benlik saygısı bir bireyin kendini değerli ve yetkin olarak gördüğü ölçüdür (Akt. Vogel vd., 2014:206). Bu durumda, kişi kendini olumlu değerlendirirse, yüksek benlik saygısına, olumsuz değerlendirirse, düşük benlik saygısına sahiptir (Baumeister vd., 2003:2).

Benlik saygısı bireyin kendini genel olarak olumlu değerlendirmesine atıfta bulunur. Yetkinlik ve değer olmak üzere iki ayrı boyuttan oluşur. Yetkinlik boyutu (etkinlik temelli özgüven), insanların kendilerini ne kadar yetenekli ve etkili gördüklerini ifade eder. Değer boyutu (değere dayalı öz saygı), bireylerin değer sahibi olduklarını düşündüklerini ifade etmektedir (Cast ve Burke, 2002:1042). Kendini değerli ve önemli hissetme, başarılı olma, yeteneklerini ortaya koyabilme, toplum tarafından kabul görme ve beğenilme, fiziksel olarak kendini beğenme gibi faktörler bireyin benlik saygısı oluşumunu ve gelişimini etkilemektedir (Özkan, 1994:4).

Literatürde rastlanılan çalışmalarda; olumsuz değerlendirilme korkusu ile benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Doğan ve Totan (2010), Cankardaş (2019) ve Koydemir (2006) üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları araştırmada, olumsuz değerlendirilme korkusu ile benlik saygısı arasında negatif yönlü bir ilişki olduğunu; Kocovski ve Endler (2000), olumsuz değerlendirilme korkusunun benlik saygısına aracılık ettiğini tespit etmişlerdir. Bu doğrultuda araştırmanın üçüncü hipotezi şöyle oluşturulmuştur.

*H3: Olumsuz değerlendirilme korkusu ile benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki vardır.*

### **3. ARAŞTIRMANIN AMACI VE VERİ SETİ**

Kendini sabotaj düşük benlik saygısını korumaya yarayan kendini ifade etme aracı veya kendini aldatma temelli bir süreç sağlayan bilinçli şekilde seçilmiş bir stratejidir. Benlik saygısı düşük olan bireyler, çevreleri tarafından kendilerini olumsuz değerlendirilebileceği korkusu ile kendini sabotaj stratejilerini kullanabilmektedir (Török and Szabó, 2018:183). Bu çalışmanın amacı 2018-2019 akademik yılı bahar döneminde Akdeniz Üniversitesi Manavgat Meslek Yüksekokulunda farklı bölümlerde ön lisans öğrenimi gören basit tesadüfi örnekleme yöntemi ile seçilmiş toplam 325 öğrenci örnekleminde kendini sabotaj, olumsuz değerlendirilme korkusu ve benlik saygısı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin olup olmadığını incelemek ve bu üç kavram arasındaki ilişkinin demografik değişkenleri açısından anlamlı bir

farklılık gösterip göstermediğini tespit etmek amacıyla aşağıdaki hipotezler kurulmuştur;

*H1: Kendini sabotaj ile benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki vardır.*

*H2: Kendini sabotaj ile olumsuz değerlendirilme korkusu arasında anlamlı bir ilişki vardır.*

*H3: Olumsuz değerlendirilme korkusu ile benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki vardır.*

Öğrencilerin kendini sabotaj düzeylerini ölçmek amacıyla Jones ve Rhodewalt (1982) tarafından geliştirilen ve Türkçe uyarlaması Akın (2012) tarafından yapılan 25 madde tek boyuttan oluşan "**Kendini Sabotaj Ölçeği**" kullanılmıştır.

Öğrencilerin olumsuz değerlendirilme korkusunu ölçmek için Leary (1983) tarafından geliştirilen, Türkçe uyarlaması Çetin, Doğan ve Sapmaz (2010) tarafından yapılan "**Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği**" kullanılmıştır. Ölçeğin orijinali 12 madde ve tek boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin, Türkçe uyarlaması yapılırken bir sorunun ayırt edicilik indeksi negatif olduğu için ölçekten çıkartılmış ve 11 madde olarak belirlenen ölçeğin Türkiye'deki araştırmalarda kullanılabileceği belirtilmiştir. Bu çalışmada 11 madde ve tek boyuttan oluşan ölçek formu kullanılmıştır.

Öğrencilerin benlik saygılarını ölçmek amacıyla alan yazında sık kullanılan Rosenberg (1965) tarafından geliştirilen "**Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği'nden**" yararlanılmıştır. Ölçek toplam 63 sorudan ve 12 alt kategoriden oluşmaktadır. Rosenberg araştırma amacı doğrultusunda alt ölçeklerin ayrı ayrı kullanılabileceğini ifade etmiştir. Araştırmanın amacı doğrultusunda, Çuhadaroğlu (1986) tarafından geçerlilik ve güvenirliliği yapılarak Türkçe'ye uyarlanan Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği'nin "Benlik Saygısı" ile ilgili alt ölçeği kullanılmış olup, bu alt ölçek benlik saygısını ölçmeye yönelik 10 maddeden oluşmaktadır.

#### **4. ARAŞTIRMANIN EVRENİ VE ÖRNEKLEMİ**

Araştırmanın evreni, 2018-2019 akademik yılı Akdeniz Üniversitesi, Manavgat Meslek Yüksekokulunun farklı programlarında öğrenim gören öğrencilerden oluşmaktadır. Örneklemi ise basit tesadüfi örnekleme yolu ile seçilmiş 325 öğrencidir.

#### **5. ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ VE BULGULAR**

Araştırma verilerinin toplanmasında anket tekniğinden yararlanılmıştır. Araştırma anketi dört bölümden oluşmakta olup, birinci bölümde öğrencilerin demografik özellikleri, ikinci bölümde öğrencilerin kendini sabotaj düzeyleri, üçüncü bölümde öğrencilerin olumsuz değerlendirilme korkusu ve son bölümde ise benlik saygısı ile ilişkili sorular yer almaktadır.

Anket verilerinin analizinde SPSS 20.0 istatistik paket programından yararlanılmıştır. Araştırma kapsamında elde edilen verilerin normal dağılıma uygun olduğu saptanmış ve uygun istatistiksel analizlere geçilmiştir. Araştırmada

kullanılan demografik değişkenler için frekans tabloları ve anket verilerin analizinde tanımlayıcı istatistiksel yöntemlerden yüzdeler ile korelasyon, Anova ve t-testi kullanılmıştır. Araştırma kapsamında oluşturulan ölçeklerin güvenilirlik analizleri, Cronbach Alpha katsayılarının hesaplanmasıyla gerçekleştirilmiştir. Kendini Sabotaj Ölçeği'nin güvenilirlik Alpha değeri 0,716; Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği'nin Alpha değeri 0,829 ve Benlik Saygısı Ölçeği'nin Alpha değeri 0,814 olarak bulunmuştur. Ankete katılan öğrencilere ilişkin sosyo-demografik değişkenler Tablo 1'de sunulmuştur.

**Tablo 1.** Üniversite Öğrencilerinin Sosyo-Demografik Bulguları

		Sayı	Yüzde
<b>Cinsiyet</b>	Kadın	171	52,6
	Erkek	154	47,4
<b>Yaş</b>	18 yaş ve altı	64	19,7
	19-21	211	64,9
	22-24	50	15,4
<b>Bölüm</b>	İşletme	85	26,2
	Pazarlama	22	6,8
	T. ve Otel İşl.	30	9,2
	T. ve Seyahat	58	17,8
	İşl.	42	12,9
	Muhasebe	28	8,6
	Bilgisayar	20	6,2
	Çocuk Gelişimi	40	12,3
<b>Yaşamınızın büyük bölümünü geçirdiğiniz yer</b>	Aşçılık		
	Köy-Kasaba	38	11,7
	İlçe	101	31,1
	İl	83	25,5
<b>Anne ve baba</b>	Büyük Şehir	103	31,7
	Birlikte	282	86,8
<b>Anne eğitim durumu</b>	Ayrı/Boşanmış	43	13,2
	Okur-yazar değil	21	6,5
	İlkokul	135	41,5
	Ortaokul	105	32,3
	Lise	57	17,5
<b>Baba eğitim durumu?</b>	Üniversite	7	2,2
	Okur-yazar değil	8	2,5
	İlkokul	108	33,2
	Ortaokul	94	28,9
	Lise	97	29,8
<b>Ailenin gelir düzeyi</b>	Üniversite	18	5,5
	Düşük	75	23,1
	Orta	240	73,8
<b>Okunulan bölümden memnuniyet</b>	Yüksek	10	3,1
	Evet	226	69,5
<b>Akademik başarı düzeyi</b>	Hayır	99	30,5
	Düşük	33	10,2
	Orta	213	65,5



	Yüksek	79	24,3
<b>Kendini tanıma şekli</b>	İçe dönük	153	47,1
	Dışa dönük	172	52,9
<b>Toplam</b>		325	100

Örnekleme oluşturan 325 öğrencinin cinsiyetlerine bakıldığında %52.6'sı kadın, %47.4'ü erkek, yaş aralığına bakıldığında ise %64,9'unun 19-21 yaş aralığında olduğu görülmektedir. Öğrencilerin anne ve baba eğitim düzeylerine bakıldığında annelerin %73,8'i, babaların ise %62,1'i ilkökul-ortaokul mezunudur. Aile gelir düzeyi incelendiğinde, öğrencilerin ailelerin %73,8'inin orta düzey gelire sahiptir. Öğrencilerin akademik başarı algıları %10,2'sinin düşük, %65,5'inin orta, %24,3'ünün yüksek düzeydedir. Okuduğu bölümden memnun olan öğrencilere bakıldığında ise %69,5'i memnundur. Öğrencilerin %47,1'i kendisini içe dönük, %52,9'u kendisini dışa dönük olarak tanımladıkları görülmektedir (Tablo 1).

**Tablo 2.** Kendini Sabotaj, Olumsuz Değerlendirilme Korkusu ve Benlik Saygısının Cinsiyete Göre Farklılaşmasına İlişkin t-test Tablosu

	N	Ortalama	SS	t	P
<b>Kendini Sabotaj</b>				-1,124	,262
Kadın	171	3,33	,53		
Erkek	154	3,38	,46		
<b>Olumsuz Değerlendirilme Korkusu</b>				-1,322	,187
Kadın	171	2,67	,80		
Erkek	154	2,79	,82		
<b>Benlik Saygısı</b>				,400	,689
Kadın	171	3,08	,59		
Erkek	154	3,05	,56		

Tablo 2'ye göre araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyet değişkenine bağlı olarak kendini sabotaj eğilimleri ( $t= -1,124$ ,  $p > .05$ ), olumsuz değerlendirilme korku düzeyleri ( $t= -1,322$ ,  $p > .05$ ), benlik saygısı düzeylerinde ( $t= ,400$ ,  $p > .05$ ) istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık göstermediği saptanmıştır.

Bu sonuca göre, kadın ve erkek öğrencilerin kendini sabotaj eğilimleri, olumsuz değerlendirilme korku ve benlik saygı düzeylerinin benzer düzeyde olduğunu göstermektedir.

**Tablo 3.** Kendini Sabotaj, Olumsuz Değerlendirilme Korkusu ve Benlik Saygısının Anne-Baba Durumuna Göre Farklılaşmasına İlişkin t-test Tablosu

	N	Ortalama	SS	t	P
<b>Kendini Sabotaj</b>				,151	,880
Birlikte	282	3,36	,51		
Ayrı/Boşanmış	43	3,34	,44		
<b>Olumsuz Değerlendirilme Korkusu</b>				,500	,618
Birlikte	282	2,73	,79		
Ayrı/Boşanmış	43	2,67	,94		
<b>Benlik Saygısı</b>				1,206	,229
Birlikte	282	3,08	,57		
Ayrı/Boşanmış	43	2,97	,58		

Katılımcıların anne-baba durumu değişkenine bağlı olarak kendini sabotaj eğilimleri ( $t= ,151, p > .05$ ), olumsuz değerlendirilme korku düzeyleri ( $t= ,500, p > .05$ ), benlik saygısı düzeylerinde ( $t= 1,20, p > .05$ ) istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (Tablo 3).

Buna göre, anne ve babası birlikte ya da ayrı/boşanmış olan öğrencilerin kendini sabotaj eğilimleri, olumsuz değerlendirilme korku ve benlik saygı düzeyleri benzer düzeydir.

**Tablo 4.** Kendini Sabotaj, Olumsuz Değerlendirilme Korkusu ve Benlik Saygısının Kendini Tanımlama Durumuna Göre Farklılaşmasına İlişkin t-test Tablosu

	N	Mean	SS	t	P
<b>Kendini Sabotaj</b>				1,688	,092
İçe Dönük	153	3,39	,42		
Dışa Dönük	172	3,32	,55		
<b>Olumsuz Değerlendirilme Korkusu</b>				3,750	,000
İçe Dönük	153	2,90	,82		
Dışa Dönük	172	2,57	,77		
<b>Benlik Saygısı</b>				-4,023	,000
İçe Dönük	153	2,93	,55		
Dışa Dönük	172	3,19	,57		

Tablo 4'te görüldüğü gibi öğrencilerin kendini sabotaj eğilimlerinin kendini tanımlama ( $t= 1,688, p > .05$ ) değişkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde farklılık göstermediği saptanmıştır.

Öğrencilerin olumsuz değerlendirilme korku düzeyleri ile kendini tanımlama ( $t= 3,750$ ) değişkeni arasında istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde bir fark olduğu tespit edilmiştir. Buna göre, içe dönük öğrencilerin olumsuz

değerlendirilme korku düzeyleri ( $\bar{X}$ = 2,90), dışa dönük öğrencilerin olumsuz değerlendirilme korku düzeylerinden ( $\bar{X}$ = 2,57) daha yüksektir.

Öğrencilerin benlik saygı düzeyleri ile kendini tanımlama ( $t$ = -4,023) değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir fark olduğu görülmüştür. Buna göre, içe dönük öğrencilerin benlik saygısı düzeyleri ( $\bar{X}$ = 2,93), dışa dönük öğrencilerin benlik saygısı düzeylerinden ( $\bar{X}$ = 3,19) daha düşük olduğu görülmüştür.

**Tablo 5.** Kendini Sabotaj, Olumsuz Değerlendirilme Korkusu ve Benlik Saygısının Yaşa Göre Farklaşmasına İlişkin ANOVA Tablosu

	N	Mean	SS	F	P
<b>Kendini Sabotaj</b>				,510	,601
18 yaş ve altı	64	3,37	,46		
19-21 yaş	211	3,33	,46		
22-24 yaş	50	3,40	,67		
<b>Olumsuz Değerlendirilme Korkusu</b>				1,308	,272
18 yaş ve altı	64	2,58	,83		
19-21 yaş	211	2,76	,82		
22-24 yaş	50	2,77	,75		
<b>Benlik Saygısı</b>				2,228	,109
18 yaş ve altı	64	3,15	,50		
19-21 yaş	211	3,08	,58		
22-24 yaş	50	2,92	,61		

Tablo 5 incelendiğinde, katılımcıların yaş değişkenine bağlı olarak kendini sabotaj eğilimleri ( $F$ = ,510,  $p$  > .05), olumsuz değerlendirilme korku düzeyleri ( $F$ = 1,308,  $p$  > .05), ve benlik saygısı düzeylerinde ( $F$ = 2,228,  $p$  > .05), istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde farklılık göstermemektedir.

Öğrencilerin yaş değişkeninin kendini sabotaj eğilimleri, olumsuz değerlendirilme korku ve benlik saygısı düzeylerinde herhangi bir farklılığa yol açmadığı ve benzer düzeylerde gerçekleştiği analizler ile tespit edilmiştir.

**Tablo 6.** Kendini Sabotaj, Olumsuz Değerlendirilme Korkusu ve Benlik Saygısının Annenin Eğitim Düzeyine Göre Farklaşmasına İlişkin ANOVA Tablosu

	N	Mean	SS	F	P
<b>Kendini Sabotaj</b>				,701	,592
Okur-yazar değil	21	3,01	,32		
İlkokul	135	3,02	,54		
Ortaokul	105	3,10	,45		
Lise	57	3,15	,53		
Üniversite	7	2,94	,53		
<b>Olumsuz Değerlendirilme</b>				,265	,900

<b>Korkusu</b>				
Okur-yazar değil	21	2,76	,66	
İlkokul	135	2,69	,81	
Ortaokul	105	2,71	,84	
Lise	57	2,81	,82	
Üniversite	7	2,72	,93	
<b>Benlik Saygısı</b>				,701 ,592
Okur-yazar değil	21	3,01	,65	
İlkokul	135	3,02	,61	
Ortaokul	105	3,10	,54	
Lise	57	3,15	,52	
Üniversite	7	2,94	,57	

Yapılan ANOVA analizinde öğrencilerin anne eğitim düzeyine göre kendini sabotaj eğilimleri ( $F= ,701, p > .05$ ), olumsuz değerlendirilme korku düzeyleri ( $F= ,265, p > .05$ ), ve benlik saygısı düzeylerinde ( $F= ,701, p > .05$ ), istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık göstermediği görülmüştür (Tablo 6).

**Tablo 7.** Kendini Sabotaj, Olumsuz Değerlendirilme Korkusu ve Benlik Saygısının Babanın Eğitim Düzeyine Göre Farklılaşmasına İlişkin ANOVA Tablosu

	<b>N</b>	<b>Mean</b>	<b>SS</b>	<b>F</b>	<b>P</b>
<b>Kendini Sabotaj</b>				,207	,935
Okur-yazar değil	8	3,29	,30		
İlkokul	108	3,38	,43		
Ortaokul	94	3,33	,48		
Lise	97	3,34	,49		
Üniversite	18	3,34	,54		
<b>Olumsuz Değerlendirilme Korkusu</b>				1,480	,208
Okur-yazar değil	8	2,18	,78		
İlkokul	108	2,83	,83		
Ortaokul	94	2,69	,77		
Lise	97	2,68	,81		
Üniversite	18	2,76	,88		
<b>Benlik Saygısı</b>				1,605	,173
Okur-yazar değil	8	2,95	,54		
İlkokul	108	2,98	,58		
Ortaokul	94	3,07	,60		
Lise	97	3,18	,50		
Üniversite	18	3,03	,73		

Tablo 7'de araştırmaya katılan öğrencilerin, kendini sabotaj eğilimleri ( $F= ,207, p > .05$ ), olumsuz değerlendirilme korku düzeyleri ( $F= 1,480, p > .05$ ), ve benlik saygısı düzeylerinin ( $F= 1,605, p > .05$ ), babanın eğitim düzeyine göre istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde farklılık göstermediği saptanmıştır.

**Tablo 8.** Kendini Sabotaj, Olumsuz Değerlendirilme Korkusu ve Benlik Saygısının Aile Gelir Düzeyine Göre Farklılaşmasına İlişkin ANOVA Tablosu

	<b>N</b>	<b>Mean</b>	<b>SS</b>	<b>F</b>	<b>P</b>
<b>Kendini Sabotaj</b>				,100	,905
Düşük	75	3,33	,46		
Orta	240	3,35	,47		
Yüksek	10	3,35	,45		
<b>Olumsuz Değerlendirilme Korkusu</b>				3,038	,049
Düşük	75	2,80	,90		
Orta	240	2,72	,78		
Yüksek	10	2,13	,58		
<b>Benlik Saygısı</b>				1,985	,139
Düşük	75	2,98	,60		
Orta	240	3,08	,57		
Yüksek	10	3,33	,42		

ANOVA analizi sonucunda, katılımcıların kendini sabotaj eğilimleri ( $F=,100, p > .05$ ), ve benlik saygısı düzeyleri ( $F= 1,985, p > .05$ ), aile gelir düzeylerine göre istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde farklılık göstermediği saptanmıştır (Tablo 8). Aile gelir düzeyi farklı olan öğrencilerin, olumsuz değerlendirilme korku düzeyleri arasında ise istatistiksel açıdan anlamlı fark bulunmuştur ( $F= 3,038, p < .05$ ). Yapılan Tukey çoklu karşılaştırma testi sonucunda, farklılığın düşük aile gelir düzeyine sahip öğrencilerin ölçek ortalamaları ( $X=2,80, SS=0,90$ ) ile yüksek aile gelirine sahip öğrencilerin ölçek ortalamaları ( $X=2,13, SS=0,58$ ) arasından kaynaklandığı görülmüştür.

**Tablo 9.** Kendini Sabotaj, Olumsuz Değerlendirilme Korkusu ve Benlik Saygısının Algılanan Akademik Başarı Düzeyine Göre Farklılaşmasına İlişkin ANOVA Tablosu

	<b>N</b>	<b>Mean</b>	<b>SS</b>	<b>F</b>	<b>P</b>
<b>Kendini Sabotaj</b>				11,493	,000
Düşük	33	3,52	,45		
Orta	213	3,40	,44		
Yüksek	79	3,14	,47		
<b>Olumsuz Değerlendirilme Korkusu</b>				,822	,441
Düşük	33	2,66	,90		
Orta	213	2,77	,74		
Yüksek	79	2,64	,94		
<b>Benlik Saygısı</b>				7,696	,001
Düşük	33	2,86	,58		
Orta	213	3,02	,56		
Yüksek	79	3,27	,56		

Tablo 9'a göre, araştırmaya katılan öğrencilerin, kendini sabotaj eğilimleri ( $F= 11,493$ ,  $p < .05$ ) algılanan akademik başarıları arasında istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde fark tespit edilmiştir. Bu farkın hangi akademik başarılar arasından kaynaklandığını belirlemek üzere yapılan Tukey çoklu karşılaştırma testinde, farklılığın düşük akademik başarı algısına sahip öğrencilerin kendini sabotaj ölçek ortalaması ( $X= 3,52$   $SS= .45$ ) ile orta akademik başarı algısına ( $X= 3,41$ ,  $SS= .49$ ) ve yüksek akademik başarı algısına ( $X= 3,14$ ,  $SS= .47$ ) sahip öğrencilerin ölçek ortalamaları arasından kaynaklandığı görülmüştür.

Öğrencilerin, olumsuz değerlendirilme korku düzeyleri ( $F= ,822$ ,  $p > .05$ ) ile algılanan akademik başarıları arasında ise istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark tespit edilememiştir.

Öğrencilerin, benlik saygı düzeyleri ( $F= 7,696$ ,  $p < .05$ ) ile algılanan akademik başarıları arasında istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde fark tespit edilmiştir.

**Tablo 10.** Kendini Sabotaj, Olumsuz Değerlendirilme Korkusu ile Benlik Saygısı Arasındaki Korelasyon Analizi

Faktörler	(1)	(2)	(3)
(1) Kendini Sabotaj	1		
(2) Olumsuz Değerlendirilme Korkusu	,310**	1	
(3) Benlik Saygısı	-,357**	-,434**	1

Öğrencilerin kendini sabotaj düzeyleri, olumsuz değerlendirilme korkuları ile benlik saygıları arasındaki ilişkiler çoklu korelasyon analizi ile araştırılmıştır.

Bulgulara göre, öğrencilerin kendini sabotaj eğilimleri ile benlik saygısı düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı ve negatif yönlü bir ilişki olduğu bulunmuş olup, araştırmanın birinci hipotezi olan "Kendini sabotaj ile benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki vardır" hipotezinin doğruluğu kabul edilmiştir.

Öğrencilerin kendini sabotaj eğilimleri ile olumsuz değerlendirilme korku düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki olduğu tespit edilmiş olup, araştırmanın ikinci hipotezi olan "Kendini sabotaj ile olumsuz değerlendirilme korkusu arasında anlamlı bir ilişki vardır." hipotezi kabul edilmiştir.

Öğrencilerin olumsuz değerlendirilme korku düzeyleri ile benlik saygısı düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı ve negatif yönlü bir ilişki olduğu saptanmış, bu nedenle araştırmanın üçüncü hipotezi olan "Olumsuz değerlendirilme korkusu ile kendini sabotaj arasında anlamlı bir ilişki vardır" hipotezinin de doğruluğu kabul edilmiştir.

## 6. SONUÇ

Bu çalışmada, öğrencilerin kendini sabotaj eğilimleri, olumsuz değerlendirilme korku ve benlik saygı düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin olup olmadığı test etmek amacıyla üç tane araştırma hipotezi (kendini sabotaj ile benlik saygısı -  $H1$ ; kendini sabotaj ile olumsuz değerlendirilme korkusu -  $H2$ ; benlik saygısı ile olumsuz değerlendirilme korkusu -  $H3$ ) kurulmuş ve bu hipotezleri test etmek amacıyla bir alan araştırması yapılmıştır. Anket yöntemiyle elde edilmiş olan verilerin analizinde frekans dağılım, t-testi, korelasyon ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA), yapılmıştır. Analizler sonucunda araştırmanın üç temel hipotezi de kabul edilmiş olup, kendini sabotaj ile benlik saygısı -  $H1$ ; kendini sabotaj ile olumsuz değerlendirilme korkusu -  $H2$ ; benlik saygısı ile olumsuz değerlendirilme korkusu -  $H3$  arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

Araştırmaya katılan öğrencilerin kendini sabotaj eğilimlerinin cinsiyet, anne-baba durumu ve kendini tanımlama değişkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Alanyazın incelendiğinde, bazı çalışmalar kendini sabotaj eğilimi ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı düzeyde farklılaşmadığını destekler nitelikte (Kalyon vd., 2016; Büyükgöze ve Gün, 2015) iken, anlamlı düzeyde farklılık gösteren çalışmalar da mevcuttur (Anlı vd., 2015; Yavuzer, 2015).

Öğrencilerin olumsuz değerlendirilme korku düzeyleri cinsiyet ve anne-baba durumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Öğrencilerin olumsuz değerlendirilme korku düzeyleri ile kendini tanımlama değişkeni arasında istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde bir fark olduğu tespit edilmiştir. Buna göre, içe dönük öğrencilerin olumsuz değerlendirilme korku düzeyleri ( $\bar{X}= 2,90$ ), dışa dönük öğrencilerin olumsuz değerlendirilme korku düzeylerinden ( $\bar{X}= 2,57$ ) daha yüksektir. Bu bulgu, içe dönük olarak değerlendirilen bireylerin, dışa dönük olarak değerlendirilen bireylerden daha yüksek olumsuz değerlendirilme korkusu yaşadıklarını tespit eden çalışmaya paralellik göstermektedir (Keighin vd., 2009). Bir diğer çalışmada ise olumsuz değerlendirilme korkusu ile dışadönüklük arasında doğrudan anlamlı bir ilişki saptanmamıştır (Hazel vd., 2014). Jibeen, Baig ve Ahmad (2018)'in çalışmasında ise olumsuz değerlendirilme korkusu ile dışadönük arasında negatif yönlü bir ilişki tespit etmiştir.

Araştırma bulgularına göre, öğrencilerin benlik saygısı düzeylerinin cinsiyet ve anne-baba durumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Fakat öğrencilerin benlik saygı düzeyleri ile kendini tanımlama değişkeni arasında istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde bir fark olduğu görülmüştür. Buna göre, içe dönük öğrencilerin benlik saygısı düzeyleri ( $\bar{X}= 2,93$ ), dışa dönük öğrencilerin benlik saygısı düzeylerinden ( $\bar{X}= 3,19$ ) daha düşüktür.

Öğrencilerin, kendini sabotaj eğilimleri yaş, anne-baba eğitim düzeyi ve aile gelir düzeyi değişkenine göre farklılaşmadığı görülmüştür. Anlı, Akın, Şar

ve Eker (2015)'in yaptıkları çalışmada da gelir düzeyi farklı olan öğrencilerin kendini sabotaj eğilimleri açısından farklılaşmadığı tespit edilmiştir.

Öğrencilerin kendini sabotaj eğilimleri ile algılanan akademik başarı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır. Bu bulguya göre, düşük akademik başarı algısına sahip öğrencilerin kendini sabotaj eğilimlerinin daha yüksek olduğu söylenebilir.

Öğrencilerin, olumsuz değerlendirilme korku düzeyleri yaş, anne-baba eğitim durumu ve algılanan akademik başarı değişkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Alkan (2015)'in yaptığı çalışmada ise, olumsuz değerlendirilme korku düzeyi ile anne ve baba eğitim düzeyine göre anlamlı farklılık göstermektedir. Ayrıca çalışmada gelir düzeyi farklı olan öğrencilerin, olumsuz değerlendirilme korku düzeyi arasında ise istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur. Yapılan çalışmalarda da düşük gelire sahip öğrencilerin olumsuz değerlendirilme korku düzeyleri daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Javanmard, Hoshmandja ve Ahmadzade, 2012; Midgley ve Urdan,2001; Kalyon, Dadandı ve Yazıcı, 2016).

Öğrencilerin, benlik saygısı düzeylerinin yaş, anne-baba eğitim düzeyi ve aile gelir düzeyi değişkenine göre farklılaşmadığı görülmüştür. Öğrencilerin, benlik saygısı düzeyleri ile algılanan akademik başarıları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Bu bulguya göre, yüksek akademik başarı algısına sahip öğrencilerin benlik saygı düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmektedir. Üzbe ve Bacanlı (2013)'nin yaptıkları çalışmada ise, öğrencilerin benlik saygısı ile algılanan akademik başarı arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu görülmüştür.

Araştırma hipotezlerini test etmek amacıyla yapılan korelasyon analizi sonucuna göre, öğrencilerin kendini sabotaj eğilimleri ile olumsuz değerlendirilme korku düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır. Bu bulgu, öğrencilerin kendini sabotaj eğilimleri yükseldikçe, olumsuz değerlendirilme korku düzeylerinin de yükseldiğini ya da kendini sabotaj eğilimleri düştükçe, olumsuz değerlendirilme korku düzeylerinin düştüğünü göstermektedir.

Öğrencilerin kendini sabotaj eğilimleri ile benlik saygıları arasında istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönlü bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgu, öğrencilerin kendini sabotaj eğilimleri yükseldikçe, benlik saygı düzeyinin düştüğünü göstermektedir. Yapılan çalışmalar da bu bulguyu destekler niteliktedir (Martin ve Brawley, 2002; Prapavessis ve Grove,1998; Elmas ve Akfırat, 2015; Yıldırım ve Demir, 2017; Üzbe ve Bacanlı, 2013; Elmas ve Aşçı, 2017). Bu araştırma bulgularına göre, benlik saygısı düşük bireyler, başarısızlık durumlarında benlik imajını korumak için kendini sabotaj stratejilerine başvurmaktadır.

Öğrencilerin olumsuz değerlendirilme korku düzeyleri ile benlik saygısı düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı ve negatif yönlü bir ilişki olduğu görülmektedir. Benlik saygısı düşük bireyler, kendine güvenmeyen, başarısız olma ve olumsuz değerlendirilmekten korkma eğilimi olan kişilerdir.



Bu bağlamda, öğrencilerin olumsuz değerlendirilme korku düzeyi yükseldikçe, benlik saygısı düşmektedir. Bu bulgu literatürde bulunan olumsuz değerlendirilme korkusu ile benlik saygısı arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmaların (Kılıç, 2015; Doğan 2009; Eriş ve İkiz, 2013) sonuçları ile paralellik göstermektedir.

Sonuç olarak; öğrenciler akademik hayatlarında devamlı değerlendirilmeye tabidirler. Kendini yetersiz gören, yeteneklerinden şüphe eden öğrenciler değerlendirilme aşamalarında eleştirilme, başarısız ve hor görülme gibi olumsuz duygu durumu yaşayabilirler. Dolayısıyla öğrencilerin kendilerini olumlu ya da olumsuz değerlendirmesi, yaşamdaki zorluklarla başa çıkma yeteneğini etkilemektedir. Kendini sabotaj stratejisi kullanan öğrenci, benlik imajını kısa sürede korusa da, öğrencinin ruh sağlığı üzerinde olumsuz sonuçlara yol açmakta; kaygı, öz saygıda azalma, yalnızlık ve depresyon gibi birçok olumsuz etkilerle beraber hayat kalitesini düşürmektedir. Bu stratejilerin kullanımının azaltılmasını sağlamada özgüvenin ve benliğin güçlendirilmesi önemli bir rol oynamaktadır. Yüksek benlik saygısı, daha iyi ruh sağlığı ve olumlu sosyal davranışı sergilemede psikolojik iyi oluşun temel bir özelliğidir; ayrıca olası olumsuzluklara karşı da koruma sağlar.

Günlük yaşamlarını ve iş performanslarını olumsuz yönde etkileyecek kadar düşük benlik saygısı ve olumsuz değerlendirilme korkusu olan öğrenciler destek almalı ve bu sorunları ile yüzleşmelidirler. Bu bağlamda, üniversitelerde öğrencilerin benlik saygısını arttırmak için çalışmalar yürütülebilir. Ayrıca olumsuz değerlendirilme korkusunun yarattığı psikolojik rahatsızlıkları gidermek için psikolojik danışmanlık ve rehberlik birimleri üniversite bünyelerinde aktif olarak faaliyette bulunmalıdır. Bu sayede, yüksek benlik saygısına sahip öğrencilerin, iş ve sosyal hayatında uyumlu ve daha mutlu bir birey olarak yaşamalarına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Bu araştırma sadece Manavgat Meslek Yüksekokulu öğrencileri üzerinde yapılmış olup, elde edilen bulgular araştırmanın yürütüldüğü öğrenciler çerçevesinde sınırlılığa sahiptir. Araştırmacıların farklı sektör çalışanları üzerinde, kendini sabotaj ve olumsuz değerlendirilme korkusu değişkenlerinin farklı değişkenlerle ilişkisini araştıracakları çalışmaların yapılmasının yazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

## KAYNAKÇA

- Akın, Ahmet (2012), "**Kendini Sabotaj Ölçeği: geçerlik ve güvenilirlik çalışması**", Eğitim ve Bilim, Cilt:37, Sayı:164, ss.176-197.
- Alkan, Volkan (2015), "**Akademik Ortamlara Olumsuz Değerlendirilme Korku Ölçeğinin Geliştirilmesi**", Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Anlı, G., Akın, A., Şar, A. H. ve Eker, H. (2015), "**Kendini sabotaj ile psikolojik iyi olma arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi**", Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, Cilt. 14, Sayı: 54, ss.160-172.
- Barutçu Yıldırım, Funda (2015), "**Self-Handicapping Among University Students: The Role Of Gender, Self-Esteem, Procrastination, Test Anxiety, And Self-Compassion**", Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ortadoğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Baumeister, R. F., Campbell, J.D., Krueger, J.I. and Vohs, K. D. (2003), "**Does High Self-Esteem Cause Betterperformance, Interpersonal Success, Happiness or Healthier Lifestyles?**", Psychological Science in The Public Interest, Volume:4, Issue:1, pp.1-10.
- Bobo, J.L., Whitaker, K. C. and Strunk, K. K. (2013), "**Personality and student self-handicapping: A cross-validated regression approach**", Personality and Individual Differences, Volume:55, Issue:5, pp.619-621.
- Büyükgöze, Hilal ve Gün, Feyza (2015), "**Araştırma Görevlilerinin Kendini Sabotaj Eğilimlerinin İncelenmesi**", Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, Cilt:8, Sayı:2, ss.689-704.
- Cankardaş, Sinem (2019), "**Kadın ve Erkeklerde Olumsuz Değerlendirilme Korkusunun Belirlenmesinde Algılanan Ebeveyn Tutumları ve Benlik Saygısının Rol**", Psikoloji Çalışmaları/Studies in Psychology,, Cilt:39, Sayı:1, ss.79-97.
- Carleton, R.N., Collimore, K.C. and Asmundson, G.J. (2007), "**Social anxiety and fear of negative evaluation: Construct validity of the BFNE-II**", Journal of Anxiety Disorders, , Volume:21, Issue:1, pp.131-141.
- Cast, Alicia D. and Burke, Peter J. (2002), "**A theory of self-esteem**", Social forces, , Volume:80, Issue:3, pp.1041-1068.
- Collins, K. A., Westra, H.A., Dozois, D.J. and Stewart, S.H. (2005), "**The validity of the brief version of the Fear of Negative Evaluation Scale**", Journal of anxiety disorders, Volume:19, Issue:3, ss.345-359.
- Coudevylle, Guillaume R., Gernigon, Christophe and Ginis, Kathleen A. Martin (2011), "**Self-esteem, self-confidence, anxiety and claimed self-handicapping: A mediational analysis**", Psychology of Sport and Exercise, Volume:12, Issue:6, pp.670-675.
- Çam, Sabahhattin, Sevimli, Dilek ve Yerlikaya, Ercüment (2010), "**Olumsuz Değerlendirilmekten Korkma Ölçeği'ne (Odkö) İlişkin Bir Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması**", Journal of the Cukurova University Institute of Social Sciences, Cilt:19, Sayı: 1, ss.132-140.
- Çetin, Bayram, Doğan, Tayfun ve Sapmaz, Fatma (2010), "**Olumsuz değerlendirilme korkusu ölçeği kısa formu'nun Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması**", Eğitim ve Bilim, Cilt:35, Sayı: 156, ss.205-216.

- Çuhadaroğlu, Füsün (1986), **“Adolesanlarda Benlik Saygısı”**, Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı, Ankara, Uzmanlık Tezi.
- Del Mar Ferradás, M., Freire, C., Valle, A., Núñez, J.C., Regueiro, B. and Vallejo, G. (2016), **“The relationship between self-esteem and self-worth protection strategies in university students”**, Personality and Individual Differences, Volume:88, pp.236-241.
- Doğan, Tayfun (2009), **“Bilişsel ve kendini değerlendirme süreçlerinin sosyal anksiyete açısından incelenmesi”**, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi.
- Doğan, Tayfun ve Totan, Tarık (2010), **“Olumlu değerlendirilme korkusu ölçeği Türkçe formunun geçerlik ve güvenirlik çalışması”**, Akademik Bakış Dergisi, , Cilt:22, ss.1-20.
- Dönmez, Ali (1985), **“Denetim Odağı, Kendine Saygı ve Üç Değişken:«Çevre Büyüklüğü, Yaş, Aile Ortamı»”**, Eğitim ve Bilim, Cilt:10, Sayı: 55, ss.4-15.
- Elmas, Aydan Gözden ve Aşçı, F. Hülya (2017), **“Sporcularda Kendini Sabotaj: Benlik Saygısı, Başarı Hedefleri Ve Başarısızlık Korkusunun Rolü”**, Türkiye Klinikleri Journal Of Sports Sciences, Cilt:9, Sayı:3, ss. 108-117.
- Elmas, Pınar ve Akfırat, Serap (2015), **“Mazeret bulma eğilimi ile özsaygı arasındaki ilişkinin incelenmesi: Mazeret bulma eğilimi başarısızlık durumunda özsaygıyı korur mu? Başlangıçtaki özsaygı düzeyinin rolü”**, Psikoloji Çalışmaları Dergisi, Cilt:34, Sayı:2, ss.17-34.
- Eriş, Yasemin ve İkiz, F. Ebru (2013), **“Ergenlerin benlik saygısı ve sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişki ve kişisel değişkenlerin etkileri”**, Turkish Studies, Cilt. 8, Sayı: 6, ss.179-193.
- Ganda, Daniel Ribeiro and Boruchovitch, Evely (2015), **“Self-handicapping strategies for learning of preservice teachers”**, Estudos de Psicologia (Campinas), Volume:32, Issue:3, pp.417-425.
- Gencer, Eylem ve İlhan, Ekrem Levent (2012), **“Badmintoncuların Benlik Saygısı Yapılarının İncelenmesi”**, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, Cilt:6, Sayı:1, ss.94-101.
- Güloğlu, Berna ve Kararımak, Özlem (2010), **“Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlığın Yordayıcısı Olarak Benlik Saygısı Ve Psikolojik Sağlamlık”**, Ege Eğitim Dergisi, Cilt:11, Sayı:2, ss.73-88.
- Hazel, Michael, Keaten, James and Kelly, Lynne (2014), **“The relationship between personality temperament, communication reticence, and fear of negative evaluation”**, Communication Research Reports, Volume:31, Issue:4, pp.339-347.
- Heatherton, Todd F., Wyland, Carrie L. and Lopez, Shane J. (2003), **“Assessing self-esteem. Positive psychological assessment: A handbook of models and measures”**, pp.219-233.
- Hendrix, Kristin S. and Hirt, Edward R. (2009), **“Stressed out over possible failure: The role of regulatory fit on claimed self-handicapping”**, Journal of Experimental Social Psychology, Volume:45, Issue:1, pp.51-59.
- Jibeen, Tahira, Baig, Mirza Muhammed Zubair and Ahmad, Mahmood Mudassar (2018), **“Fear of Negative Evaluation and Communication**

- Apprehension: The Moderating Role of Communicative Competence and Extraversion Personality Trait in Pakistani Academia**", Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy, Volume:37, Issue:2, pp.185-201.
- Kanbur, Engin (2018), "**Çalışanların Olumsuz Değerlendirilme Korkusunun Örgütsel Sessizlik Üzerine Etkisi**", İşletme Araştırmaları Dergisi, Cilt:10, Sayı:1, ss.382-402.
- Karner-Huțuleac, Adina (2014), "**Perfectionism and self-handicapping in adult education**", Procedia-Social and Behavioral Sciences, Volume:142, pp.434-438.
- Keighin, Melisaa, Butcher, Kelsey and Darnell, Michael (2009), "**The effect of introversion and extraversion on the fear of negative evaluation**", Undergraduate Research Journal for the Human Sciences, Volume:8, Issue:1.
- Kılıç, Mehmet (2015), "**Üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygıları ile benlik saygıları ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi**", Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doctoral dissertation.
- Kocovski, Nancy L., and Endler, Norman S. (2000), "**Social anxiety, self-regulation, and fear of negative evaluation**", European Journal of Personality, Volume:14, Issue:4, pp.347-358.
- Koydemir, Selda (2006), "**Predictors of shyness among university students: Testing a self-presentational model**", Middle East Technical University, Ankara, Unpublished doctoral dissertation.
- Koydemir, Selda ve Demir, Ayhan (2007), "**Psychometric properties of the brief version of the fear of negative evaluation scale in a Turkish sample**", Psychological reports, Cilt:100, Sayı:3, ss.883-893.
- Kuczka, Kendy K. and Treasure, Darren C. (2005), "**Self-handicapping in competitive sport: Influence of the motivational climate, self-efficacy, and perceived importance**", Psychology of Sport and Exercise, Volume:6, Issue:5, pp.539-550.
- Leondari, Angeliki and Gonida, Eleftheria (2007), "**Predicting Academic Self-Handicapping In Different Age Groups: The Role Of Personal Achievement Goals And Social Goals**", British Journal Of Educational Psychology, Volume:77, pp.595-611.
- Martin, A. Kathleen and Brawley, R. Lawrence (2002), "**Self-handicapping in physical achievement settings: The contributions of self-esteem and self-efficacy**", Self and Identity, Volume:1, Issue:4, pp.337-351.
- Ömür, Yunus Emre, Aydın, Recep ve Argon, Türkan (2014), "**Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ve Akademik Sahtekârlık**", Eğitim Ve İnsani Bilimler Dergisi: Teori Ve Uygulama, Cilt. 5, Sayı: 9 ss. 131-149.
- Özçetin, Yeter Sinem Üzer ve Hiçdurmaz, Duygu (2016), "**Kendini Sabote Etme ve Ruh Sağlığı Üzerine Etkisi**", Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, Cilt:8, Sayı:2, ss.145-154.
- Özkan, İshak (1994), "**Benlik Saygısını Etkileyen Etkenler**", Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi, Cilt:3, Sayı:3, ss.4-9.
- Prapavassis, Harry and Grove, J. Robert (1998), "**Self-handicapping and self-esteem**", Journal of Applied Sport Psychology, Volume:10, Issue:2, pp.175-184.

- Rentzsch, Katrin, Wenzler, Michael P. and Schütz, Astrid (2016), "**The structure of multidimensional self-esteem across age and gender**", *Personality and Individual Differences*, Volume:88, pp.139-147.
- Sahranç, Ümit (2011), "**An Investigation Of The Relationships Between Self-Handicapping and Depression, Anxiety, And Stress**", *Iojes*, Cilt:3, Sayı:2, ss.526-540.
- Schwinger, Malte, Wirthwein, Linda, Lemmer, Gunnar and Steinmayr, Ricarda (2014), "**Academic self-handicapping and achievement: A meta-analysis**", *Journal of Educational Psychology*, Volume:106, Issue:3, pp.744- 761.
- Standage, Martny, Treasure, Darren C., Hooper, Katherine and Kuczka, Kendy (2007), "**Self-handicapping in school physical education: The influence of the motivational climate**", *British Journal of Educational Psychology*, Volume:77, Issue:1, pp.81-99.
- Stewart, Martina Arazzini and De George-Walker, Linda (2014), "**Self-handicapping, perfectionism, locus of control and self-efficacy: A path model**", *Personality and Individual Differences*, Volume:66, pp.160-164.
- Subaşı, Güzin (2009) "**Ergenlerde Sosyometrik Statü Gruplarına Göre Sosyal Kaygı Farklılıkları ve Akran İlişkileri**", *Ege Eğitim Dergisi*, Cilt:10, Sayı:1, ss.1-23.
- Teachman, A. Bethany and Allen, P. Joseph (2007), "**Development of social anxiety: Social interaction predictors of implicit and explicit fear of negative evaluation**", *Journal of Abnormal Child Psychology*, Volume:35, Issue:1, pp.63-78.
- Tekir, Özlem, Yaşar, Öznur, Çevik, Celalettin, Dikoğlu, Merve ve Kaymak, Gözde Özsezer (2018), "**Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinin Depresyon ve Benlik Saygısı Düzeylerinin İncelenmesi**", *Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, Cilt. 8, Sayı: 1, ss.15-21.
- Török, Lilla and Szabó, Zsolt Peter (2018), "**The theory of self-handicapping: Forms, influencing factors and measurement**", *Československá Psychologie: Časopis Pro Psychologickou Teorii a Praxi*, Volume:62, Issue:2, pp.173-188.
- Urdan, Tim and Midgley, Carol (2001), "**Academic self-handicapping: What we know, what more there is to learn**", *Educational Psychology Review*, Volume:13, Issue:2, pp.115-138.
- Üzbe, Nazife ve Bacanlı, Hasan (2013). "**Başarı Hedef Yönelimi, Benlik Saygısı Ve Akademik Başarının Kendini Engellemeyi Yordamadaki Rolü**", *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, Cilt:13, Sayı:1, ss.33-50.
- Vogel, Erin A., Rose, Josen P., Roberts, Lindsay R. and Eckles, Katherny (2014), "**Social comparison, social media, and self-esteem**", *Psychology of Popular Media Culture*, Volume:3, Issue:4, pp.206-222.
- Warner, Suzanne and Moore, Susan (2004). "**Excuses, Excuses: Self-Handicapping in an Australian Adolescent Sample**", *Gençlik ve Ergenlik Dergisi*, Volume:33, Issue:4, pp.271-281.
- Yavuzer, Yasemin (2015), "**Investigating the Relationship between Self-Handicapping Tendencies, Self-Esteem and Cognitive Distortions**", *Educational Sciences: Theory and Practice*, Cilt:15, Sayı:4, ss.879-890.

- Yıldırım, Funda Barutçu ve Demir, Ayhan (2017), “**Kendini Engellemenin Yordayıcıları Olarak Öz Saygı, Öz Anlayış ve Akademik Özyeterlilik**”, Ege Eğitim Dergisi, Cilt:18, Sayı:2, ss.676-701.
- Yıldırım, Taşkın, Çırak, Yüksel ve Konan, Necdet (2011), “**Öğretmen adaylarında sosyal kaygı**”, İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, Cilt:12, Sayı:1, ss.85-100.
- Yıldız, Murat ve Çapar, Betül (2010), “**Orta Öğretim Öğrencilerinde Benlik Saygısı İle Dindarlık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**”, Din bilimleri Akademik Araştırma Dergisi. Cilt:10, Sayı:1, ss.103-131.
- Yöyen, Elif (2017), “**Üniversite Öğrencilerinin Benlik Saygısı ve Yalnızlık Düzeylerinin İncelenmesi**”, Kastamonu Eğitim Dergisi, Cilt:25, Sayı:6, ss.2185-2198.
- Zuckerman, Miron and Tsai, Fen (2005), “**Costs of self-handicapping**”, Journal of Personality, Volume:73, Issue:2, pp.411-442.