

**T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ ANABİLİM DALI
HAREKET VE ANTRENMAN BİLİMLERİ BİLİM DALI**

**TAKIM VE BİREYSEL
SPOR YAPAN BİREYLERİN KENDİNİ
SABOTAJ DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Onur YILDIRIM

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Engin Işık ABANOZ

İSTANBUL, 2020

T.C
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ ANABİLİM DALI
HAREKET VE ANTRENMAN BİLİMLERİ BİLİM DALI

TAKIM VE BİREYSEL
SPOR YAPAN BİREYLERİN KENDİNİ
SABOTAJ DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Yüksek Lisans Tezi

Onur YILDIRIM

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Engin Işık ABANOZ

İSTANBUL, 2020

T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
HAREKET VE ANTRENMAN BİLİMLERİ

Tezin Adı: Takım ve Bireysel Spor Yapan Bireylerin Kendini Sabotaj Düzeylerinin İncelenmesi

Öğrencinin Adı Soyadı: Onur YILDIRIM

Tez Teslim Tarihi: .../.../20..

Bu tezin Yüksek Lisans tezi olarak gerekli şartları yerine getirmiş olduğu Lisansüstü Eğitim Enstitüsü tarafından onaylanmıştır.

Prof. Dr. İzzet GÜMÜŞ
Enstitü Müdür Vekili
İmza

Bu Tez tarafımızca okunmuş, nitelik ve içerik açısından bir Yüksek Lisans tezi olarak yeterli görülmüş ve kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri

İmzalar

Tez Danışmanı

Dr. Öğr. Üyesi Engin Işık Abanoz

Üye

-

Dr. Öğr. Üyesi Milaim BERİSHA

Üye

-

Doç. Dr. Mehmet KARGÜN

BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK

Bu tezin tamamen kendi çalışmam olduğunu, tezin planlanmasından yazıma kadar bütün aşamalarda etik dışı davranışımın olmadığını, tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi ve tez çalışması sırasında faydalandığım diğer tüm bilgi ve yorumlara da kaynak gösterdiğimi beyan ederim.

Onur YILDIRIM

TEZ YAZIM KILAVUZU UYGUNLUK ONAYI

‘‘Takım ve Bireysel Spor Yapan Bireylerin Kendini Sabotaj Düzeylerinin İncelenmesi’’
adlı Yüksel Lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
Lisansüstü Tez Yazım Kılavuzuna uygun olarak hazırlanmıştır.

Tezi Hazırlayan
Onur YILDIRIM
İmza

Danışman
Dr.Öğr. Üyesi Engin Işık Abanoz
İmza

Enstitü Yetkilisi
İmza

TEŞEKKÜR

Takım ve bireysel spor yapan bireylerin kendini sabotaj düzeylerinin incelenmesi adlı çalışmamda başta aileme ve bu aşamada bilgi ve birikimini esirgemeyen danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Engin Işık Abanoz'a, yıllardır desteğini benden esirgemeyen abim ve değerli hocam Doç. Dr. Mehmet KARGÜN'e, tez sürecinde her zaman yanımda olan Beden Eğitimi öğretneni Cansu YAZOĞLU'na , çalışmamın her aşamasında kıymetli zamanını bana ayıran ve tezime destek veren Doktora öğrencisi Günay ERİT'e, yüksek lisans ve tez aşamasında desteğini benden esirgemeyen Doktora öğrencisi Mehmet İNAN kardeşime, anket çalışmamda emeği olan Beden Eğitimi öğretnen adayı Mahsum BARTU'ya ve Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesindeki değerli hocalarıma teşekkür ederim.

Onur YILDIRIM

ÖZET

TAKIM VE BİREYSEL SPOR YAPAN BİREYLERİN KENDİNİ SABOTAJ DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Onur Yıldırım

Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı
Hareket ve Antrenman Bilimleri Bilim Dalı

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Engin Işık Abanoz

Temmuz 2020, 48 Sayfa

Bu çalışmanın amacı takım ve bireysel spor yapan bireylerin kendini sabotaj düzeylerinin incelenmesidir. Araştırmanın evrenini Türkiye'deki takım ve bireysel spor yapan sporculardan oluşmaktadır. Örneklem grubu, İstanbul Gelişim Üniversitesi BESYO, Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Niksar Belediye Spor Voleybol ve Futbol takımlarındaki sporcular ve profesyonel/amatör lig futbolcularından 182 kadın ve 422 erkek olmak üzere toplam 604 sporcudan oluşmaktadır. Takım ve bireysel spor yapan bireylerin kendini sabotaj düzeylerini ölçmek için Jones ve Rhodewalt (1982) tarafından geliştirilen, Akın vd. (2010) tarafından Türkçe'ye uyarlanan kendini sabotaj ölçeği kullanılmıştır.

Elde edilen veriler t Testi ve One Way ANOVA testi kullanılarak, SPSS 22 paket programında analiz edilip tablolandırılmıştır. Değişkenler arasındaki fark p.0,05 anlamlılık düzeyi dikkate alınarak yorumlanmıştır. Çalışmadan elde edilen bulgulara göre yaş, aile yapısı, kişisel gelir, aile tutumu, spor yapma süresi, spora teşvik eden gibi

değişkenlerin kendini sabotaj ölçeğinden elde edilen puan ortalamaları incelendiğinde istatistiksel olarak (p.0.05) farklılık bulunmuştur.

Yapılan sporun süresi, ebeveynlerin bireye destekleyici tutumu, bireyin zaman içerisindeki mesleki olgunluğa erişmesi ve bireyin doğru şekilde spora yönlendirilmesi kişilerin kendini sabotaj eğilimlerine daha az yönelmelerine neden olacaktır.

Anahtar Kelime: Kendini sabotaj, Takım sporu, Bireysel spor



ABSTRACT

THE ANALYSIS OF THE LEVEL OF SELF-HANDICAPPING BY INDIVIDUALS DOING TEAM OR INDIVIDUAL SPORT

Onur Yıldırım

Department Of Coaching Education
Movement and Training Sciences

Advisor: Dr. Öğr. Üyesi Engin Işık Abanoz

July 2020, 48 Pages

The study aimed to determine the level of self-handicapping of individuals doing team or individual sports. The study population consists of team and individual sports' athletes in Turkey. The sample group is composed of 182 female and 422 male athletes from the school of physical education at the Istanbul Gelisim University, from the faculty of sport sciences at the Tokat Gaziosmanpasa University and at the University of Istanbul, as well as athletes playing volleyball or football for the city of Niksar or in the professional/amateur football leagues. In order to determine the level of selfhandicapping behaviour, the scale developed by John and Rhodewalt (1982) and translated into Turkish by Akın, Abacı and Akın (2010) has been used.

By using the t Test and One Way ANOVA test, the results were analysed and tabulated by means of the SPSS 22 package program. The difference between the variables were interpreted in consideration of the statistical significance p 0.05. According to the findings in this study, variables that encourage individuals to exercise, such as age, personal income, family structure, family attitudes/values, the exercise duration, show differences in consonance with the statistical significance p 0.05.

The amount of time an athlete spends on sport, parental support, the achievement of professionalism and experience at work as well as choosing the right sport are factors that minimize the athlete's tendency to self-handicapping behaviour.

Key words: Self-handicapping, Individual sport, Team sport



İÇİNDEKİLER

İÇ KAPAK.....	
ONAY SAYFASI.....	
BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK.....	iii
TEZ YAZIM KILAVUZU UYGUNLUK ONAYI.....	iv
TEŞEKKÜR	v
ÖZET.....	vi
ABSTRACT	viii
İÇİNDEKİLER	x
TABLolar	xii
ŞEKİLLER	xiii
KISALTMALAR	xiv
1. GİRİŞ.....	1
1.1 PROBLEM CÜMLESİ.....	2
1.2 ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ.....	3
1.3 ARAŞTIRMANIN VARSAYIMLARI	3
1.4 ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI	3
2. GENEL BİLGİLER	4
2.1 KENDİNİ SABOTAJ TANIMI.....	4
2.1.1 Kendini Sabotajın Tarihsel Gelişimi.....	5
2.1.1.1 Yükleme teorisi.....	6
2.1.1.2 Edward E. Jones ve Steven Berglas'ın deneyi.....	7
2.1.2 Kendini Sabotajın Türleri.....	8
2.1.3 Kendini Sabotajın işlevselliği ve Etkiler	10
2.1.3.1 Benlik üzerine etkisi.....	11
2.1.3.2 Duygulanım üzerinde etkileri	11
2.1.3.3 Kişiler arası ilişkiler üzerindeki etkileri	12
2.1.3.4 Performans üzerine etkileri	13
2.1.4 Kendini Sabotaj ve Erteleme Davranışı:	14
2.1.5 Kendini Sabotaj ile Diğer Değişkenler Arasındaki İlişkiler	14
2.1.5.1 Kendini sabotaj ve cinsiyet:	14
2.1.5.2 Kendini sabotaj ve öz yeterlilik	15

2.1.5.3 Kendini sabotaj ve anne baba tutumları	16
2.1.5.4 Kendini sabotaj ve başarısızlık korkusu	16
2.1.6 Kendini Sabotaj ve Başarı Yönelimleri:	17
2.2 SPOR KAVRAMI	19
2.2.1 Spor ve Sosyal Hayat	21
3. MATERYAL VE YÖNTEM	23
3.1. EVREN VE ÖRNEKLEM.....	23
3.2 ARAŞTIRMADA KULLANILAN VERİ TOPLAMA ARAÇLARI	24
3.2.1 Araştırmanın Modeli.....	24
3.2.2 Bilgi Toplama Formu	24
3.2.3 Kendini Sabotaj Ölçeği (KSÖ)	24
3.2.4 Ölçeğin Orijinal Formu.....	27
3.2.5 Veri Analiz Teknikleri.....	27
4. BULGULAR.....	28
5. TARTIŞMA VE SONUÇ	36
KAYNAKÇA	42

TABLÖLAR

Tablo 3. 1. Kendini Sabotaj Ölçeğinin Türkçe ve Orijinal Maddeleri Arasındaki Korelasyon Katsayıları.....	25
Tablo 3. 2. Kendini Sabotaj Ölçeğinin Düzeltilmiş Madde Toplam Korelasyon Katsayıları	26
Tablo 3. 3. Kendini Sabotaj Ölçeği Maddelerine Ait Faktör Yükleri, Ortalamalar ve Standart Sapmalar	26
Tablo 4. 1. Araştırmaya Katılan Bireylerin Demografik Özellikleri	28
Tablo 4. 2. Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre t-Testi Sonuçları.....	30
Tablo 4. 3. Katılımcıların Sigara kullanma Oranlarına Göre t-Testi Sonuçları.....	31
Tablo 4. 4. Katılımcıların Alkol kullanma Oranlarına Göre t-Testi Sonuçları	31
Tablo 4. 5. Yapmış Olduğunuz Branşa Göre t-Testi Sonuçları	31
Tablo 4. 6. Katılımcıların Yaş Kategorilerine Göre ANOVA Sonuçları.....	32
Tablo 4. 7. Katılımcıların Aile Yapılarına Göre ANOVA Sonuçları	32
Tablo 4. 8. Katılımcıların Aylık Gelirlerine Göre ANOVA Sonuçları.....	33
Tablo 4. 9. Katılımcıların Eğitim Durumlarına Göre ANOVA Sonuçları.....	33
Tablo 4. 10. Katılımcıların Aile Tutumlarına Göre ANOVA Sonuçları.....	34
Tablo 4. 11. Katılımcıların Spor Yapma Amaçlarına Göre ANOVA Sonuçları	34
Tablo 4. 12. Katılımcıların Spor Yapma Yıllarına Göre ANOVA Sonuçları.....	35
Tablo 4. 13. Katılımcıların Spor Yapmaya Teşviklerine Göre ANOVA Sonuçları	35

ŞEKİLLER

Şekil 3. 1. Kendini Sabotaj Ölçeğine İlişkin Path Diagramı ve Faktör Yükleri25



KISALTMALAR

KSÖ : Kendini Sabotaj Ölçeği



1. GİRİŞ

İnsanlık tarihi var olduğu günden bugüne kadar ki süreç de başarılı olmak ve hedefine ulaşmayı amaçlamıştır. İnsanlar için öz yeterlilik, kendini gerçekleştirme ve öz saygı oldukça önemlidir. Başarının yanın da gelen başarısızlıkta kaçınılmaz bir gerçektir. İnsanlar başarısızlığı kabullenmek yerine bu durumun üzerini örtmek için nedenler aramayı seçerek ve bu durumu lehine çevirerek başarılı, yeterli görünmek isteyecektir.

Bireyler başarısızlığı ve yapılan hataları bir etkene bağlayarak kendine sabotaj eğilimi göstermiştir. Bunun sebebi insanın en çok çekineceği ve istemeyeceği durumlardan bir tanesi yeteneksiz ve sınırlı olarak görünmektir. Kişi, benliğini tehdit edici bu tür olaylarla karşılaştığında kendini sabotaj olarak tanımlanan bir yapıya bürünecektir. Bireylerin amacı başkalarının olumsuz değerlendirmelerde bulunmasına engel olarak, benliğini olumsuzluklardan korumaktır. Birey başarısını benliğine yansıtarak insanların olumlu değerlendirmelerini arttırmaya çalışır.

Kendini sabotaj, kişinin kendi arzusuyla içsel olarak seçtiği bir eğilimdir. Tüm bireylerde olduğu gibi spor yapan veya sporla uğraşan bireylerde de kendini sabotaj eğilimi görülmektedir. Kendini sabotaj eğilimi davranışsal ve sözel olarak ikiye ayrılır. Kişi sergilediği performans sonucunda neye ulaşacağını bilemediği durumlar için de oluşabilecek başarısızlıkların sebebini dışsallaştırarak kendine engeller yaratır. Kişi sergilediği performansın sonucunda başarı elde etmesine rağmen yarattığı engelleri ortaya koyarak bu olumsuzluklar karşısında kazandığını dile getirerek bu durumu lehine çevirip içselleştirir.

Davranışsal olarak kendini sabotajda bireyin alkol kullanımı, ilaç kullanımı, performansını olumsuz etkileyecek ortamlarda bulunması, performansını geliştirecek çalışmalar yapmaması gibi kasıtlı davranışlar bulunmaktadır. Sözel olarak kendini sabotaj ise bireyin kendini yorgun hissetmesi, hasta olduğunu söylemesi gergin, stresli ve kaygılı olduğunu söylemesi gibi durumlar içermektedir. Birey başarısız olduğu bir durumla karşılaştığında öne sunduğu engelleri bahane ederek performansının zayıflığını ya da sonucun olumsuzluğunu dış nedenlere bağlar, başarı elde ettiği durumlarda ise sunduğu engellere rağmen bu sonuca ulaştığını ifade ederek içselleştirir. Kişi bu davranışları

sergileyerek kendini iyi hissetme çabasına girer ve aynı zamanda da öz yeterliliğini ve öz saygısını korumaya çalışmaktadır.

Bu çalışmanın amacı takım ve bireysel spor yapan sporcuların kendini sabotaj eğilimlerinin farklı değişkenler açısından incelenerek bireylerin bu kavram konusunda bilinçlendirilip yaşamında karşılaşacağı başarı ve başarısızlıklarda daha doğru davranacağı düşünülmektedir.

1.1 PROBLEM CÜMLESİ:

Bu araştırmanın problemi; takım ve bireysel spor yapan kişilerin kendini sabotaj eğilimlerinin spor ve farklı değişkenler açısından incelenmesidir. Araştırmanın alt problemleri şunlardır:

Araştırmanın Alt Problemler:

Takım sporu ve bireysel spor yapan bireylerin kendini sabotaj eğilim seviyeleri ile cinsiyetleri arasında anlamlı farklılıklar var mıdır?

Takım sporu ve bireysel spor yapan bireylerin kendini sabotaj eğilim seviyeleri ile farklı yaş grupları arasında anlamlı farklılıklar var mıdır?

Takım sporu ve bireysel spor yapan bireylerin kendini sabotaj eğilim seviyeleri ile farklı aile yapıları arasında anlamlı farklılıklar var mıdır?

Takım sporu ve bireysel spor yapan bireylerin kendini sabotaj eğilim seviyeleri ile farklı aylık gelir düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar var mıdır?

Takım sporu ve bireysel spor yapan bireylerin kendini sabotaj eğilim seviyeleri ile aile tutumları arasında anlamlı farklılıklar var mıdır?

Takım sporu ve bireysel spor yapan bireylerin kendini sabotaj eğilim seviyeleri ile yapılan spor türü arasında anlamlı farklılıklar var mıdır?

Takım sporu ve bireysel spor yapan bireylerin kendini sabotaj eğilim seviyeleri ile spor geçmişi arasında anlamlı farklılıklar var mıdır?

Takım sporu ve bireysel spor yapan bireylerin kendini sabotaj eğilim seviyeleri ile sigara kullanımı arasında anlamlı farklılıklar var mıdır?

Takım sporu ve bireysel spor yapan bireylerin kendini sabotaj eğilim seviyeleri ile alkol kullanımı arasında anlamlı farklılıklar var mıdır?

Takım sporu ve bireysel spor yapan bireylerin kendini sabotaj eğilim seviyeleri ile spor yapma nedenleri arasında anlamlı farklılıklar var mıdır?

Takım sporu ve bireysel spor yapan bireylerin kendini sabotaj eğilim seviyeleri ile öğrenim durumu arasında anlamlı farklılıklar var mıdır?

Takım sporu ve bireysel spor yapan bireylerin kendini sabotaj eğilim seviyeleri ile bireyi spora teşvik eden kişiler arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

1.2 ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ:

Bu çalışmanın amacı; takım ve bireysel spor yapan bireylerin kendini sabotaj eğilimlerinin farklı değişkenler açısından incelenip araştırma bulgularının bu konudaki başka çalışmalara katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Kendini sabotaj ve spor ile ilgili yapılan araştırmalar incelendiğinde Türkiye de bu tür çalışmaların sınırlı ve az sayıda olduğu görülmüştür. Bu sınırlılıkları göz önünde bulundurarak yapmış olduğum çalışma olan kendini sabotaj ve spor ülkemizde yapılacak olan yeni çalışmalara destek sağlayacaktır.

Kendini sabotaj kavramı tüm bireylerin yaşamları boyunca karşılaşılabilecekleri bir durumdur. Örneğin bireyin herhangi bir iş sonucunda elde edeceği başarı veya başarısızlığın sebebini farkında olmadan kendini sabotaj kavramı ile ilişkilendirebilir. Ülkemizde bulunan bireysel ve takım sporcularının ise başarısızlıklarına bazı nedenler üretip bu başarısızlığı normalleştirdiği görülebilir.

Bu açıdan incelendiğinde Türkiye de spor da sabotaj eğiliminin mümkün olduğunu varsayarsak bu çalışmanın kendini sabotaj hakkında bilgilendirici yapıya sahip olması olasıdır.

1.3 ARAŞTIRMANIN VARSAYIMLARI:

Bu araştırmanın örneklem grubunun evreni temsil ettiği varsayılmaktadır.

Araştırmada veri toplama araçlarının istenilen davranışı ölçmede geçerli ve güvenilir olduğu varsayılmaktadır.

Araştırmaya katılan bireylerin soruların cevabını kendine en uygun olanı seçerek, samimi, doğru, içten bir şekilde yanıtladığı varsayılmaktadır.

1.4 ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI:

Bu çalışma zaman ve maliyet kısıtlamaları bulunduğu için Türkiye'deki belirli üniversite ve spor kulüplerinde profesyonel ve amatör oynayan sporcuların verileri ile sınırlıdır.

2. GENEL BİLGİLER

2.1 KENDİNİ SABOTAJ TANIMI

Kendini sabotaj kavramı literatüre bakıldığında farklı kelimeler ile ifade edilmektedir. Bunlar; kendini engelleme, handicapping, kendini sabotaj, öz engelleme ve öz sabotaj gibi ifadeler literatürde rastlanmaktadır. Kendini sabotaj kavramını ilk kez 1978 yılında bilim ve psikoloji dünyasıyla tanıştıran ilk araştırmacılar Edwars E. Jones ve Steven Berglas'tır. Bu araştırmacılar kendini sabotaj kavramının öncüleri olarak kabul edilebilir.

Bu araştırmacılara göre bireyler kazanmaktan vazgeçip yeterliliklerini korumak, kontrol altında tutmak veya artırmak için performanslarını etkileyen zorluklar oluşturmaktadır. Başlangıçta bu davranışı narkotik madde kullanımı ve alkol kullanımını eyleme geçmesini uyaran bir neden olarak tartışan araştırmacılar daha sonra bu davranışın kapsamını büyütmişler ve bunu kendini sabotaj olarak adlandırarak bireylerin başarısızlık karşısında bu durumu dış etkenlere bağlarken kazandığı durumlarda bu olayı içselleştirerek bu nedeni bir fiil ya da ortaya konulacak başarının kişi yönünden seçilmesi olarak belirtmişlerdir. Araştırmacılar birey yüksek bir performans ortaya koyma ihtimalini azaltacak ketler bularak veya üreterek, kendi yeterliliğini korumaya çalıştığını belirtmişlerdir. Kişi başarısızlıkla karşılaştığında, başarısızlığını bulduğu ve ürettiği engellere bağlayarak bu durumu dışsallaştırır; başarıya ulaştığında ise ürettiği engellere karşı başarılı olduğunu göstermiş olur. Kişi böylece her iki durumda da birey karlı çıkmaktadır. Bireylerin yetersizlikten kaçınma için kullandıkları kendini sabotaj, başarısızlık nedenini belirsizleştirmektedir. Bireyin gösterdiği performans genellikle yüksek veya düşük yeteneği işaret ederken, kendini sabotaj sonuç ve özellik arasındaki performansın anlamını geçersiz kılmaktadır. Örneğin; kendini sabote eden bireyler sınavdan önceki gece ders çalışmak yerine arkadaşlarıyla vakit geçirme veya alkole teslim olma davranışları gösterebilmektedir. Sınavdaki kötü performansın ölçüsü genel olarak yetenek veya çaba eksikliği olarak açıklanabilir. Eğer kendini sabote eden birey sınav öncesi düzenli bir biçimde çalışmış olsaydı, başarısızlığının tek mantıklı açıklaması yetenek eksikliği olacaktı. Böylece kendini sabotaj başarısızlık karşısındaki yetenek

sorgulaması olasılığını azaltmakta ve bireye zengin yeterlilik imgesini sürdürmede yardımcı olmaktadır. Kendini sabotaj aynı zamanda başarı karşısında yetenek niteliklerini de arttırmaktadır. Örneğin; öğrenci sınavdan önceki gece aşırı derecede alkol kullanıp sınavda başarı gösterirse bu sefer de yetenekli ve zeki görünecektir. Sonuca bakmaksızın kendini sabotaj yeterlilik imgesinin devamlılığını sağlamaktadır (Jones and Berglas 1978).

Kişi saygınlığını kaybetmemek için kendisine karşı oluşabilecek ve tehdit gördüğü durumları bertaraf etmek amacıyla performansını düşüren bir sebep oluşturarak bu sebepleri etkin bir biçimde aramaktadır. Kendini sabote eden kişi karşılaşacağı başarısızlıklarda haklı sebepler ortaya koyarak bu sebeplerden sonuç almayı hedeflemektedir (Arkin and Baumgardner 1985).

Yapılan başka bir çalışmada araştırmacı, kendini sabotaj kavramını kişinin kendine yönelik oluşabilecek olumsuz bir durumla karşı karşıya kaldığında, öz değer duygularını koruyup, yükseltmek ve bu durumdan sonuç almak için yapmış olduğu bir tutum şekli olarak ifade etmiştir (Tice 1991).

Yapılan araştırmada bireyin kendini sabotajı alışkanlık haline getirebileceğini bu durumun olumsuz yanlarını en aza indirgeyerek olumlu geri bildirimleri artırmaya yönelik etki sağlayacağını belirtmişlerdir. Bu durumda bireyin yaşamış olduğu başarısızlığın sebebi kişinin yetersiz olmasından değil de farklı nedenlerden kaynaklanıyormuş gibi görülmektedir. Böylece kendini sabotaj ile birlikte diğer insanların bireye negatif yüklemeleri azalır (Snyder and Smith 1982).

Kendini sabotaj bireyin gerçekleştireceği performansıyla ulaşacağı sonucu tahmin edemediği durumlarda, oluşabilecek olumsuz sonuçların nedenini dışsallaştırarak kendisine ketler yaratması olarak ifade edilmiştir (Leary and Shepperd 1986).

Kendine sabotaj kavramı, başarmak veya ortaya konulmak istenilen davranışların hangi sebeple yapılmadığının mantıklı ve uygun bir açıklamasının olmadığı durumlarda kendini gösterir (Coşar 2012).

2.1.1 Kendini Sabotajın Tarihsel Gelişimi

Kendini sabotaj sözcüğünün, tarihsel gelişimi incelendiğinde iki önemli olay geçirmiştir. Birinci olay Alfred Adler'in 1950 yılların da adından sıkça söz ettirdiği yükleme teorisi,

ikinci önemli olay ise Jones ve Berglas'ın 1978 yıllarında etkili olan deneysel çalışmalarıdır (Abacı ve Akın 2011).

2.1.1.1 Yükleme teorisi

Yükleme teorisi, sosyal psikolojinin insan davranışlarının sebeplerini ve bu davranışlara başvurma nedenlerini belirleme çabası sonucunda gelişmiştir (Abacı ve Akın 2011).

Yükleme teorisi, incelendiğinde kişinin yaşamış olduğu olayları iç dünyasında kendi duygu, düşünce ve davranışlarına göre yorumlayarak yaşamış olduğu olaylara yüklemeler yaparak değerlendirmektedir.

Değerlendirme yapan kişi, yaşamış olduğu olayları tek taraflı değil sosyal çevre olarak da değerlendirir. Çünkü kişi yapmış olduğu davranışlara karşı, toplumun kendisine vereceği tepkileri göz önünde bulundurarak ve değerlendirerek kendi sebeplerini ortaya koymaktadır (Civan 2016).

Heider kişinin ihtiyaç ve taleplerinin kişinin benliğini koruyacak şekilde yüklemelerini etkilediğini ifade etmiştir. Heider'e göre insan davranışlarını etkileyen içsel ve dışsal olmak üzere iki etken bulunmaktadır. Kişi kazanmış olduğu başarıları içselleştirerek kişisel yeteneklerine bağlarken başarısızlık karşısında ise durumu kendi lehine çevirmek için çevresel veya şanssızlık gibi bahaneler üreterek yaşamış olduğu durumu dışsallaştırır (Kass 2002).

Heider öz yeterlilik ile sarf ettiği çaba arasındaki ilişkinin birbirinden zıt yönlü olduğunu ifade etmiştir. Kişi az çaba sarf ederek başarılı olmuşsa öz yeterlilik hissi artmakta tam tersi çok çaba sarf ederek başarıyı elde etmişse yeterlilik hissi azalmaktadır. Aynı zaman da birey az çaba sarf ederek başarısız olmuşsa bu başarısızlığını çabanın azlığına bağlayarak öz yeterlilik hissini korumaktadır. Çok çaba sarf ederek başarı elde edememişse kişi bu inancını devam ettirememektedir. Benlik en çok bu sebepten zedelenmekte ve bu noktada kendini sabotaj ortaya çıkmaktadır. Kendini sabotaj ile kişi fazla çaba sarf ederek başarısızlık yaşamak yerine çaba sarf etmeden başarısız olmayı tercih ettiği için performansını ve çabasını etkileyen faktörlere başvurmaktadır. Kendini sabotaj, bireyin performansının toplum tarafından değerlendirileceğini hissettiği durumlarda öz saygı ve yeterlilik duygusunu korumaktadır. Birey öz saygı ve yeterlilik seviyesini düşük bulduğunda kendini sabotaja daha fazla başvuracaktır (Baumgardner and Levy 1988).

2.1.1.2 Edward E. Jones ve Steven Berglas'ın deneyi

Psikoloji biliminin var olduğu günden itibaren kendini sabotaj kavramı çeşitli çalışmalarda açık şekilde kullanılmasıyla birçok çalışmada varlığı görülmektedir. Ancak bu çalışmalarda kendini sabotaj kavramsallaştırılmamış içeriği açık ve bütünüyle belirlenmemiştir. Jones ve Berglas kendini sabotaj kavramını psikoloji alanında tanıttıran ve bu alanda önemli bir yere sahip olduğunu gösteren ilk araştırmacılarıdır (Akın 2013).

Jones ve Berglas'ın deneyi iki çalışmadan oluşmaktadır. Birinci çalışma kendini sabotaj davranışının, bağıntısız başarı geri bildirimleriyle bağlantılı olduğu hipotezini test etme amacını içermektedir. Bağıntısız başarı geri bildirim; Kişinin gerekli çabayı göstermemesine rağmen başarılı olduğuna yönelik geri bildirim almasıdır. Birey bu durumda başarılı olmasını hangi faktörün neden olduğunu şans ya da çaba sonucunu başarıyı elde ettiğini tahmin edememektedir (Abacı ve Akın 2011).

Araştırmacılar çalışmalarını kız ve erkek öğrenciler üzerinde yapmışlardır. Birinci çalışmada öğrencilerin yarısına çözülebilir yarısına ise çözülemeyecek güçlükte sorular verilmiştir. Çözülmesi güç olan sorulara bazı öğrencilerin verdikleri cevapların çoğunun doğru olduğu ifade edilmiştir ve performansları üzerindeki etkilerine bakılmıştır. Bağıntılı geri bildirim durumlarında öğrencilere çözülebilir sorular verilirken bağıntısız geri bildirim durumunda öğrencilere çözülemez güç sorular verilerek, soruları yanıtladıktan sonra kendi başarılarını değerlendirilmesi söylenmiştir. Fakat öğrencilere her iki durumda da başarılı oldukları söylenmiştir. Bu durumun sonucunda çözülebilir sorular verilen öğrencilerin yeteneğine yönelik güven duygusunu geliştirirken çözülemez güçlükte soruları yanıtlayan öğrenciler başarının nedenini şansa bağladıkları gözlemlenmiştir (Jones and Berglas 1978).

İkinci çalışmada ise başarı düzeyi belirli olan öğrencilerin bir bölümü araştırmacı tarafından iki bölüme ayrılmıştır ve bağıntılı, bağıntısız başarı durumları meydana getirmiştir. Bu öğrencilerin yeniden benzer bir testten geçeceklerini ve değerlendirilecekleri belirtilmiştir. Yapılacak testten önce öğrencilerden performans artırıcı ve azaltıcı ilaçlardan birinin seçmeleri belirtilmiştir. Ancak bu ilaçların hiçbir etkisi olmadığı için performans üzerinde herhangi bir etkisi bulunmamaktadır. Öğrencilerin geri kalanları ise farklı bir hedef için araştırmaya dahil edilmiştir. İkinci

testti uygulayacak olan öğrencilerin değerlendirileceği özel ve açık pozisyonlar oluşturulmuştur (Üzbe 2013).

Açık değerlendirmede araştırmacıların ve öğrencilerin tamamı birinci testten alınan puanları bilmektedir. Gizli değerlendirmede ise öğrencilerin ilk testten aldığı puanlar araştırmacı ve testti yapan öğrenci tarafından bilinecek ancak bütün öğrenciler önünde bütün puanlar söylenmeyecektir. Böyle bir düzeneğin oluşturulmasındaki asıl amaç öğrencilerin ikinci testte benzer şekilde değerlendirileceğini düşünmesidir (Berglas and Jones 1978).

Elde edilen bu bulgulardan yola çıkarak Jones ve Berglas'ın deneyinde çözülebilen ve çözülemeyen sorulardan sonra herhangi bir geri bildirim verilmediği ve belirsiz bir durum oluşturulmuştur. Elde edilen bütün bulgular sonucunda bağıntılı, bağıntısız ve belirsiz olmak üzere üç başarı durumu aktif edilmiştir. İkinci test birincinin testin sonuçlarını desteklemiştir. Tüm testlerin sonucunda elde edilen bilgiler kendini sabotaj davranışının oluşmasında başarı geri bildirimının etkisinin olduğu saptanmıştır. Başka araştırmacıların yaptığı çalışmalar, Jones ve Berglas'ın elde ettiği bilgilerle paralellik göstermiş ve performansına güvenmeyen bireylerin performanslarını düşürecek ilacı tercih ederek kendini sabotaj davranışında bulduklarını, performanslarına güvenen bireylerin ise performansını yükselten ilaçları seçeceklerini belirtmiştir (Abacı ve Akın 2011).

2.1.2 Kendini Sabotajın Türleri

Kendini sabotaj, bireyin performansını sergilemesini engelleyen durumlar belirleyerek bu engelleri oluşturmasında haklı nedenler olduğuna inanması sonucunda ortaya çıkan davranış biçimidir (Ferrari and Tice 2000).

Literatürde kendini sabotaj konusuyla ilgili çalışma yapan araştırmacıların kendini sabote etme davranışının sisteminin sınıflandırılması ile ilgili ortak fikirleri bulunmasa da alan yazında mevcut olan bazı sınıflamalar bulunmaktadır. Bunlar davranışsal kendini sabotaj ve sözel kendini sabotaj, elde edilen ve iddia edilen, elde edilen kendini sabotaj ve davranışsal kendini sabotajdır (Akın 2012).

Bu konudaki çalışmalar incelendiğinde kendini sabotaj türleri çoğunlukla iki başlık altında incelendiği görülmüştür. Birincisi sözel kendini sabotaj ikincisi davranışsal kendini sabotajdır (Leary and Shepperd 1986).

Sözel kendini sabotaj, bireyin başarılı bir performans ortaya çıkarmasında engeller olduğunun ifade edilmesidir (Brown vd. 2012).

Sözel sabotaj bireyin başarı elde edemediği bir performansının sonunda, başarısızlığına mazeret olarak ifade ettiği sabotajdır. Bireyin içinde olmuş olduğu koşulların olumsuz olmasının ve başarısızlığının nedeninin bu engellerden kaynaklandığı iddia edilmektedir (Ryska 2002).

Davranışsal kendini sabotajda bireyin yapacağı görevi ve gerçekleştireceği performansı kasıtlı bir şekilde ertelemekte ve yeteri kadar çalışmayarak asıl görevini yapmak yerine performansını ketleyecek davranışlar sergilemektedir (Hirt vd. 2003).

Davranışsal kendini sabotaj direkt performansa etki eden, bilinçli yapılan ve izlenebilir hareketlerdir. Birey kendisi için performans değerlendirmesinde bulunacak olan gözlemcilerden önce birtakım sebepler üretmektedir. Bu davranışsal sabote eylemi bireyin yapacağı performansa engeller koymaktadır. Davranışsal kendini sabotaj ile insanların ikna olması daha kolaylaşır (Leary and Shepperd 1986).

Sözel ve davranışsal kendini sabotajı birbirinden ayıran birtakım etmenler bulunmaktadır. Bunlara bakılarak bireyin davranışlarında sözel ya da davranışsal sabotaj türünü uyguladıklarını görebiliriz. Davranışsal kendini sabotaj, bireyin alkol ve madde kullanması, hedefine yönelik gerekli çabayı sarf etmemesi, performansına yönelik gerekli alıştırmayı yapmaması, kendine aşırı yüklenmesi, gerçekliği olmayan çok zor ulaşılacak amaçlar belirlemesi, ilgisi olmayan konularla uğraşması, elindeki fırsatları kasıtlı görmemesi, yapacağı işleri ertelemesi gibi yeteneğini körelten performans ortamları belirlemesidir (Akın 2013).

Sözel kendini sabotaj davranışlarında birey kaygılı olduğunu, travmatik durumlar yaşadığını, olumsuz duygular içerisinde olduğunu, fiziksel ve psikolojik durumlar belirtmesi, utangaçlığı ve hipokondrik belirtiler göstermesidir. Her iki sabotaj türü incelendiğinde sözel kendini sabotajda birey içinde bulunduğu durumun kötü olduğunu belirtirken, davranışsal kendini sabotajda ise bireyin doğrudan performansına olumsuz etkileri olduğunu görülmektedir. Ancak ikisinin de amacı, bireyin kendisini olumsuz performans sonuçlarına karşı korumaktır (Abacı ve Akın 2011).

2.1.3 Kendini Sabotajın İşlevselliği ve Etkiler

Literatürde kendini sabotaj konusunun uzun bir süre yarar ve zararlarının ne seviyede olduğu veya hangisinin daha baskın olduğu araştırma konusu olmuştur. Genellikle kendini sabotaj eğilimi gösteren bireyler birbirine zıt olacak şekilde, kısa süreli isteklerine ulaşmak amacıyla uzun zamanda elde edeceği hedeflerine zarar vermektedir. Birey bu kararını önem, aciliyet, kısa vadeli ve yararlı oluşuna göre belirleyebilir. Böylece birey seçtiği hedefin uzun vadeli olumsuz geri dönütlerini küçümseyerek başarısızlık oranını artırmaktadır (Baumeister and Scher 1988).

Kendini sabotaj konusu ile ilgili birtakım çalışmalar incelendiğinde kendini sabotajın, bireyin performansındaki artış ve haz duygusu yaşamaması ile başarısızlığın azalması gibi olumlu sonuçlara ulaşılabileceğini belirtmişlerdir. Kendini sabotaj ile ilgili yapılan farklı çalışmalarda başarısızlık, düşük performans ve olumsuz duygular gibi birbirinden bağımsız değişicilerle bağlantılı olduğu belirtilmektedir. Birincisinde birey başarı karşısında beceri imgesini faydalı hale getirirken, ikincisinde ise başarısızlık karşısında bahaneler üretmek ve bunun ardına sığınarak performansının önüne engeller koymaktadır (Abacı ve Akın 2011).

Yüzücü ve güreşçi olan farklı cinsiyetteki sporcular üzerinde yapılan çalışma ayrıntılı olarak incelendiğinde kendini sabotajın faydalarının daha baskın olduğu tespit edilmiştir. Bireyler bu olayın sonucunda yetersiz performans ve yeterli olmayan beslenmeyle karşılaşmışlardır. Bununla birlikte kendini sabotaj, sporculara yüksek öz-saygı ve güdülenme sağlamıştır. Ancak kendini sabotajın yararları olabildiği gibi zararlarının da fazla olduğu durumlar da bulunmaktadır. Kronik kendini sabotaj zaman içerisinde bireyin tüm başarı elde edemediği durumlarının sebebinin dışsal faktörlere bağlayan bir kişiliğe bürünmesine neden olacaktır (Bailis 2001).

Kendini sabotaj davranışı üç sebepten ötürü negatif sonuçlanabilir. Birinci durum madde kullanımı gibi kendini sabotaj tutumlarının zarar verici etkileri olmasıdır. İkinci durumda kendini sabotaj bireyin performansını engellemekle beraber psikolojik iyi olma açısından olumsuz etkileri bulunmaktadır. Üçüncü durum da ise kendini sabotaj bir yönden bireyin kendisini aldatmasını içerir, bireyin sürekli bahaneleri ve mazeretleri öne sürerek zamanla bu durumu benimsediğini ifade etmişlerdir (Zuckerman and Tsai 2005; Snyder and Higgins 1988).

2.1.3.1 Benlik üzerine etkisi

Kendini sabotaj davranışının temel nedeni bireyin kişiliğini korumaya yönelik olduğu düşüncesi kabul görmektedir. Kendini sabotajın yararları ve maliyeti, bu yönelimin öz-saygıyı gözetip gözetmediği tartışmasını gündeme taşımıştır. Kendini sabotajın kişilik üzerindeki sonuçlarını araştıran bilim insanlarının ortak düşüncede birleştikleri nokta kendini sabotajın; özsaygı ile başarısız olma arasında denge görevi gördüğü, elde edilen başarıyla birlikte özsaygıyı geliştirdiği, gözlem yapan bireylerin kişinin kabiliyetine yönelik değerlendirmelerini etkilediğidir. Yapılan bilimsel araştırmalarda elde edilen veriler, sabotaj eğilimi gösteren ve özsaygı seviyesi yüksek kişilerin performanslarına yönelik pozitif yüklemelerini artırdığını ortaya koymuştur (Çingöz 2015).

Yapılan başka araştırmalarda kendini sabotajın bireyin yaşamış olduğu tüm olumsuz deneyimlerinin ardından kişinin kendi yeteneklerini sergilemede olumsuz yüklemeler yapmadığını bununla birlikte olumlu bir yaşamışlıktan sonra bireyde olumlu yüklemeler yapmasını sağladığı ve bu etkilerin bireyin benlik saygısından bağımsız olarak meydana geldiği görülmüştür (Feick and Rhodewalt 1997).

Araştırmacıların dört aşamadan oluşan çalışmalarında kısa sürede kendini sabotajın benlik saygısını koruduğu fakat uzun süreli olması durumunda sonuçlarının endişe verici olduğunu söylemişlerdir. Zaman ilerledikçe birtakım alışkanlıkların artması uyum sağlayamama, olumsuz bedensel sorunlar, madde ve alkol kullanımı, bununla birlikte psikolojik ve fiziksel iyi olma bireyin istek ve yetenekten duyduğu hazzın düşmesine sebebiyet vermesi kendini sabotajın davranışlarının incelenmesini zorunlu kılmıştır. Bu araştırmacılar düşük öz saygı ve yüksek kendini sabotaj arasında paralel ve birbirini takip eden bir yakınlık oluşunu tespit etmişlerdir (Zuckerman and Tsai 2005).

2.1.3.2 Duygulanım üzerinde etkileri

Kendini sabotaj; bireyin çevresi tarafından değerlendirilme konusunda yaşadığı kaygı duygusu, endişesi, gergin ve öz-şüphe duygularına bağlı oluşturduğu özgü tepkisel davranıştır (Jones and Berglas 1978).

Araştırmacının boylamsal olarak yapmış olduğu çalışmasında kendini sabotajın olumlu duygulanımla arasında negatif, olumsuz duygulanımla arasında ise pozitif bir bağlantı olduğunu bulmuşlardır. Ayrıca kendini sabotaj, çevresindekilerin bireyi değerlendirmeleri sonucunda yaşamış olduğu kaygıyı ortadan kaldırma görevi

görmektedir. Yapılan çalışmalarda kendini sabotajın, bireyin belirli düzeydeki performans yeteneklerine ilişkin yüklemelerini koruduğunu göstermiştir (Zuckerman vd. 1998).

Çoğunlukla başa çıkma stratejilerinin, stresin ruhsal sağlık ve iyi olma üzerindeki faydasının düşmesinde büyük bir rol oynadığı onay görmektedir. Sonuç olarak stresten çok stresle başa çıkma davranışlarının psikolojik iyi olmayı etkilediği söylenebilir. Herhangi bir tehdit edici durumla karşılaşıldığında, inkâr etme ve kaçınmaya dayalı davranışlarda bulunulması ön görülmeyen psikolojik ve duygusal sorunlarla başa çıkmada kişiye fayda sağlayabilir. Fakat bu davranışların doğru şekilde kullanılmaması ve doğru şekilde değerlendirilmemesi başa çıkma davranışlarının ihtimalini ortadan kaldırmaktadır. Gerçeklik payı olmayan değerlendirmeler ise netice olarak sorunu çözmek veya farkında olmak için önemli olan tedbirlerin alınmasını engellemektedir (Lazarus and Folkman 1984).

2.1.3.3 Kişiler arası ilişkiler üzerindeki etkileri

Sosyal ilişkilere yönelik kendini sabotajın en doğru biçimde anlayabilmenin en belirgin yollarından bir tanesi, kendini sabote eden kişilerin başka bireyler açısından nasıl görüldüğünü incelemektir.

Hirt ve arkadaşlarının yaptıkları üç çalışmada kadınların erkeklere göre kendini sabotaj stratejilerini daha olumsuz değerlendirdiklerini ve bunun kendini sabotajın birey tarafından başlatılması halinde daha fazla geçerli olduğunu bulmuşlardır. Çalışmalarında kendini sabotajın kişilerin birbirleriyle olan ilişkilerinde oldukça maliyetli olduğunu ifade etmişlerdir. Cinsiyeti kadın olan gözlemciler kendini sabote edenlerin bir takım olumsuz benlik özelliklerine ve birbiriyle çelişen güdüleyici etmenlere sahip insanlar olarak değerlendirmede bulunmuşlardır (Hirt vd. 2003).

Bu konuda yapılan açıklamalardan bir tanesi, kadınların karşı cinsteki bireylere göre gayret ve motive olmaya daha fazla anlam, değer yüklemesi ve bu iki özelliğin kendini sabotaj ile oldukça çelişmesidir. Kadınların kendini sabotaj stratejilerinde gerekli gayreti sarf etmeme nedeni bu durumun affi olmayan bir yanlış olarak görmektedirler. Bu neden kendini sabotajın kişi tarafından aktif hale getirilmesi, başka kişilerin kendini sabotaja sebep olması durumlarında etkindir (Milner 2007).

Bir takım kendini sabotaj davranışlarına bakıldığında yetersizlik belirtisi gösterebilmektedir. Örnek olarak; madde kullanımı, erteleme davranışı ve isteksizlik gibi bir takım kendini sabotaj davranışları yetersizlik ve eksiklik belirtisidir. Sözel kendini sabotaj davranışında bulunan birey başkaları tarafından olumsuz algılanmasına neden olmaktadır. Kişi sözel olarak sürekli ketlerin olduğunu dile getirirse süre içerisinde birey şikayetlenen ve bahane üreten bir kişi olarak görülmeye başlayacaktır. Sözel ve kendini sabotaj bireyin yetersizliğini kabul etmesi olarak görülmektedir (Leary and Sheppard 1986).

2.1.3.4 Performans üzerine etkileri

Bazı araştırmacılar kendini sabotajın bireyin performansına olan etkilerini inceleyerek farklı sonuçlar elde etmiştir. Bazıları olumlu, bazıları olumsuz ve bazıları da herhangi bir etkisi olmadığı kanısına varmışlardır. Yapılan çalışmalar birbiriyle çelişmeyen biçimde, sözel kendini sabotajın performans eksikliği ile bağlantılı olduğunu tespit etmişlerdir.

Araştırmacılar kendini sabotaj kavramının performansa olumlu etkileri olduğunu ifade etmiştir. Kendini sabotajın, düşük performansın öz değer üzerindeki etkilerini zayıflatarak kişinin yapılacak işe konsantre olmasına yardımcı olduğunu öne sürmüştür (Snyder and Higgins 1988).

Sözel kendini sabotaj davranışı olarak bireyin performans öncesi bir hazırlık yapmadığını söylemesi, sergileyeceği zayıf performansını haklı göstermeye yeterli olmasının yanı sıra o anki gayret ve kabiliyetine olumsuz etkisi bulunmayabilir. Davranışsal kendini sabotajın bireyi doğrudan engellemesine rağmen kişinin performansı üzerinde dolaylı şekilde olumlu etkileri olduğu ifade edilebilir (Hirt vd. 1991).

Bağıntısız başarı geri bildirimimin ardından kendini sabote eden bireylerin performanslarında düşüş olduğunu ve başarısızlık geri bildirimimin ardından artış olduğunu tespit etmiştir. Bu tespit, kendini sabotajın yapılacak bir işte daha fazla gayret göstermesine yardımcı olabileceğini veya sabotajın var olmasının performansa zarar verici kaygıyı düşürebileceğini iddia etmiştir (Rhodewalt and Davison 1986).

Kendini sabotaj kısa vadede öz saygıyı ve performansı arttırmasına rağmen uzun vadede her iki duruma da zarar vermektedir. Yapılan araştırmada zaman geçtikçe kendini sabotaj eğilimi gösteren bireylerin stresle baş etmede, kendini suçlama ve kaçınmaya dayalı

davranışları daha fazla kullanma gibi benliği olumsuz etkileyen tutumlar sergilediği görülmüştür (Zuckerman vd. 1998).

2.1.4 Kendini Sabotaj ve Erteleme Davranışı:

Kendini sabotaj kavramı ve erteleme davranışı arasında birbirini destekleyen yakın bir ilişki biçimi vardır. Erteleme davranışı kişilerin yapması gereken işlerini, görevlerini, önemli kararlarını ve sorumluluklarını en sona bırakılması olarak belirtmişlerdir (Haycock vd. 1998).

Araştırmacılar benlik özelliği olarak erteleme davranışını, kişinin bir vazifeyi ağırdan alma ve geciktirme davranışlarını yineleyerek ve buna bağlı olarak davranışının benliğiyle özdeşleşmesi olarak ifade edip değerlendirmiştir (Lay and Silvermen 1996).

Erteleme hareketinde bulunan bireyler diğer bireylere oranla kişilik izlenimine göre daha fazla korku hissetmekte ve olumsuz bir kişilik izlenimi gösterme ihtimaline karşı olan ortamlardan uzaklaşma davranışı göstermektedir. Bu davranışı sergileyen bireylere göre hareket ve davranışta bulunmamak başarısız olmaktan ve yeteneksiz görünmekten daha çok anlam ifade eder. Birey bir göreve başlamada zorlukların olacağını bildiği için erteleme davranışı sergileyerek başarıma ihtimalini yükseltecek bir çaba içerisine girmez. Erteleme davranışı gösteren öz değer hissi eksik ve korkusu olan bireyler bilhassa diğerlerine oranla daha düşük performans sergileyeceklerine dair bir korku yaşamaktadırlar. Böylece erteleme davranışı eyleminde bulunan kişi çevresinde ki insanlara oranla daha çok başarısızlık hissi yaşayacağı için kendini sabotaj eylemlerine başvurarak kendi değer duygularını, sosyal ve toplumsal görüntülerini korumaya çalışmaktadır (Abacı ve Akın 2011).

2.1.5 Kendini Sabotaj ile Diğer Değişkenler Arasındaki İlişkiler

2.1.5.1 Kendini sabotaj ve cinsiyet:

Kendini sabotaj konusunda yapılan çalışmalarda bilhassa cinsiyet farklılığının kendini sabotajı belirlemede etkisinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Çalışmalardan elde edilen sonuçların birbirine yakın ve tutarlı olmaması kadın ve erkek cinsiyet farkının sonuçlardaki değişkenlerini anlamlandırmak için başvurulan yollardan birincisidir. Bu sebeple araştırmacılar bu değişkeni göz ardı etmemek zorundadır (Kim vd. 2012).

Bilimsel olarak yapılan çalışmalar incelendiğinde erkeklerin kadınlara oranla kendini sabotaj eğilimini daha fazla gösterdiği yönünde kanıtlar vardır (Kimble and Hirt 2005; Hirt vd. 2000).

Bu çalışmalardan bir tanesi Jones ve Berglas'ın yapmış olduğu cinsiyet farklılığının kendini sabotajı ne yönde etkilediği çalışmalarıdır. Bu deneysel çalışmalarında erkeklerin bağımsız başarı dönütünün perde arkasında performans düşürücü ilaçları tercih ederek kendilerini sabote ettiklerini saptamışlardır (Yalnız 2014).

Yapılmış olan birçok bilimsel çalışmaların sonucuna göre ise erkekler bireylerin özellikle davranışsal kendini sabotaja başvurdukları görülmüştür (Brown vd. 2012).

Elde edilen veriler doğrultusunda erkek bireylerin yetenek ve performanslarına önem verdikleri kadın bireylerin ise çaba ve motivasyona önem verdikleri, bununla beraber kadınlar özellikle iş ahlakına sahip olmayı ve çalışmayı öncelikli olarak benimsemektedirler (Martin and Kirkcaldy 1998).

Bu durumda kadın bireyler için davranışsal kendini sabote etmek bir hata olacağı için kadın bireylerin kendini sabote etmede etkili olarak sözel kendini sabotaj seçeneğini tercih ettikleri görülmektedir (McCrea vd. 2007).

Kişiler performanslarına, becerilerine, kişiliklerine ve yeteneklerine ne kadar odaklanırsa aynı şekilde kendini sabote eylemine de aynı ölçüde başvururlar. Erkeklerde görülen performans, beceri ve yeteneklere odaklanma durumu kendi kişiliklerini korumak ve iyi bir intiba oluşturmak için kendini sabotaja sebebiyet vermektedir (Park and Brown 2014).

2.1.5.2 Kendini sabotaj ve öz yeterlilik

Araştırmacılar tarafından erteleme faaliyetleri sürdürülürken öz yeterlilik ve kendini sabotaj kavramları üzerinde fazlaca yoğunlaşmıştır (Strunk and Steele 2011). Erteleme, öz yeterlilik ve kendini sabotaj kavramlarının birbirleriyle önemli ölçüde iç içe olduğu algısı, araştırmacılar arasında yaygınlaşmaya başlamıştır. Bir çeşit kendini sabotaj davranışı olan öz yeterlilik ile akademik erteleme aralarında yapılan meta analiz çalışmasında ise olumsuz bir bağlantı olduğu tespit edilmiştir (Steel 2007).

Öğrencilerin başarılarını ölçmek amacıyla yapılan çalışmada, öz yeterliliği az ve kendini sabote etme düzeyleri yüksek öğrencilerin, az düzeydeki kendini sabote etme eğilimi gösteren öğrencilere oranla sınavlara daha az çalıştıkları daha az not tuttukları ve daha

fazla erteleme davranışlarında bulduklarını saptamışlardır. Bu doğrultuda yapılan çalışmalar ele alındığında öz yeterlilik ve kendini sabotaj kavramları arasında zıt yönlü bir bağ olduğu, bir tanesinde artış gözlemlendiğinde diğerinde azalma yaşanacağı sonucuna varılmıştır (Beck vd. 2000).

Öz yeterliliği yeterli seviyede gelişmemiş ve kendini istediği seviyede görmeyen ve bunu tecrübe etmemiş kişiler güdülenme sorunu yaşayıp sonrasında çözümü kendini sabote etmekte aramaktadırlar. Aslında yapılması muhtemel durum başkadır. Genel olarak bireyler başarısızlıklarını tecrübe ettiklerinde bu durumdan bir ders çıkarmayı ve becerilerini geliştirmeye yönelik yüksek güdülenmeye sahiptirler (Park vd. 2009).

2.1.5.3 Kendini sabotaj ve anne baba tutumları

Bireyi kendini sabotaj eylemlerine sürükleyen sosyal sebeplerden bir tanesi aile etkisiyle oluşabilmektedir. Buradaki en önemli husus ailenin bireyin tecrübelerini yorumlayıcı, destek sağlayıcı ve anlamaya yönelik yapmış olduğu davranış biçimidir. Birey kendini ailesine karşı yetenekli ve başarılı olarak lanse etmekle kalmayıp aynı zaman da performansı ile alakalı ailesinden yana olumsuz tepki almak istemeyişi kendi öz saygısını koruma güdüsüyle davranmasına yol açacaktır. Bu inancın oluşması ailenin bireyden yana başarı ve iyi performans beklemesine sebebiyet verecektir. Bu süre sonunda ise birey ailesinden yana karşılaşılabileceği olası bir tepki ve yetersizlik duygusuna karşı öz saygısını savunma gereksinimi duyacaktır. Bu olay kişinin kendini sabote etmesindeki kararsızlığının ana temasını göstermektedir (Moore 2006).

Yapılan bir çalışmada araştırmacı çocuk bireylerin yetenekleriyle alakalı edinmiş olduğu deneyimlerin belirsizliklerini yeterlilik bocalaması şeklinde yorumlamış ve bu faktörün sebeplerine ailenin etmen olduğu özellikle anne ve babanın çocuğuna yerinde ve dengeli olmayan övmeleriyle alakalı olduğunu dile getirmiştir. Bu sonuçla kendini sabote eden çocukların anne ve babanın sağladıkları ödül ve övgülerin hangi davranışla bağdaştığını belirlemeyen bireyler olarak tanımlamışlardır (Jones and Berglas 1978).

2.1.5.4 Kendini sabotaj ve başarısızlık korkusu

Kendini sabotaj ve başarısızlık korkusu birbirine benzer iki kavramdır. Yapılmış olan bir çalışmada başarısızlık korkusunu bireyin yanlış yapma ve diğer bireylerin onayını kaybetme korkusu olarak ifade edilmiştir. Başarısızlık korkusu yaşayan bireylerin asıl amacının başarıya yönelik olmadığı çevresinde bulunan akranlarına ve insanlara karşı

başarısız olup kişilik özelliğini kaybetmemeye yönelik çaba gerçekleştirmesidir (Smith and Teevana 1971).

Kendini sabotaj ve başarısızlık korkusu kavramlarının stratejik olarak benzer özellikler göstermesine karşın kendini sabotaj olgusuna yönelen birey, gerçekte başarısızlıktan kaçınma korkusu yaşamamaktadır. Kendini sabotaja uğratan birey düşük performans göstermesi durumunda çevresindeki insanlara nasıl görüneceğine ve beceri ile çabanın farklılaştırılmasına ilişkin bir korku yaşamaktadır. Kendini sabotaj bireylerin kendilerinin yetenek eksikliğinin olmadığı algısı oluşturarak, oluşan bu durumdan kaçınarak ve bu durumu performanslarının önüne koyarak zarar vermektedir (Urdu and Midgley 2001).

2.1.6 Kendini Sabotaj ve Başarı Yönelimleri:

Başarı kelimesi insanların becerilerini, bir iş için en üst seviyede sergileyerek yapılan işi en iyi şekilde bitirmek ve elde etmek isteğini gerçekleştirmesi olarak ifade edilir. Bireysel başarı yönelimleri kişilerin şahsi olarak önceden saptadığı ve bunu nasıl anlamlandığı, eğitim alanında sorumluluklara karşı nasıl bir davranış sergilediğini anlatan zihinsel, içsel ve hareket konularıyla sonuçlanan açıklama şekillerini kapsar (Palancı vd. 2010).

Literatürdeki yapılmış olan çalışmalardan elde edilen bilgilerde başarı yöneliminin iki şekilde ele alındığı görülmüştür. Bunlar incelendiğinde öğrenme ve performans yönelimi şeklinde kavramsallaştırılmıştır (Pintrich 2000; Elliot 1999).

Öğrenme yönelimi, bireylerin bilgiyi içselleştirmesi biçiminde ifade edilmekte ve bilgiye sahip olmayı amaçlayan bireysel bir isteği delil olarak almaktadır. Performans yönelimi ise, öğrencilerin performans isteklerini ortaya koymak ve aynı derecedeki arkadaşlarından öne geçme isteğini ele almaktır (Elliot 1999).

Öğrenme ve performans yönelimine karşı yakın zamanda geliştirilen modellerden olan öğrenme-yaklaşma, öğrenme-kaçınma, performans-yaklaşma ve performans-kaçınma olarak dördü bir yaklaşım biçimi ele alınmaktadır. Öğrenme-yaklaşma başarı yönelmesinde kişiler en etkili biçimde bilgi ve beceri elde etmeyi amaçlarken, öğrenme-kaçınma başarı yöneliminde ise amaç elde edilen bilgileri yitirmemek veya alınacak bilgileri yanlış anlamamaktır. Performans-yaklaşma modeli bireyin kendini çevresindeki insanlardan daha fazla başarılı olma düşlerini göstermektedir (Elliot and McGregor 2001). Bir diğer model olan performans-kaçınma yönelmesi bireyin performans

sergilerken çevredekilere karşı yeteneksiz biri olarak algılanmaktan kaçmayı ifade etmektedir (Elliot and Church 1997).

Performans yöneliminin de öğrencinin çevresindeki bireylerle karşılaştırılmasına önem vermesi, yaptığı çalışmalarını diğer bireylerin çalışmalarını göz önüne alarak ve onlardan daha iyi bir çalışma yaparak ortaya çıkarması, diğer bireylerden daha akıllı ve becerikli görünmek istemesi ve yeteneği olmayan biri olarak görünmekten kaçınması gibi durumları göstermektedir. Sosyal karşılaştırma durumu performans yönelimli bireyler için oldukça önemlidir. Bunun nedeni bireylerin çevrelerindeki insanlarla kendilerini karşılaştırmadan başarılı olup olmadıklarına karar veremezler (Jagacinski and Strickland 2000).

Öğrenme kaçınma yönelimi gösteren bireyler, yüksek ölçüde başarı ihtiyacı duymadıkları için yetersiz performans sergiledikleri durumlarda performans kaçınma yönelimi gösteren bireyler kadar endişe duymamaktadırlar. Yeterli performans gösterememe kaygısı kendini sabotaja neden olan önemli etmenlerden biri olduğu düşünüldüğünde, kendini sabotaj düzeyinin öğrenme kaçınma yönelimli bireyin, performans kaçınma yönelimli birey kadar yüksek olmayacağı düşünülebilir. Performans kaçınma yönelimli bireyler ile öğrenme kaçınma yönelimli bireylerin bir takım risk faktörleri yönünden eşit durumda olsalar da öğrenme kaçınma yönelimindeki bireyler kaçınma durumunun oluşturduğu olumsuz sonuçlarından daha az şekilde etkilenmektedir (Lovejoy 2008).

Performans kaçınma yönelimi gösteren bireyleri güdüleyen temel nedenler yüksek ölçüde başarı elde edememe korkusu ve kabiliyetlerinden kuşku duymadır. Kendini sabotajın temelinde güdülenmelerle anlamlı ve kendini sabotaj davranışını sergileyen kişilerin özellikleriyle örtüştüğü için bu davranışı daha fazla tercih eden bireylerin performans kaçınma yönelimini benimseyenlerin olması son derece normaldir (Ommundsen 2004).

Birçok araştırmacı, kendini sabote davranışında bulunan bireylerin performans kaçınma yöneliminde bireyler olduklarını, bunun sebebinin de bireylerin temelde kabiliyetsiz olmalarını gizlemek ve öz-değer duygularını koruma isteğinden kaynaklandığını savunmuşlardır (Urdan and Midgley 2001).

Performans yöneliminde bireylerin çevredeki insanlarla karşılaştırılmasının önemli olması, bireyin başarısızlıktan kaçınma ihtimalinin artmasında etkili olmaktadır. Kendini sabotaj davranışında bulunan bireyler, çevredeki bireylerin yeteneklerine karşı yapılacak

olan yorumlamaları oldukça önemseydiği için araştırmayı yapan kişiler kendini sabotajın performans yönelimleriyle bağlantılı olduğunu ifade etmişlerdir (Rhodewalt 1994).

Bazı araştırmacılar kendini sabotaj türlerini uygulayan bireylerin yetenekli ve akıllı görünmeye odaklandığını bu yüzden de bireylerin kendini sabotaj davranışlarını tercih ettiğini savunmuştur (Midgley and Urdan 2001).

Tüm bunların neticesinde kendini sabotaja daha az başvuran bireyler performans yaklaşma ve öğrenme yaklaşma yönelimli bireyler olup bunun nedeni performans yaklaşma da birey akademik başarıyı isterken, öğrenme yaklaşma da ise bireyler gerekli olan bilgi ve yeteneğe sahip olduklarını düşündükleri için başarılı olacaklarını ön görmektedirler (Abacı ve Akın 2011).

2.2 SPOR KAVRAMI

Spor tarihsel olarak ele alındığında hangi amaçlardan geldiği ve kesin olarak hangi zamanda ortaya çıktığı bilinmemektedir. Fakat tarihsel olarak insan hareket etme yetisinin farkına vardığını hissetmesinden itibaren ilk olarak doğadaki canlılarla ikinci olarak da kendi cinsleriyle vermiş oldukları mücadele bilinçsiz bir biçimde sporun ortaya çıkmasına vesile olmuştur. Ancak ilk insanların yapmış oldukları fiziksel mücadeleler hiçbir zaman spor amacı olarak görülmemiştir. Tarihteki ilk insanlar mücadele ve hareketlerini sergilediklerinde silahsız oldukları için fiziksel olarak ellerini ve kollarını kullanmışlardır.

İlk insanların doğanın güçlüklerine rağmen tek başlarına yaşam mücadelesi verdiği tarih öncesi çağlarda beslenme, korunma, savunma, barınma, giyinme gibi yaşamsal faaliyet çabalarına dönük davranışlarını beden kültürü varsaymak oldukça güç olsa da yine de bir başlangıç olarak görülebilir (Erkal 1982).

Tarih deki ilk insanların yaşamlarını, ihtiyaçlarını ve kendilerini koruma amaçlı yaptıkları yürüme, koşma, atlama, zıplama, fırlatma, tırmanma ve bedenen yapmış oldukları hareketler beraberinde birçok spor (Güreş, Dağcılık, Boks, Atletizm, Cirit, Okçuluk ve Jimnastik) branşlarının ortaya çıkmasını sağlamıştır. Sonraları soylular ve zenginler ilk insanların yapmış oldukları fiziksel hareketleri değerlendirerek bu hareketleri oyun amaçlı, eğlence ve insanların boş zamanlarını değerlendirdikleri bir etkinlik halini almasını sağlamışlardır.

Dini törenlerde düzenlenen bir etkinlik haline gelen spor din ve sporun birleştirildiği M.Ö. 766 yılında olimpiyat oyunlarının ortaya çıkmasını sağlamıştır. 15. Ve 16. Yüzyıllardaki spor; tamamen din ile birbirinden ayrılarak spor ile ilgili uyumlu ve güzel hareketler haline getirilmiştir. Bugün ki anlamıyla da spor 18. Ve 19. Yüzyılda modernleşme ve sanayinin gelişmesiyle birlikte bilimsel olarak ivme kazanarak kurallı bir şekilde yapılması sağlanmıştır (Sporun Tarihsel Gelişimi 2016).

İlk insanlar doğadaki vahşi hayvanlara karşı korunup mücadele edebilmeleri için kaçmak, koşmak ve saklanmak zorundaydı. Bu nedenle insanların vahşi hayvanlardan korunmak için kaçımları ve koşmaları ilk koşunun ortaya çıkışı olarak nitelendirilebilir. Yine aynı dönemlerde insanlar yaşamlarını sürdürmek için beslenme gibi fiziksel ihtiyaçlarını karşılamak zorundaydı bu nedenle taş, mızrak, ok gibi kesici aletlerle vahşi hayvanları öldürmek mecburiyetinde kalırlardı. Bu davranışlar gülle, cirit ve ok atma gibi faaliyetlerin tarih de ilk ortaya çıkmasını sağlamıştır. Bu dönem içerisinde insanlar eşlerini ve ailelerini korumak için kendi cinsleriyle mücadele etmek zorunda kalırlardı. Bu davranışlarda güreş ve boks branşlarının tarih de ilk ortaya çıkması olarak adlandırılabilir. Sonraki dönemlerde medeniyetlerin gelişiminin ardından insan oğlunda serbest zamanları değerlendirme yani rekreasyon adını almıştır. Çalışmak zorunda kalmayan soylular ve zenginlerin yaşamlarında serbest zaman değerlendirme etkinlikleri olarak önemli bir rol oynamıştır (Keten 1980).

Spor sözcüğü disport ve desport şeklinde İngilizce olarak dünyaya yayılmasına rağmen kökenini İngilizceye bağlı değildir. Latin dilinde birbirinden uzaklaştırmak anlamına gelen disportare veya deportare sözcüklerinden meydana gelmiştir. İngilizce olarak söylenen bu sözcükler 17.yüzyıldan sonra ki süreçte aşınmalara uğrayarak şu an ki sport halini almıştır. Orta çağ döneminde Fransız dilinde aynı kelimeler de desporter, ve deporter sözcükleri şeklinde eğlenmek, zevklenmek, top oyunları, şahinle yapılan avlar biçiminde kullanılmıştır. Bu dönemde Latin dilinin etkisi altında kalan tüm diller benzer faaliyetleri ifade etmek için kullanılan kelimelerin zamanla değişerek tüm dillerde yarış, kazanmak, başarı elde etmek ve tüm vücut faaliyetlerini ifade eden sport kavramı oluşmuştur (Keten 1993).

Spor bireysel ve grup halinde belirli zaman, yer, hareket ve amaç doğrultusunda yapılan davranışlardır. Bireyin fiziksel yetilerini geliştirmeyi amaçlayan, bunu oyun ve yarışma ile sağlayan etkinliklerdir.

Spor insanların kendilerini ruhen ve bedenen bir doyunluğa ulaştırmak için belirli kurallara ve hareketlere bağılı olarak kazanmaya ve başarılı olmaya yönelik yarışmaya dayalı, aynı zamanda sosyalleşme ve dayanışmayı sağlayan zihinsel ve psikolojik aktivitelerin tümüdür (Şahin 2002).

Sporu tek bir başlık altında ele almak mümkün değildir. Spor yapılış amacına göre rekabet ve performans dayalı sağlıklı yaşam ve boş zamanların değerlendirildiği aynı zamanda sosyal ve kültürel olguyu güçlendiren eğlenceli bir etkinlik olduğu gibi, yapıldığı mekân ve zamana göre de farklı gruplara ayrılması muhtemeldir. Bu sebeple spor tanımını bir tek yargıyla pekiştirmek mümkün değildir. Sporun bir diğere tarafı da oyun ve yarışmadır. Spor başarıyı hedefleyen kazanmayı amaçlayan, fiziksel olarak üstün ve becerikli bireylerin değerlendirildiği ve değerlendirilen kişilerin devamlı olarak sıkı bir şekilde geliştirilmesini önemli kılar. Çağdaş anlamda oyun kişinin etrafındaki insanlarla iletişim sürecidir. Spor ise insana zevk ve tatmin etme duygusu veren oyunun kurallara bağlanmış şeklini ifade eder (Fişek 1980).

2.2.1 Spor ve Sosyal Hayat

Spor günümüz döneminin çağdaş toplumlarında kültürel zenginliklerin bir göstergesi olarak değer kazanan ve sosyal açıdan hayatın tüm akışına etki eden sosyal bir unsurdur. Bugün ki toplumların spor yapma isteği ve seyretmeye duyulan ilginin fazlalaşması modern sosyal hayatın farklı özelliklerinden birisidir. Dil, din, ırk ve cinsiyet ayrımı gözetmeden dünyanın farklı yerlerinden milyonlarca insanı yer, mekân, tribün ve televizyonlarda birleştiren başka bir unsur yoktur (Yetim 2000).

İnsan doğduğu andan gelişmişlik düzeyine gelinceye kadarki süreç de çevresindeki insanlarla olan iletişimi ve ilişkilerinin çevresindeki insanlara karşı geliştirdiği duygular ve bilgilerin tamamı olarak ifade edilir. Bir başka biçimde sosyalleşme insanın olgun çevresinde mümkün olan örnek bir model olarak değer yargılarını geliştirme biçimidir (Binbaşoğlu 1982).

Sporun amacı; her şeyden önce insan faktörünü ele almak ve bu bağlamda amaç ister iş potansiyeli yüksek ve sağlıklı toplum oluşturmak olsun, ister geleceğe umutla

bakabilecek onarıcı, güvenilir ve yaratıcı gençlik geliştirmek olsun, ister sosyal açıdan insanların çözümlerine ve birbirlerine karşı yabancılaşmaya karşı bir etken olma özelliği olsun sporun etkin bir biçimde şimdiki hayatımızda önemli bir sosyal unsur durumuna geldiğinin bir göstergesidir (Yetim 2005).

İnsanlar sosyal hayat ve çevrelerinden edindikleri bilgilerle bir takım sosyal aktivite içerisinde yer alacaklardır. Bu nedenle insanlar sosyal hayatta ne kadar fazla sosyalleşme eğilimi gösterirse o oranda sosyal aktivitelere katılma eğilimleri de daha fazla artacaktır. Bu bağlamda spor sosyalleşen ve sosyalleşme güdüsü fazlalaşan insanların çaba ve önem gösterdiği bir mevzu durumuna gelmektedir (Erkal vd. 1998).



3. MATERYAL VE YÖNTEM

3.1. EVREN VE ÖRNEKLEM

Bu araştırmanın örneklemini İstanbul Gelişim Üniversitesi BESYO, Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Niksar Belediye Spor Voleybol ve Futbol takımlarındaki sporcular ve profesyonel/amatör lig futbolcularından olmak üzere 604 sporcudan oluşmaktadır. Araştırmaya yüzde 30,1 kadın ve yüzde 69,9 erkek katılmıştır. Araştırmaya katılan bireylerin yaş dağılımları incelendiğinde, yüzde 26,5 20 yaş ve altı, yüzde 49,3'ünün 21-24 yaş arası ve yüzde 24,2'sinin 25 yaş ve üzeri oldukları görülmektedir. Araştırmaya katılan bireylerin aile yapıları incelendiğinde, yüzde 60,6'sının çekirdek aile, yüzde 32,1'sinin geniş aile ve yüzde 7,3'ünün ise parçalanmış aile yapısına sahip bireylerden oldukları görülmektedir. Araştırmaya katılan bireylerin kişisel aylık gelirleri incelendiğinde, yüzde 57'si 500-1500 TL arası, yüzde 22,8'inin 1501-2500 TL arası ve yüzde 20,2'si 2501 TL ve üzeri kişisel aylık gelire sahip oldukları görülmektedir. Araştırmaya katılan bireylerin öğrenim durumlarına göre dağılımları incelendiğinde yüzde 12,3'ü lise, yüzde 82,1'i lisans ve yüzde 5,6'sı lisansüstü bireylerin olduğu görülmektedir. Araştırmaya katılan bireylerin aile tutumlarının göre dağılımları incelendiğinde yüzde 5,0'mın ilgisiz, yüzde 33,1'inin demokratik, yüzde 12,9'unun otoriter ve yüzde 49,0'ın koruyucu aile tutumlarına sahip olduğu görülmektedir. Araştırmaya katılan bireylerin sigara kullanım dağılımları incelendiğinde, yüzde 37,4'ünün sigara kullandığı, yüzde 62,6'sının sigara kullanmadığı görülmektedir. Araştırmaya katılan bireylerin alkol kullanım dağılımları incelendiğinde, yüzde 27,5'inin alkol kullandığı, yüzde 72,5'inin alkol kullanmadığı görülmektedir. Araştırmaya katılan bireylerin yapmış olduğu branşa göre dağılımları incelendiğinde, yüzde 56,0'ının takım, yüzde 44,0'ının bireysel spor yaptığı görülmektedir. Araştırmaya katılan bireylerin spor yapma nedenlerine göre dağılımları incelendiğinde, yüzde 6,3'ünün fiziksel görünüm, yüzde 27,5'inin sağlıklı olmak, yüzde 25,5'inin maddi kazanç ve yüzde 40,7'sinin sosyal aktivite amaçlı spor yaptığı görülmektedir. Araştırmaya katılan bireylerin kaç yıl spor yaptığına göre dağılımları incelendiğinde, yüzde 18,5'inin 1-5 yıl arası, yüzde 41,7'sinin

6-10 yıl arası ve yüzde 39,7'sinin 11 yıl ve üzeri spor yaptığı görülmektedir. Araştırmaya katılan bireyleri spora teşvik edenlere göre dağılımları incelendiğinde, yüzde 13,2'sinin aile, yüzde 8,9'unun arkadaş, yüzde 25,2'sinin öğretmen, yüzde 48,3'ünün kendi isteğiyle ve yüzde 4,3'ünün diğer olduğu görülmektedir.

3.2 ARAŞTIRMADA KULLANILAN VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Araştırmada kullanılan veriler iki ölçme aracı ile toplanmıştır.

3.2.1 Araştırmanın Modeli

Yapılan araştırmada takım ve bireysel spor yapan sporcuların kendini sabotaj düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek için betimsel ve karşılaştırılmalı ilişkisel tarama modelleri kullanılmıştır.

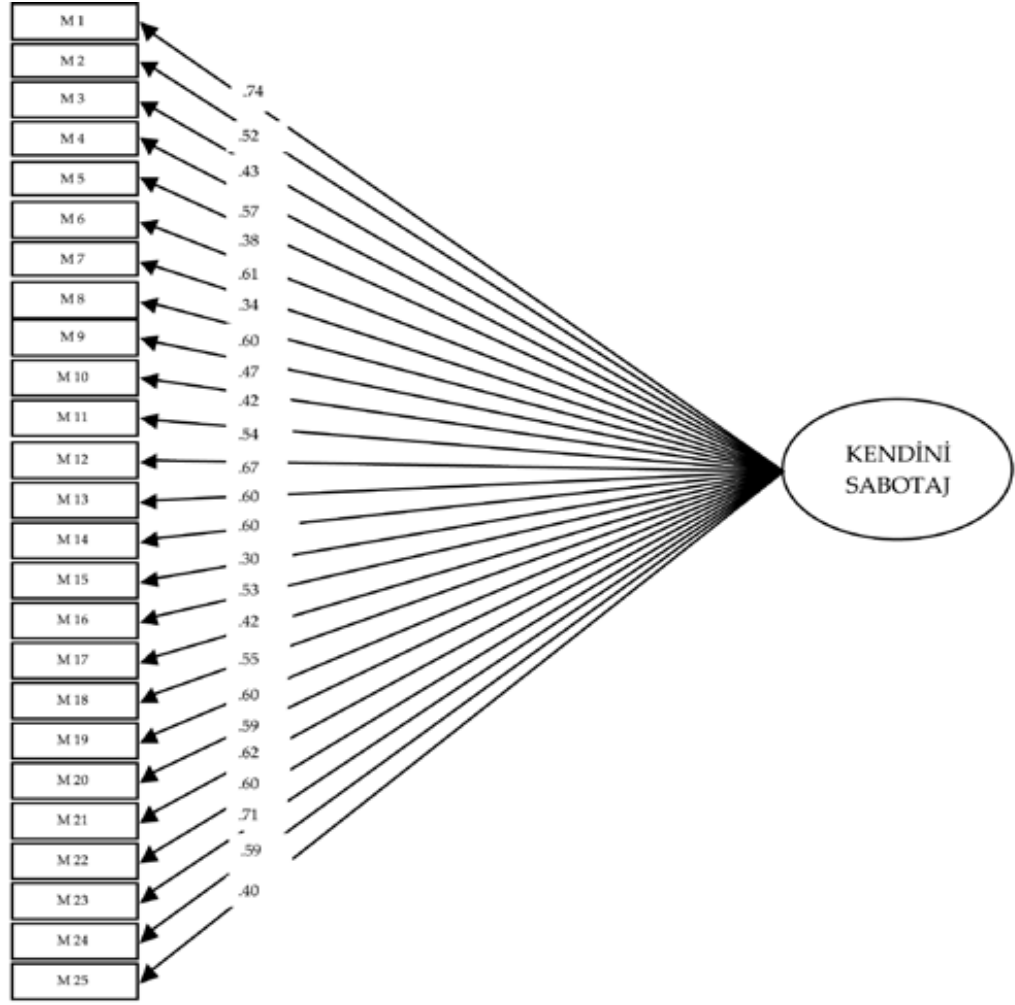
3.2.2 Bilgi Toplama Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan bilgi toplama formu katılımcılar hakkında sosyo-demografik bilgiler elde etmek için kullanılmıştır. Bu formda cinsiyet, yaş, aile yapısı, kişisel gelir, öğrenim durumu, yapmış olduğu branş, spor yapma nedenleri, spor yapma yılı, spora teşvik nedeni, aile tutumu, sigara ve alkol kullanma alışkanlıkları gibi sorular bulunmaktadır.

3.2.3 Kendini Sabotaj Ölçeği (KSÖ)

KSÖ Jones ve Rhodewalt tarafından geliştirilen, 6'lı Likert tipi tek boyutlu ve 25 maddeden oluşan bir ölçme aracıdır. Ölçekte yer alan 3, 5, 6, 10, 13, 20, 22 ve 23.maddeler ters kodlandıktan sonra bütün maddelerin puan toplamları alınarak, toplam bir kendini sabotaj puanı elde edilebilmektedir. Ölçekteki olası puanların ranjı 25 ile 150 arasında değişmektedir (Jones and Rhodewalt 1982).

Ölçeğin Türkçeye çevirimi Akın, Abacı ve Akın tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe ve orijinal formlarında bulunan maddeler arasındaki korelasyon katsayıları 69 ile 98 arasında bulunmuştur. Ölçeğin Türkçe formunun iç tutarlılık güvenirlik katsayısı 90, test-tekrar test güvenirlik katsayısı ise 84 olarak bulunmuştur (Akın vd. 2010).



(Akın 2012)

Şekil 3. 1. Kendini Sabotaj Ölçeğine İlişkin Path Diagramı ve Faktör Yükleri

Tablo 3. 1. Kendini Sabotaj Ölçeğinin Türkçe ve Orijinal Maddeleri Arasındaki Korelasyon Katsayıları

Madde No	R	Madde No	r	Madde No	R
1	.98	10	.89	19	.93
2	.97	11	.96	20	.98
3	.95	12	.90	21	.87
4	.92	13	.89	22	.94
5	.86	14	.92	23	.90
6	.91	15	.79	24	.96

7	.91	16	.94	25	.92
8	.83	17	.69		
9	.88	18	.97		

(Akn 2012)

Tablo 3. 2. Kendini Sabotaj Ölçeğinin Düzeltmiş Madde Toplam Korelasyon Katsayıları

Madde No	Rjx	Madde No	rjx	Madde No	Rjx
1	.593	10	.446	19	.471
2	.513	11	.483	20	.545
3	.427	12	.628	21	.549
4	.488	13	.591	22	.496
5	.354	14	.534	23	.621
6	.526	15	.302	24	.497
7	.327	16	.484	25	.334
8	.524	17	.388		
9	.479	18	.521		

(Akn 2012)

Tablo 3. 3. Kendini Sabotaj Ölçeği Maddelerine Ait Faktör Yükleri, Ortalamalar ve Standart Sapmalar

Madde No	Faktör yükü	\bar{x}	Ss	Madde No	Faktör yükü	\bar{x}	Ss
1	.651	3,42	1,17	14	.592	3,28	1,08
2	.573	3,70	0,98	15	.339	4,55	0,80
3	.474	3,66	1,00	16	.537	3,70	1,04
4	.547	3,57	1,10	17	.442	3,28	1,00
5	.400	4,08	1,03	18	.577	3,33	1,00

6	.589	3,85	1,09	19	.531	3,43	1,17
7	.371	3,69	0,98	20	.601	3,64	1,04
8	.582	3,20	1,11	21	.604	3,29	1,09
9	.531	3,76	0,99	22	.551	2,97	1,13
10	.503	3,79	0,92	23	.677	3,71	1,07
11	.542	3,52	1,06	24	.550	3,51	1,16
12	.688	3,47	0,99	25	.378	3,72	1,19
13	.644	3,96	0,99				

(Akın 2012)

3.2.4 Ölçeğin Orijinal Formu

Rhodewalt, ölçeğin iç tutarlılık güvenirlik katsayısını 79, bir ay arayla elde edilen test-tekrar test güvenirlik katsayısını ise 74 olarak bulmuştur. Başka araştırmalarda ölçeğin iç tutarlılık güvenirlik katsayısının 71 ile 74 arasında değiştiği, 7 hafta arayla elde edilen test-tekrar test güvenirlik katsayısının ise 94 olduğu görülmüştür (Akın 2012).

3.2.5 Veri Analiz Teknikleri

Bu çalışmanın amacı; takım ve bireysel spor yapan bireylerin kendini sabotaj düzeyleri ile farklı değişkenler arasındaki ilişkinin araştırılmasıdır. Ayrıca takım ve bireysel spor yapan bireylerin kendini sabotaj düzeylerinin cinsiyet, yaş, aile yapısı, kişisel gelir, öğrenim durumu, aile tutumu, sigara ve alkol kullanma alışkanlıkları, yapılan sporun türü, spor yapma süresi, spora teşvik eden ve spor yapma nedenleri arasında anlamlı farklılıklar olup olmadığını incelemektir.

Takım ve bireysel spor yapan bireylerin kendini sabotaj düzeyleri arasındaki ilişkileri incelemek için cinsiyet, sigara kullanımı, alkol kullanımı ve yapılan branş tipi açısından anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek için “t testi” kullanılmıştır. Takım ve bireysel spor yapan bireylerin kendini sabotaj düzeylerinin; yaş, aile yapısı, kişisel gelir, öğrenim durumu, aile tutumu, spor yapma nedeni, yapılan sporun yılı ve spora teşvik nedeni açısından anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla ise one-way ANOVA kullanılmıştır. Veriler SPSS 22,0 paket programı ile analiz edilmiş ve anlamlılık düzeyi p.0.05 olarak alınmıştır.

4. BULGULAR

Tablo 4. 1. Araştırmaya Katılan Bireylerin Demografik Özellikleri

Demografik özellikler		Sayı (n)	Yüzde (%)
Cinsiyetiniz?	Kadın	182	30,1
	Erkek	422	69,9
	Toplam	604	100,0
Yaşınız?	20 yaş ve altı	160	26,5
	21-24 yaş arası	298	49,3
	25 yaş ve üzeri	146	24,2
	Toplam	604	100,0
Aile yapınız?	Çekirdek aile	366	60,6
	Geniş aile	194	32,1
	Parçalanmış aile	44	7,3
	Toplam	604	100,0
Kişisel geliriniz?	500-1500 arası	344	57,0
	1501-2500 arası	138	22,8
	2501 ve üzeri	122	20,2
	Toplam	604	100,0
Öğrenim durumunuz?	Lise	74	12,3
	Lisans	496	82,1
	Lisans üstü	34	5,6
	Toplam	604	100,0
Ailenizin size karşı tutumu nasıldır?	İlgisiz	30	5,0
	Demokratik	200	33,1
	Otoriter	78	12,9
	Koruyucu	296	49,0
	Toplam	604	100,0
Sigara kullanıyor musunuz?	Evet	226	37,4
	Hayır	378	62,6

	Toplam	604	100,0
Alkol kullanıyor musunuz?	Evet	166	27,5
	Hayır	438	72,5
	Toplam	604	100,0
Yapmış olduğunuz branş?	Takım	338	56,0
	Bireysel	266	44,0
	Toplam	604	100,0
Spor yapma nedeniniz?	Fiziksel görünüm	38	6,3
	Sağlıklı olmak	166	27,5
	Maddi kazanç	154	25,5
	Sosyal aktivite	246	40,7
	Toplam	604	100,0
Kaç yıldır spor yapıyorsunuz?	1-5 yıl arası	112	18,5
	6-10 yıl arası	252	41,7
	11 yıl ve üzerinde	240	39,7
	Toplam	604	100,0
Sizi spora teşvik eden kim?	Aile	80	13,2
	Arkadaş	54	8,9
	Öğretmen	152	25,2
	Kendi isteğimle	292	48,3
	Diğer	26	4,3
	Total	604	100,0

Araştırmaya yüzde 30,1 kadın ve yüzde 69,9 erkek olmak üzere toplam 604 kişi katılmıştır. Araştırmaya katılan bireylerin yaş dağılımları incelendiğinde, yüzde 26,5 20 yaş ve altı, yüzde 49,3'ünün 21-24 yaş arası ve yüzde 24,2'min 25 yaş ve üzeri oldukları görülmektedir. Araştırmaya katılan bireylerin aile yapıları incelendiğinde, yüzde 60,6'sının çekirdek aile, yüzde 32,1'sinin geniş aile ve yüzde 7,3'ünün ise parçalanmış aile yapısındaki bireylerden oldukları görülmektedir. Araştırmaya katılan bireylerin kişisel aylık gelirleri incelendiğinde, yüzde 57'si 500-1500 TL arası, yüzde 22,8'inin 1501-2500 TL arası ve yüzde 20,2'si 2501 TL ve üzeri kişisel aylık gelire sahip oldukları

görülmektedir. Araştırmaya katılan bireylerin öğrenim durumlarına göre dağılımları incelendiğinde yüzde 12,3'ü lise, yüzde 82,1'i lisans ve yüzde 5,6'sı lisans üstü bireylerin olduğu görülmektedir. Araştırmaya katılan bireylerin aile tutumlarının göre dağılımları incelendiğinde yüzde 5,0'nın ilgisiz, yüzde 33,1'inin demokratik, yüzde 12,9'unun otoriter ve yüzde 49,0'ın koruyucu aile tutumlarına sahip olduğu görülmektedir. Araştırmaya katılan bireylerin sigara kullanım dağılımları incelendiğinde, yüzde 37,4'ünün sigara kullandığı, yüzde 62,6'sının sigara kullanmadığı görülmektedir. Araştırmaya katılan bireylerin alkol kullanım dağılımları incelendiğinde, yüzde 27,5'inin alkol kullandığı, yüzde 72,5'inin alkol kullanmadığı görülmektedir. Araştırmaya katılan bireylerin yapmış olduğu branşa göre dağılımları incelendiğinde, yüzde 56,0'ının takım, yüzde 44,0'ının bireysel spor yaptığı görülmektedir. Araştırmaya katılan bireylerin spor yapma nedenlerine göre dağılımları incelendiğinde, yüzde 6,3'ünün fiziksel görünüm, yüzde 27,5'inin sağlıklı olmak, yüzde 25,5'inin maddi kazanç ve yüzde 40,7'sinin sosyal aktivite amaçlı spor yaptığı görülmektedir. Araştırmaya katılan bireylerin kaç yıl spor yaptığına göre dağılımları incelendiğinde, yüzde 18,5'inin 1-5 yıl arası, yüzde 41,7'sinin 6-10 yıl arası ve yüzde 39,7'sinin 11 yıl ve üzeri spor yaptığı görülmektedir. Araştırmaya katılan bireyleri spora teşvik edenlere göre dağılımları incelendiğinde, yüzde 13,2'sinin aile, yüzde 8,9'unun arkadaş, yüzde 25,2'sinin öğretmen, yüzde 48,3'ünün kendi isteğiyle ve yüzde 4,3'ünün diğer olduğu görülmektedir.

Tablo 4. 2. Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre t-Testi Sonuçları

Cinsiyet	N	X	Ss	T	P
Kadın	182	79,95	13,940	1,030	,310
Erkek	422	79,96	13,109		

* $p > 0.05$

Tablo incelendiğinde bireylerin KSÖ'den elde edilen puan ortalamaları incelendiğinde istatistiksel olarak (p.0.05) farklılık bulunamamıştır.

Tablo 4. 3. Katılımcıların Sigara kullanma Oranlarına Göre t-Testi Sonuçları

Sigara kullanıyor musunuz?	N	X	Ss	T	P
Evet	226	81,75	12,782	,007	,934
Hayır	378	78,89	13,588		

* $p>0.05$

Tablo incelendiğinde sigara kullanan ve kullanmayan bireylerin KSÖ'den elde edilen puan ortalamaları incelendiğinde istatistiksel olarak ($p.0.05$) farklılık bulunamamıştır.

Tablo 4. 4. Katılımcıların Alkol kullanma Oranlarına Göre t-Testi Sonuçları

Alkol kullanıyor musunuz?	N	X	Ss	T	P
Evet	166	80,49	13,124	,012	,913
Hayır	438	79,762	13,449		

* $p>0.05$

Tablo incelendiğinde alkol kullanan ve kullanmayan bireylerin KSÖ'den elde edilen puan ortalamaları incelendiğinde istatistiksel olarak ($p.0.05$) farklılık bulunamamıştır.

Tablo 4. 5. Yapmış Olduğunuz Branşa Göre t-Testi Sonuçları

Yapmış olduğunuz branş?	N	X	Ss	T	P
Takım	338	79,54	13,247	,040	,842
Bireysel	266	80,49	13,494		

* $p>0.05$

Tablo incelendiğinde takım ve bireysel spor yapan bireylerin KSÖ'den elde edilen puan ortalamaları incelendiğinde istatistiksel olarak ($p.0.05$) farklılık bulunamamıştır.

Tablo 4. 6. Katılımcıların Yaş Kategorilerine Göre ANOVA Sonuçları

Yaşınız?	N	X	Ss	F	P	Fark
20 yaş ve altı	160	81,0750	13,78156	5,752	,003	1-3, 2-3
21-24 yaş arası	298	80,9530	13,30013			
25 yaş ve üzeri	146	76,7260	12,53328			
Total	604	79,9636	13,35404			

* $p < 0.05$

Tablo incelendiğinde farklı yaş gurubundaki bireylerin KSÖ'den elde edilen puan ortalamaları incelendiğinde istatistiksel olarak ($p < 0.05$) farklılık bulunmuştur. 20 yaş ve altında olan bireylerin puan ortalamalarının, 25 yaş ve üzerinde olan bireylerin ortalamalarından yüksek olduğu ve aynı zamanda 21-24 yaş arasındaki bireylerin almış oldukları puan ortalamalarının 25 yaş ve üzerindeki bireylere göre yüksek olduğu saptanmıştır. Sonuçlar ele alındığında spor yapan bireylerin yaşları arttıkça kendini sabotaj eğilimleri düşmektedir.

Tablo 4. 7. Katılımcıların Aile Yapılarına Göre ANOVA Sonuçları

Aile yapınız?	N	X	Ss	F	P	Fark
Çekirdek aile	366	78,9399	13,98793	3,074	,047	3-1
Geniş aile	194	81,2062	12,43173			
Parçalanmış aile	44	83,0000	10,99683			
Total	604	79,9636	13,35404			

* $p < 0.05$

Tablo incelendiğinde aile yapıları gösterilen bireylerin KSÖ'den elde edilen puan ortalamaları incelendiğinde istatistiksel olarak ($p < 0.05$) farklılık bulunmuştur. Parçalanmış ailede yaşayan bireylerin puan ortalamalarının, çekirdek ailede yaşayan bireylerin ortalamalarından yüksek olduğu bulunmuştur. Sonuçlar incelendiğinde parçalanmış ailede yaşayan bireylerin çekirdek ailede yaşayan bireylere göre kendini sabotaj eğilimleri daha fazladır.

Tablo 4. 8. Katılımcıların Aylık Gelirlerine Göre ANOVA Sonuçları

Aylık Geliriniz?	N	X	Ss	F	P	Fark
500-1500 arası	344	81,2326	13,23321	9,908	,000	1-3 2-3
1501-2500 arası	138	80,9855	12,72218			
2501 ve üzeri	122	75,2295	13,44151			
Total	604	79,9636	13,35404			

* $p < 0.05$

Tablo incelendiğinde aylık gelirleri gösterilen bireylerin KSÖ'den elde edilen puan ortalamaları incelendiğinde istatistiksel olarak ($p < 0.05$) farklılık bulunmuştur. 500-1500 TL ve 1501-2500 TL arasında gelire sahip olan bireylerin puan ortalamalarının, 2501 TL ve üzerinde aylık gelire sahip bireylerin ortalamalarından yüksek olduğu bulunmuştur. Sonuçlar incelendiğinde gelir düzeyi düşük bireylerin, gelir düzeyi yüksek bireylere göre kendini sabotaj eğilimleri daha fazladır.

Tablo 4. 9. Katılımcıların Eğitim Durumlarına Göre ANOVA Sonuçları

Eğitim durumunuz?	N	X	Ss	F	P	Fark
Lise	74	81,2973	12,04072	1,174	,126	----
Lisans	496	79,9637	13,49398			
Lisans üstü	34	77,0588	13,92391			
Total	604	79,9636	13,35404			

* $p > 0.05$

Tablo incelendiğinde eğitim durumları gösterilen bireylerin KSÖ'den elde edilen puan ortalamaları incelendiğinde istatistiksel olarak ($p < 0.05$) farklılık bulunamamıştır.

Tablo 4. 10. Katılımcıların Aile Tutumlarına Göre ANOVA Sonuçları

Ailenizin tutumu?	N	X	Ss	F	P	Fark
İlgisiz	30	84,1333	9,74054	4,517	,004	2-1,3,4
Demokratik	200	77,4900	13,20004			
Otoriter	78	82,5897	13,24439			
Koruyucu	296	80,5203	13,55790			
Total	604	79,9636	13,35404			

* $p < 0.05$

Tablo incelendiğinde aile tutumları gösterilen bireylerin KSÖ'den elde edilen puan ortalamaları incelendiğinde istatistiksel olarak (p.0.05) farklılık bulunmuştur. Demokratik aileye sahip olan bireylerin puan ortalamalarının, diğer aile yapılarına sahip bireylerin ortalamalarından düşük olduğu bulunmuştur. Sonuçlar incelendiğinde ilgisiz aile tutumuna sahip bireylerin, diğer aile tutumlarına sahip bireylere göre kendini sabotaj eğilimleri daha fazladır.

Tablo 4. 11. Katılımcıların Spor Yapma Amaçlarına Göre ANOVA Sonuçları

Spor yapma amacı?	N	X	Ss	F	P	Fark
Fiziksel görünüm	38	81,5263	10,93652	,646	,586	----
Sağlıklı olmak	166	80,7711	13,29235			
Maddi kazanç	154	79,0260	13,18642			
Sosyal aktivite	246	79,7642	13,85115			
Total	604	79,9636	13,35404			

* $p > 0.05$

Tablo incelendiğinde spor yapma amaçları gösterilen bireylerin KSÖ'den elde edilen puan ortalamaları incelendiğinde istatistiksel olarak (p.0.05) göre farklılık bulunamamıştır.

Tablo 4. 12. Katılımcıların Spor Yapma Yıllarına Göre ANOVA Sonuçları

Spor yapma Yılı?	N	X	Ss	F	P	Fark
1-5 yıl arası	112	82,5714	13,06375	8,794	,000	1-3 2-3
6-10 yıl arası	252	81,3968	12,62015			
11 yıl ve üzerinde	240	77,2417	13,80619			
Total	604	79,9636	13,35404			

* $p < 0.05$

Tablo incelendiğinde spor yapma yılları gösterilen bireylerin KSÖ'den elde edilen puan ortalamaları incelendiğinde istatistiksel olarak (p.0.05) farklılık bulunmuştur. 1-5 yıl ve 6-10 yıl arasında spor yapan bireylerin almış oldukları puan ortalamalarının, 11 yıl ve üzerinde spor yapan bireylerin ortalamalarından yüksek olduğu gösterilmiştir. Sonuçlar ele alındığında spor yapma yılı arttıkça kendini sabotaj eğilimi düşmektedir.

Tablo 4. 13. Katılımcıların Spor Yapmaya Teşviklerine Göre ANOVA Sonuçları

Spora teşvik eden?	N	X	Ss	F	P	Fark
Aile	80	79,1000	14,73616	2,556	,007	2-1,3,4,5
Arkadaş	54	84,2222	12,31760			
Öğretmen	152	80,3026	13,03080			
Kendi isteğimle	292	78,8836	13,39308			
Diğer	26	83,9231	10,38046			
Total	604	79,9636	13,35404			

* $p < 0.05$

Tablo incelendiğinde spor yapmaya teşvik eden nedenleri gösterilen bireylerin KSÖ'den elde edilen puan ortalamaları incelendiğinde istatistiksel olarak (p.0.05) farklılık bulunmuştur. Spora arkadaşı teşvik eden bireylerin almış oldukları puan ortalamalarının, aile, öğretmen, kendi isteği ve diğer nedenler ile spora başlayan bireylerin ortalamalarından yüksek olduğu bulunmuştur. Sonuçlar incelendiğinde spora arkadaşı teşvik eden bireylerin, aile, öğretmen, kendi isteği ve diğer nedenler ile spora başlayan bireylere göre kendini sabotaj eğilimleri daha fazladır

5. TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu araştırmanın amacı takım ve bireysel spor yapan bireylerin kendini sabotaj düzeylerinin incelenmesidir. Yapılan bu çalışma İstanbul Gelişim Üniversitesi BESYO, Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Niksar Belediye Spor Voleybol ve Futbol takımlarındaki sporcular ve profesyonel/amatör lig futbolcularından oluşan 182 kadın, 422 erkek olmak üzere 604 kişi üzerinde yapılmıştır. Araştırmaya katılan sporcuların yaş dağılımlarına bakıldığında çoğunluğu 21-24 yaş arasındaki sporcular oluşturmaktadır. Yapılan araştırmada takım ve bireysel spor yapan bireylerin kendini sabotaj düzeyleri incelendiği gibi cinsiyet, yaş, aile yapısı, kişisel gelir, öğrenim durumu, aile tutumu, sigara ve alkol kullanımı, spor yapma nedeni, spor yapma süresi ve spora teşvik nedenleri ile bireyin kendini sabotaj eğilimi arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmada elde edilen sonuçlar aşağıda belirtilmiştir.

Deneklerin cinsiyetlerine göre KSÖ'den elde edilen puan ortalamaları incelendiğinde istatistiksel olarak (p.0.05) farklılık bulunmamıştır. Anlı (2011) yapmış olduğu çalışmada kadın ve erkek bireylerin kendini sabotaj yönünden değerlendirildiğinde anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir. Fakat Midgley vd. (1996) yapmış oldukları çalışmada kadın birey ve erkek bireyler arasında anlamlı bir farklılık olmadığını belirtmişlerdir ve aynı zamanda Kamuk vd. (2018) yapmış olduğu futbol hakemlerinin kendini sabotaj düzeyleri adlı çalışmalarında kadın birey ve erkek bireyler arasında kendini sabotaj açısından anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Bu iki çalışmadan da çıkan sonuçlar çalışmamızla paralellik göstermektedir.

Farklı yaş grubundaki bireylerin KSÖ'den elde edilen puan ortalamaları incelendiğinde istatistiksel olarak (p.0.05) farklılık bulunmuştur. 20 yaş ve altında olan bireylerin puan ortalamalarının, 25 yaş ve üzerinde olan bireylerin ortalamalarından yüksek olduğu ve aynı zamanda 21-24 yaş arasındaki bireylerin almış oldukları puan ortalamalarının 25 yaş ve üzerindeki bireylere göre yüksek olduğu saptanmıştır. Sonuçlar ele alındığında spor yapan bireylerin yaşları arttıkça kendini sabotaj eğilimlerinin düştüğünü söyleyebiliriz. Bunun nedeni ise bireylerin yaşları ilerledikçe deneyim ve tecrübeleri ile mesleki olgunluğa erişerek olumsuz bir durum karşısında kendini sabotaj eğilimi göstermemesi

şekilde yorumlayabiliriz. Coşar (2012) yapmış olduğu çalışmasında çalışanların yaşları arttıkça kendini sabotaj eğilimine daha az başvurduklarını belirtmiştir. Elde edilen bu sonuç çalışmamızla ilgili benzerlik göstermektedir.

Farklı aile yapılarına sahip bireylerin KSÖ'den elde edilen puan ortalamaları incelendiğinde istatistiksel olarak (p.0.05) farklılık bulunmuştur. Parçalanmış ailede yaşayan bireylerin puan ortalamalarının, çekirdek ailede yaşayan bireylerin ortalamalarından yüksek olduğu bulunmuştur. Sonuçlar incelendiğinde parçalanmış ailede yaşayan bireylerin çekirdek ailede yaşayan bireylere göre kendini sabotaj eğilimleri daha fazladır. Çingöz (2015) yapmış olduğu çalışmasında farklı aile yapılarına sahip bireylerin KSÖ den almış oldukları puanlar arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Fakat çok az fark olmasına rağmen parçalanmış aile yapısına sahip bireylerin sabotaj eğilimlerinin diğer aile yapısına sahip bireylerden yüksek olduğu görülmektedir. Aile bireyin dünyaya gelmesinden itibaren fiziksel, psikolojik, davranışsal, sosyal ve tüm gelişimsel özelliklerine destek veren bir yapıdır. Ebeveynlerin ayrı yaşamaları birey üzerinde olumsuz sonuçlar sağladığı böylece ebeveyn desteğini alamayan bireylerin daha fazla kendini sabotaj eğilimine başvurdukları söylenebilir.

Farklı gelir düzeyine sahip bireylerin KSÖ'den elde edilen puan ortalamaları incelendiğinde istatistiksel olarak (p.0.05) farklılık bulunmuştur. 500-1500 TL ve 1501-2500 TL arasında gelire sahip olan bireylerin puan ortalamalarının, 2501 TL ve üzerinde aylık gelire sahip bireylerin ortalamalarından yüksek olduğu bulunmuştur. Bu konu ile ilgili literatür çalışmalarını incelediğimizde kendini sabotaj ve kişisel gelir düzeyi arasındaki ilişkiyi içeren çok az sayıda araştırma olduğu görülmektedir. Bu araştırmalar Anlı (2011) ve Altıntaş'ın (2016) yapmış oldukları çalışmalarında farklı kişisel gelir düzeyine sahip bireylerin KSÖ'den elde edilen puan ortalamaları incelendiğinde istatistiksel olarak (p.0.05) farklılık bulunmamıştır. Bu çalışmaların sonucu yapmış olduğum çalışmanın sonucuyla benzerlik göstermemektedir. Fakat yapmış olduğum araştırmada tüm bireylerin sporcu olması, bireylerin müsabaka baskısı ve sorumluluğu yanında gelir düzeyinin düşük olması, bireyin olumsuzluk ve başarısızlık karşısında kendini sabotaj eğilimini daha fazla göstereceği söylenebilir.

Eğitim durumları ele alınan bireylerin KSÖ'den elde edilen puan ortalamaları incelendiğinde istatistiksel olarak (p.0.05) farklılık bulunmamıştır. Sertel (2019) yapmış

olduğu çalışmasında farklı eğitim durumuna sahip bireylerin KSÖ'den almış oldukları puan ortalamaları arasında anlamlılık düzeyine göre bir farklılık bulunmamıştır. Elde edilen sonuç çalışmamızla paralellik göstermektedir.

Fakat literatür incelendiğinde kendini sabotaj düzeyi ile eğitim durumu arasında anlamlı fark bulan çalışmaların olduğu görülmektedir. Kalyon vd. (2016) ve Civan (2016) yapmış oldukları çalışmalarında kendini sabotaj ve eğitim durumu arasında anlamlı bir farklılık bulmuşlardır. Bu çalışmalar arasındaki farklı sonuçların nedeni bireylerin farklı sektörlerden, farklı yaş gruplarından ve farklı alanlara hizmet etmelerinden kaynaklandığını söyleyebiliriz.

Aile tutumları farklılık gösteren bireylerin KSÖ'den elde edilen puan ortalamaları incelendiğinde istatistiksel olarak (p.0.05) farklılık bulunmuştur. Demokratik aileye sahip olan bireylerin puan ortalamalarının, diğer aile yapılarına sahip bireylerin ortalamalarından düşük olduğu bulunmuştur. Sonuçlar incelendiğinde ilgisiz aile tutumuna sahip bireylerin, diğer aile tutumlarına sahip bireylere göre kendini sabotaj eğilimleri daha fazladır. Çingöz (2015) yapmış olduğu çalışmasında farklı aile yapısına sahip bireylerin KSÖ'den almış oldukları puan ortalamaları arasında anlamlılık düzeyine göre bir farklılık bulmuştur. Yapmış olduğu çalışmada ilgisiz aile yapısına sahip bireylerin puan ortalamaları koruyucu, otoriter ve demokratik aile tutumuna sahip bireylerin puan ortalamalarından yüksek olduğu görülmüştür. Elde edilen bu sonuç çalışmamızın sonucuna paralellik göstermektedir. Yapılan başka bir çalışmada ise Yalnız (2014) yapmış olduğu çalışmasında KSÖ'den almış oldukları puan ortalamaları arasında anlamlılık düzeyine göre bir farklılık bulmuştur. Bu çalışmadan ortaya çıkan sonuç yapmış olduğum çalışmayla benzerlik göstermektedir. Demokratik anne baba tutumlarına sahip olan ebeveynlerin çocuklarına karşı destekleyici, cesaretlendirici ve sözlerine değer veren tutumlar sergilemesinden ötürü kendini sabotaj eğilimlerinin düşük olduğunu söyleyebiliriz. Buna ilişkin koruyucu, otoriter ve ilgisiz anne baba tutumlarına sahip olan ebeveynlerin çocuklarında kendini sabotaj eğiliminin daha fazla olduğunu söyleyebiliriz.

Sigara ve alkol kullanan ve kullanmayan bireylerin KSÖ'den elde edilen puan ortalamaları incelendiğinde istatistiksel olarak (p.0.05) farklılık bulunamamıştır. Fakat istatistiksel olarak sigara kullanan bireylerin almış oldukları puan ortalamalarını sigara kullanmayan bireylere göre yüksek çıktığı görülmektedir. Berglas ve Jones (1978)

yapmış oldukları araştırmalarında erkeklerin bazı uyarıcı maddeler kullanarak kendini sabote ettiklerini belirtmişlerdir.

Takım ve bireysel spor yapan bireylerin KSÖ'den elde edilen puan ortalamaları incelendiğinde istatistiksel olarak (p.0.05) farklılık bulunamamıştır. Elmas ve Aşçı (2017) yapmış olduğu sporcularda kendini sabotaj: benlik saygısı, başarı hedefi ve başarısızlık korkusunun rolü adlı çalışmasında spor türüne göre anlamlı bir farklılık bulamamıştır. Bu çalışmanın sonucu da çalışmamızla benzerlik göstermektedir. Takım sporu kolektif bir olgu içeren belli sporculardan oluşan aynı amacı ve başarıyı hedefleyen performansa dayalı takımlardan oluşan sporlardır. Bireysel spor kişilerin tek başına mücadele ettiği performansa dayalı bir spordur. Spor bireye heyecan, mücadele etme, disiplinli ve kurallı çalışma, bir topluluğa ait olma ve o topluluğu temsil etme, aynı zamanda toplumsal yönüyle bakıldığında sosyal, kültürel, ekonomik faydaları barındıran temelinde mağlubiyet ve galibiyete ulaştıran bir rekabet içermektedir. Takım ve bireysel sporun temelinde de rekabet sonucunda elde edilecek bir başarı ve başarısızlık vardır. Farklı branşlara sahip olsalar da özünde her birinin sporcu olmasından dolayı kendini sabotaj eğilimi açısından ele aldığımızda bir farklılık olmamasını bu sebepten olduğunu söyleyebiliriz.

Spor yapma amaçları ele alınan bireylerin KSÖ'den elde edilen puan ortalamaları incelendiğinde istatistiksel olarak (p.0.05) farklılık bulunamamıştır. Fakat fiziksel görünüm amacıyla spor yapan bireylerin diğer spor yapma amaçlarına göre çok azda olsa kendini sabotaj eğiliminin yüksek olduğu görülmektedir. Bireylerin fiziksel görünümüleriyle ilgili herhangi bir olumsuz yorum ve eleştiri karşısında kendini sabotaj eğilimi göstermesi şeklinde yorumlayabiliriz.

Spor yapma yıllarına göre değerlendirilen bireylerin KSÖ'den elde edilen puan ortalamaları incelendiğinde istatistiksel olarak (p.0.05) farklılık bulunmuştur. 1-5 yıl ve 6-10 yıl arasında spor yapan bireylerin almış oldukları puan ortalamalarının, 11 yıl ve üzerinde spor yapan bireylerin ortalamalarından yüksek olduğu gösterilmiştir. Sertel (2019) yöneticiler ve öğretmenler arasında yapmış olduğu çalışmasında mesleki kıdem yönünden elde edilen sonuçlarda öğretmenlerde fark bulamazken yöneticilerde mesleki kıdem açısından bir farklılık bulmuştur. Elde edilen bu sonuçlar çalışmamızla kısmen paralellik göstermektedir. Sonuçlar ele alındığında spor yapma yılı arttıkça kendini

sabotaj eğilimi düşmektedir. Bireyin spor alanında bilgi, birikimi ve spor deneyimi arttıkça kendini sabotaj eğiliminin daha az olduğunu söyleyebiliriz.

Spor yapmaya teşvik edilen bireylerin KSÖ'den elde edilen puan ortalamaları incelendiğinde istatistiksel olarak (p.0.05) farklılık bulunmuştur. Spora arkadaşı teşvik eden bireylerin almış oldukları puan ortalamalarının aile, öğretmen, kendi isteği ve diğer nedenler ile spora başlayan bireylerin ortalamalarından yüksek olduğu bulunmuştur. Sonuçlar incelendiğinde spora arkadaşı teşvik eden bireylerin, aile, öğretmen, kendi isteği ve diğer nedenler ile spora başlayan bireylere göre kendini sabotaj eğilimleri daha fazladır. Literatür incelendiğinde takım ve bireysel spor yapan bireylerin spora teşvik eden ile kendini sabotaj arasında bir araştırma olmaması bu çalışmadan elde edilen bulguların tartışılmasında sınırlılık oluşturmaktadır. Bireylerin kendi isteğiyle spora başlaması, yapacağı spor branşını doğru tercih etme ve branşa karşı ilgisinin daha fazla olacağı olasılığının yüksek olması, öğretmenin bilgi ve deneyiminden ötürü doğru yönlendirme yapma ihtimalinin yüksek olması, ailenin bakış açısı ve tutumları ve diğer nedenler ile spora başlayan bireyler arkadaş yönlendirmesiyle spora başlayan bireylere göre kendini sabotaj eğilimlerinin daha düşük olacağını söyleyebiliriz.

Sonuç olarak takım ve bireysel spor yapan bireylerin kendini sabotaj eğilimi arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Fakat takım ve bireysel spor yapan bireylerin yaş, aile yapısı, kişisel gelir, aile tutumu, spor yapma süresi, spora teşvik eden gibi değişkenler ile kendini sabotaj eğilimi arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur.

Bireylerin yaşları arttıkça kendini sabotaj eğilimi azalmaktadır.

Parçalanmış aile yapısına sahip bireyler kendini sabotaj eğilimine daha fazla başvurmaktadır.

Gelir düzeyi düşük olan bireylerin kendini sabotaj eğilimleri daha yüksektir.

İlgisiz aile tutumuna sahip bireylerin kendini sabotaj eğilimi daha yüksektir.

Bireylerin spor yapma yılı arttıkça kendine sabotaj eğilimi azalmaktadır.

Arkadaşının teşviki ile spora başlayan bireylerin kendini sabotaj düzeyleri daha yüksektir.

Yapılan analizler doğrultusunda şu öneriler yapılabilir:

Tüm sporculara branş eğitiminin yanın da psikoloji alanında da eğitim verilmesi.

Ebeveynlerin çocuklarının gelişimini doğru şekilde destekleyebilmeleri için psikoloji alanının da eğitim verilmesi.

Spor ve psikoloji alanının da seminerler yapılarak bireylerin bilinçlendirilmesi.

Bireylerin spora doğru yönlendirilmeleri için gerekli fiziksel taramalardan geçerek uzman kişiler tarafından değerlendirilmesi.



KAYNAKÇA

- Abacı, R. ve Akın, A. (2011). *Kendini sabotaj*. Ankara: Pegem Akademi Yayınları.
- Akın, A. (2012). Self-Handicapping Scale: A Study of Validity and Reliability. *Education and Science*. 37 (164), 177-188.
- Akın, A. (Ed.). (2013). *Güncel psikolojik kavramlar 2: benlik*. Sakarya: Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimler Enstitüsü.
- Akın, A., Abacı, R. ve Akın, Ü. (2010). Kendini Sabotaj Ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Eğitim ve Bilim*. 37(164), 176-184)
- Altıntaş, S. (2016) Bazı Değişkenlere Göre Üniversite Öğrencilerinin Cep Telefonu Kullanımı ve Kendini Sabotaj Düzeyi. *Yüksek Lisans Tezi*, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Samsun.
- Anlı, G. (2011). Kendini Sabotaj ile Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*, Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Arkin, R. M. and Baumgardner, A. H. (1985). Self-handicapping. In J. H. Harvey & G. Weary (Eds.), *Attribution Basic Issues and Applications*. New York: Academic Press, pp. 169-202.
- Bailis, D. S. (2001). Benefits of Self-handicapping in Sport: A Field Study of University Athletes. *Canadian Journal of Behavioral Science*. 33 (4), 213- 223.
- Baumeister, R. F. and Scher, S. J. (1988). Self-defeating Behavior Patterns Among Normal Individuals; Review and Analysis of Common Self-Destructive Tendencies. *Psychological Bulletin*. 104, 3-22.
- Baumgardner, A. H. and Levy, P. E. (1988). Role of Self-esteem in Perceptions of Ability and Effort: Illogic or Insight? *Personality and Social Psychology Bulletin*. 77 (3), 429- 438.

- Beck, B. L., Koons, S. R. and Milgram, D. L. (2000). Correlates and Consequences of Behavioral Procrastination: The Effects of Academic Procrastination, Self-Consciousness, Self-Esteem, and Self-Handicapping. *Journal of Social Behavior and Personality*. 15, 3–13.
- Berglas, S. and Jones, E. E. (1978). Drug Choice as a Self-Handicapping Strategy in Response to Noncontingent Success. *Journal of Personality and Social Psychology*. 36 (4), 405-417.
- Binbaşıoğlu, C. (1982). *Eğitim psikolojisi*. Ankara: Binbaşıoğlu Yayınevi
- Brown, C. M., Park, S. M. and Folger, S. F. (2012). Growth Motivation as a Moderator of Behavioral Self-Handicapping in Women. *Journal of Social Psychology*. 152(2), 136-146.
- Civan, S. (2016). Eylemlilik ve Kendini Sabotaj Arasındaki Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Coşar, S. (2012). Çalışanların Tükenmişlik Düzeyleri ile Kendini sabotaj Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Çingöz, B. (2015) Üniversite Öğrencilerinin Kendini Sabotaj Düzeyleri ile Spor ve Farklı Değişkenler Arasındaki Değişkenlerin Araştırılması. *Yüksek Lisans Tezi*, Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ağrı.
- Elliot, A. J. (1999). Approach and Avoidance Motivation and Achievement Goals. *Educational Psychologist*. 34(3), 169-189.
- Elliot, A. J. and Church, M. A. (1997). A Hierarchical Model of Approach and Avoidance Achievement Motivation. *Journal of Personality and Social Psychology*. 72, 218-232.
- Elliot, A. J. and McGregor, H. A. (2001). A 2 x 2 Achievement Goal Framework. *Journal of Personality and Social Psychology*. 80(3),501-519.

- Elmas, G. A. ve Aşçı, F. H. (2017). Sporcularda Kendini Sabotaj; Benlik Saygısı, Başarı Hedefleri ve Başarısızlık Korkusunun Rolü. *Türkiye Klinikleri J Sports Sci.* 9(3), 108-17.
- Erkal, M. (1982). *Sosyoloji açıdan spor*. İstanbul: Filiz Kitapevi.
- Erkal, M., Güven, Ö. ve Ayan, D. (1998). *Sosyolojik açıdan spor*. İstanbul: Der Yayınları.
- Feick, D. and 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.
- Ferrari, J. R. and Tice, D. M. (2000). Procrastination as a Self-Handicap for Men and Women: A Task-Avoidance Strategy in a Laboratory Setting. *Journal of Research in Personality.* 34(1), 73-83.
- Fişek, K. (1980) *Spor yönetimi*. Ankara: Üniversitesi Siyasal Bilgiler Fakültesi Yayınları.
- Haycock, L. A., McCarthy, P. and Skay, C. L. (1998). Procrastination in College Students: The Role of Self-Efficacy and Anxiety. *Journal of Counseling and Development.* 76(3), 317-324.
- Hirt, E. R, McCrea, S. M. and Kimble, C. E. (2000). Public Self-Focus and Sex Differences in Behavioral Self-Handicapping: Does Increasing Self-Threat Still Make It “Just a Man’s Game. *Personality and Social Psychology Bulletin.* 26, 1131-1141.
- Hirt, E. R., Deppe, R. K. and Gordon, L. J. (1991). Self-Reported Versus Behavioral Self-Handicapping: Empirical Evidence for a Theoretical Distinction. *Journal of Personality and Social Psychology.* 61(6), 981–991.
- Hirt, E. R., McCrea, S. M. and Boris, H. I. (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.
- Jagacinski, C. M. and Strickland, O. J. (2000). Task and Ego Orientation: The Role of Goal Orientations in Anticipated Affective Reactions to Achievement Outcomes. *Learning and Individual Differences.* 12, 189-208.

- Jones, E. E. and Berglas, S. (1978). Control of Attributions about the Self Through Self-handicapping Strategies: The Appeal of Alcohol and the Role of Underachievement. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 4(2), 200–206.
- Jones, E. E. and Rhodewalt, F. (1982). *The Self-Handicapping Scale*. Salt Lake City: Available from Frederick Rhodewalt, Department of Psychology, University of Utah.
- Kalyon, A., Dadandı, İ. ve Yazıcı, H. (2016). Kendini Sabote Etme Eğilimi ile Narsistik Kişilik Özellikleri, Anksiyete Duyarlılığı, Sosyal Destek ve Akademik Başarı Arasındaki İlişki. *The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*. 29, 237-246.
- Kamuk, Y. U., Evli, F. ve Tecimer, H. (2018). Futbol hakemlerinin kendini sabotaj düzeyleri. *Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. 11(3), 2257-2267.
- Kass, J. (2002). The Relation Ship of Self-Handicapping and Self-Esteem to the Symptom Repotting Behavior of Primary Care Patients. *Yayınlanmamış Doktora Tezi*, Hofstra University.
- Keten, M. (1980). *Türkiye’de spor*. Ankara: Ayyıldız Matbaası.
- Keten, M. (1993). *Türkiye’de spor*. 2. Baskı. İstanbul: Polat Ofset.
- Kim, H., Lee, K. and Hong, Y.Y. (2012). Claiming the Validity of Negative In-Group Stereotypes When Foreseeing a Challenge: A Self-Handicapping Account. *Self and Identity*. 11, 285-303.
- Kimble, C. E., and Hirt, E. R. (2005). Self-Focus, Gender and Habitual Self Handicapping: Do They Make a Difference in Behavioral Self-Handicapping?. *Social Behavior and Personality*. 33(1), 43-56.
- Lay, C. and Silverman, S. (1996). Trait Procrastination, Anxiety, and Dilatory Behavior. *Personality and Individual Differences*. 21(1), 61–67.
- Lazarus, R. S. and Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal a coping*. New York: Springer.

- Leary, M. R. and Shepperd, J. A. (1986). Behavioral Self-Handicaps Versus Self Reported Selfhandicaps: A Conceptual Note. *Journal of Personality and Social Psychology*. 51(6), 1265-1268.
- Lovejoy, C. M. (2008). The Influence of Goal Orientation and Goal Context on Self-Handicapping Behavior. *Unpublished Masters' Thesis*, Northern Illinois University.
- Martin, T. and Kirkcaldy, B. (1998). Gender Differences on the EPQ-R and Attitudes to Work. *Personality and Individual Differences*. 24(1), 1–5.
- McCrea, S. M., Hirt, E. R., and Milner, B. J. (2007). She Works Hard for the Money: Valuing Effort Underlies Gender Differences In Behavioral Self-Handicapping. *Journal of Experimental Social Psychology*. 44, 292-311.
- Midgley, C., Arunkumar, R. and Urdan, T. C. (1996). "If I Don't Do Well Tomorrow, There's a Reason": Predictors of Adolescents' Use of Academic Self-Handicapping Strategies. *Journal of Educational Psychology*. 88(3), 423–434.
- Milner, J. B. (2007). Individual Differences in Peer Relationships: The Role of Self - Handicapping. *Yayınlanmamış Doktora Tezi*, Indiana University.
- Moore, K. L. (2006). "My Parents Made Me Do It!" Parental Influences On Self-Handicapping: Athletes' Perceptions and Goal Orientation. *Yüksek Lisans Tezi*, University of New Hampshire, Kinesiology: Sport Studies, Durham.
- Ommundsen, Y. (2004). Self-Handicapping Related to Task and Performance-Approach and Avoidance Goals in Physical Education. *Journal of Applied Sport Psychology*. 16(2), 183–197.
- Palancı, M., Özbay, Y., Kandemir, M. ve Çakır, O. (2010). Üniversite Öğrencilerinin Başarı Amaçlılıklarının Beş Faktör Kişilik Modeli ve Mükemmeliyetçilik Kişilik Özellikleri ile Açıklanması. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*. 1, 32-46.
- Park, S. W. and Brown, C. M. (2014). Different Perceptions of Self-Handicapping Across College and Work Contexts. *Journal Of Applied Social Psychology*. 44(2), 124-132.

- Park, S.W., Bauer, J. J. and Arbuckle, N. B. (2009). Growth Motivation Attenuates the Self-Serving Attribution. *Journal of Research in Personality*. 43(5), 914-917.
- Pintrich, P. R. (2000). An Achievement Goal Theory Perspective on Issues in Motivation Terminology, Theory, and Research. *Contemporary Educational Psychology*. 25, 92-104.
- Rhodewalt, F. (1994). Conceptions of Ability, Achievement Goals, and Individual Differences in Self-Handicapping Behavior: On the Application of Implicit Theories. *Journal of Personality*. 62(1), 67-85.
- Rhodewalt, F. and Davison Jr. J. (1986). Self-Handicapping and Subsequent Performance: Role of Outcome Valence and Attributional Certainty. *Basic and Applied Social Psychology*. 7(4), 307-322.
- Ryska, T. A. (2002). Effects of Situational Self-Handicapping and State Self-Confidence on the Physical Performance of Young Participants. *The Psychological Record*. 52, 461-478.
- Sertel, G. (2019). Yönetici ve Öğretmenlerin Kendini Sabotaj Düzeyleri ile Okullardaki Örgütsel İklim Algıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*, Pamukkale Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Denizli.
- Smith, B. D. and Teevan, R. C. (1971). Relationships Among Self-Ideal Congruence, Adjustment, and Fear-Of-Failure Motivation. *Journal of Personality*. 39, 44- 57.
- Snyder, C. R. and Higgins, R. L. (1988). Excuses: Their Effective Role in the Negotiation of Reality. *Psychological Bulletin*. 104(1), 23-35.
- Snyder, C. R. and Smith, T. W. (1982). Symptoms as Self-Handicapping Strategies: The Virtues of Oldwine in a New Bottle. In G. Weary ve H. L. Mirels (Eds.), *Integrations of Clinical and Social Psychology*. New York: Oxford University Press, pp. 104-127.
- Sporun Tarihsel Gelişimi*, (2016). <http://calgucu.net> [Erişim Tarihi: 25 Nisan 2020].

- Steel, P. (2007). The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure. *Psychological Bulletin*. 133(1), 65–94.
- Strunk, K. K., and Steele, M. R. (2011). Relative Contributions of Self-Efficacy, Self-Regulation, and Self-Handicapping in Predicting Student Procrastination. *Psychological Reports*. 109(3), 983–989.
- Şahin, H. M. (2002). *Beden eğitimi ve sporda temel kavramlar sözlüğü*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- 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.
- Urdan, T. and Midgley, C. (2001). Academic Self-Handicapping: What We Know, What More There is to Learn. *Educational Psychology Review*. 13 (2), 15-1138.
- Üzbe, N. (2013). Başarı Hedef Yönelimi, Benlik Saygısı ve Akademik Başarının Kendini Engellemeyi Yordamadaki Rolü. *Yüksek Lisans Tezi*, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Yalnız, A. (2014). Algılanan Anne Baba Tutumları, Kendini Sabotaj ve Öz-Yeterlilik Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*, Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Yetim, A. (2000). Sporun Sosyal Görünümü. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 5 (1), 63-72.
- Yetim, A. (2005). *Sosyoloji ve spor*. İstanbul: Morpa Yayınları.
- Zuckerman, M., Kieffer, S. C. and Knee, C. R. (1998). Consequences of Self-Handicapping: Effects on Coping, Academic Performance, and Adjustment. *Journal of Personality and Social Psychology*. 74(6), 1619.
- Zuckerman, M. and Tsai, F. F. (2005). Costs of Self-Handicapping. *Journal of Personality*. 73(2), 411–442.