

**TRABZON ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI**

**LİSE ÖĞRENCİLERİNİN KENDİNİ SABOTE ETME EĞİLİMİ İLE
PSİKOLOJİK İYİ OLMA, DEPRESYON VE ÖZ YETERLİK
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hayriye ALBAYRAK

**TRABZON
Haziran, 2019**

TRABZON ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

**LİSE ÖĞRENCİLERİNİN KENDİNİ SABOTE ETME EĞİLİMİ İLE
PSİKOLOJİK İYİ OLMA, DEPRESYON VE ÖZ YETERLİK
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

Hayriye ALBAYRAK

**Trabzon Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü'nce Yüksek
Lisans Unvanı Verilmesi İçin Kabul Edilen Tezdir.**

Tezin Danışmanı
Dr. Öğr. Üyesi Zehra Nesrin BİROL

TRABZON
Haziran, 2019

Trabzon Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğüne

Bu çalışma jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Anabilim Dalında YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir. 21/06/2019

Tez Danışmanı :Dr. Öğr. Üyesi Zehra Nesrin BİROL

Üye :Prof. Dr. Hatice ODACI

Üye :Prof. Dr. Müge YILMAZ

Onay

Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

Prof. Dr. Bülent GÜVEN
Enstitü Müdürü

ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ

Tezimin içerdiği yenilik ve sonuçları başka bir yerden almadığımı; çalışmamın hazırlık, veri toplama, analiz ve bilgilerin sunumu olmak üzere tüm aşamalardan bilimsel etik ilke ve kurallara uygun davrandığımı, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada kullanılan her türlü kaynağa eksiksiz atıf yaptığımı ve bu kaynaklara kaynakçada yer verdiğimi, ayrıca bu çalışmanın Trabzon Üniversitesi tarafından kullanılan “bilimsel intihal tespit programı”yla tarandığını ve hiçbir şekilde “intihal içermediğini” beyan ederim. Herhangi bir zamanda aksinin ortaya çıkması durumunda her türlü yasal sonuca razı olduğumu bildiririm.

Hayriye ALBAYRAK

21 / 06 / 2019

ÖN SÖZ

Kendini sabotaj, bireyin yaşadığı başarısızlıkları kendi dışındaki başka etmenlere, başarıyı ise kendine atfetmesi şeklinde tanımlanan ve son yıllarda araştırmalara konu olan bir kavramdır. Burada bireyin yaşadığı başarısızlıkla ilgili kendi benliğine gelebilecek olumsuz geribildirimleri en aza indirmek söz konusudur. Sıklıkla kullanıldığı zaman bu davranışlar bireyin kişiliği ile bütünleşip hayatının birçok döneminde olumsuz sonuçlara yol açmaktadır. Günümüzde öğrencilerin bu davranışları sıklıkla kullanmasından ve aynı zamanda lise öğrencilerinin içinde buldukları gelişim döneminin öneminden dolayı kendini sabotaj düzeylerini etkileyen değişkenlerin belirlenmesinin eğitimciler ve öğretmenlere yol gösterebileceği öngörülmektedir. Böylece psikolojik ve duygusal yönden daha sağlıklı, mutlu ve kendine güvenen bireyler yetişmesine katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Yüksek lisans çalışmalarım boyunca tecrübelerini benden esirgemeyen, yaşadığım zorluklarda bana olan inancını hiçbir zaman yitirmeyip beni her anlamda destekleyen, en yoğun zamanlarında bile bana vakit ayırarak yardım elini uzatan, çalışmalarım da beni kırmamaya özen göstererek önemli katkılarıyla bana rehberlik eden çok değerli hocam ve tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Zehra Nesrin BİROL'a sonsuz teşekkür ederim.

Hayatım boyunca hayalini kurduğum bu yüksek lisans eğitimim süresince benden yardımlarını esirgemeyen, kıymetli bilgi ve deneyimlerini benimle paylaşan ve beni destekleyen değerli hocalarım Prof. Dr. Hatice ODACI'ya, Prof. Dr. Hikmet YAZICI'ya, Doç. Dr. Vesile OKTAN'a teşekkürlerimi sunarım.

Yüksek lisans eğitimim boyunca bana her konuda destek olan, elimi bir an olsun bırakmayan, bana benden çok inanan sevgili can yoldaşım, kıymetli eşim Özkan ÖVEÇ'e ve yaşam amacım canım kızım Güneş Lena ÖVEÇ'e sevgilerimi sunarım.

Yüksek lisans yapma fikrini bana aşıl原因an, bu zorlu sürece yılmadan devam etmemi sağlayan, varlıklarını yüreğimde her an hissettiğim rahmetli babam Bekir ALBAYRAK'a ve rahmetli dedem Remzi ALBAYRAK'a minnetlerimi sunarım... Ruhları şad olsun...

Haziran, 2019
Hayriye ALBAYRAK

İÇİNDEKİLER

ÖN SÖZ.....	iv
İÇİNDEKİLER.....	v
ÖZET.....	viii
ABSTRACT.....	ix
TABLolar LİSTESİ.....	x
KISALTMALAR LİSTESİ.....	xii
1. GİRİŞ.....	1
1. 1. Araştırmanın Amacı.....	6
1. 2. Araştırmanın Gerekçesi ve Önemi.....	6
1. 3. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	7
1. 4. Araştırmanın Varsayımları.....	7
1. 5. Tanımlar.....	8
2. LİTERATÜR TARAMASI.....	9
2. 1. Araştırmanın Kuramsal Çerçevesi.....	9
2. 1. 1. Kendini Sabotaj Kavramının Tanımı ve Tarihçesi.....	9
2. 1. 1. 1. Kendini Sabotajın İşlevi.....	13
2. 1. 1. 2. Kendini Sabotaj Davranışını Etkileyen Faktörler.....	14
2. 1. 1. 3. Kendini Sabotaj Stratejileri.....	17
2. 1. 1. 4. Kendini Sabotaj ile İlgili Yapılan Çalışmalar.....	19
2. 1. 2. Psikolojik İyi Oluş.....	21
2. 1. 2. 1. Psikolojik İyi Oluş Kavramının Tarihsel Gelişimi.....	21
2. 1. 2. 1. 1. Psikolojik İyi Oluşa Kaynaklık Eden Görüşler.....	22
2. 1. 2. 1. 2. Ryff'ın Psikolojik İyi Oluş Modeli.....	23
2. 1. 3. Depresyon.....	27
2. 1. 3. 1. Depresyonun Tarihçesi.....	29
2. 1. 3. 2. Depresyon Tanı Ölçütleri ve Belirtiler.....	29
2. 1. 3. 3. Depresyon Yaygınlığı.....	33
2. 1. 3. 4. Etiyoloji ve Gelişim Süreci.....	34
2. 1. 4. Öz-Yeterlik.....	36
2. 1. 4. 1. Öz-yeterlik İnancının Kaynakları.....	38

2. 1. 4. 2. Öz-Yeterlik İnancının Süreçleri	40
2. 2. Literatür Taramasının Sonucu	42
3. YÖNTEM	44
3. 1. Araştırma Modeli	44
3. 2. Araştırma Grubu.....	44
3. 3. Verilerin Toplanması.....	45
3. 3. 1. Veri Toplama Araçları	45
3. 3. 1. 1. Kişisel Bilgi Formu.....	46
3. 3. 1. 2. Kendini Sabotaj Ölçeği	46
3. 3. 1. 3. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	47
3. 3. 1. 4. Kısa Semptom Envanteri	47
3. 3. 1. 5. Çocuklar İçin Öz-Yeterlik Ölçeği	47
3. 3. 2. Veri Toplama Süreci	48
3. 4. Verilerin Analizi.....	48
4. BULGULAR.....	49
4. 1. Betimsel istatistikler	49
4. 2. Psikolojik Yardım Alma Tutumunun Bazı Sosyo Demografik Değişkenlere Göre Farklılık Gösterip Göstermediğine İlişkin Bulgular	50
4. 2. 1. Lise Öğrencilerinde Kendini Sabote Etme Eğilimi Düzeyinde Cinsiyetin Rolü	51
4. 2. 2. Lise Öğrencilerinde Kendini Sabote Etme Eğilimi Düzeyinde Yaşın Rolü.....	51
4. 2. 3. Lise Öğrencilerinde Kendini Sabote Etme Eğilimi Düzeyinde Sınıf Düzeyinin Rolü	52
4. 2. 4. Lise Öğrencilerinde Kendini Sabote Etme Eğilimi Düzeyinde Akademik Başarının Rolü	53
4. 2. 5. Lise Öğrencilerinde Kendini Sabote Etme Eğilimi Düzeyinde SED Rolü.....	54
4. 2. 6. Lise Öğrencilerinde Kendini Sabote Etme Eğilimi Düzeyinde Baba Eğitim Durumunun Rolü	55
4. 2. 7. Lise Öğrencilerinde Kendini Sabote Etme Eğilimi Düzeyinde Anne Eğitim Durumunun Rolü	56
4. 3. Lise Öğrencilerinin Kendini Sabote Etme Eğilimleri ile Psikolojik İyi Oluş, Öz-Yeterlik ve Depresyon Düzeyleri Arasındaki İlişki.....	56

4. 3. 1. Lise Öğrencilerinde Kendini Sabote Etme Eğilimini Yordamada Psikolojik İyi Oluş, Özyeterlik ve Depresyonun Rolü.....	57
5. TARTIŞMA	59
6. SONUÇLAR VE ÖNERİLER	65
6. 1. Sonuçlar	65
6. 2. Öneriler	66
6. 2. 1. Araştırma Sonuçlarına Dayalı Öneriler	66
6. 2. 2. İleride Yapılabilecek Araştırmalara Yönelik Öneriler.....	67
7. KAYNAKLAR	69
8. EKLER	82
9. ÖZ GEÇMİŞ VE İLETİŞİM BİLGİLERİ.....	93

ÖZET

Lise Öğrencilerinin Kendini Sabote Etme Eğilimi İle Psikolojik İyi Olma, Depresyon ve Öz-yeterlik Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Bu çalışmanın amacı, lise öğrencilerinin kendini sabote etme eğilimi ile psikolojik iyi olma, depresyon ve öz-yeterlik arasındaki ilişkiyi ortaya koymaktır. Bu amaç doğrultusunda araştırma ilişkisel tarama modeline uygun olarak tasarlanmıştır. Araştırma grubu Giresun il merkezi ve çeşitli ilçelerinde, Milli Eğitim Bakanlığına bağlı liselerde eğitim gören 780 lise öğrencisinden oluşmaktadır.

Araştırmada veri toplama aracı olarak Kişisel Bilgi Formu, Kısa Semptom Envanteri (Şahin ve Durak, 1994), Kendini Sabotaj Ölçeği (Akın, 2012), Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (Telef, 2011; 2013) ve Çocuklar İçin Öz-yeterlik Ölçeği (Telef, 2012) kullanılmıştır. Araştırma verileri IBM SPSS 22.0 paket programında çözümlenmiştir.

Araştırma bulgularına göre lise öğrencilerinin kendini sabote etme eğilimi ile psikolojik iyi oluş düzeyi arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur. Aynı zamanda lise öğrencilerinin kendini sabote etme eğiliminin öz-yeterlik düzeyi ile arasında negatif yönde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Bunun yanı sıra kendini sabote etme ile lise öğrencilerinin depresyon düzeyi arasında ise pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu bulgulanmıştır. Ayrıca kendini sabote etme eğiliminin lise öğrencilerinin bulunduğu sınıf düzeyi ve algıladıkları akademik başarı durumuna göre anlamlı farklılaşma gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Kendini Sabotaj, Öz-yeterlik, Depresyon, Psikolojik İyi Olma.

ABSTRACT

The Research on The Relationship Between The Highschoolers' Tend To Self-Handicapping and Psychological Well-Being, Depression and Sefl-Efficacy

The aim of this research is to shed light on the relationship between the highschoolers' tend to self- handicapping and psychological well-being, depression and self-efficacy. In accordance with this purpose, this research has been designed in harmony with correlational survey model. Research group consists of 780 highschoolers who are educated in schools under the Ministry of Education in Giresun province center and its various districts.

In this research, personal information form, short symptom inventory (Şahin and Durak, 1994), self- handicapping scale (Akın, 2012), psychological well-being scale (Telef, 2011; 2013) and self- efficacy scale for children (Telef and Karaca, 2012) have been used as a data collecting tool. Research data have been analyzed with the help of IBM SPSS 22.0 package programme.

According to the research findings low level meaningful negative correlation between highschoolers' tend to self-handicapping and psychological well-being level has been spotted. At the same time, meaningful negative correlation between hisgschoolers' tend to self-handicapping and self- efficacy levels has been discovered. But besides, it has been spotted that there is meaningful positive correlation between self-handicapping and highschoolers' depression levels. Furthermore, it has been discovered that self-handicapping tend shows meaningful differentiation according to highschoolers' grade and their academical success levels they perceive.

Keywords: Self-Handicapping, Self- Efficacy, Depression, Psychological Well-Being.

TABLolar LİSTESİ

<u>Tablo No</u>	<u>Tablo Adı</u>	<u>Sayfa No</u>
1.	Araştırmaya Katılan Lise Öğrencileri Hakkında Tanımlayıcı İstatistik Bulguları.....	44
2.	Güvenirlilik İstatistikleri.....	49
3.	Ölçek Betimsel İstatistikleri	49
4.	Değişken Normal Dağılım İstatistikleri.....	50
5.	Kendini Sabotaj Ölçeği Toplam Puanlarının Cinsiyete Göre t-Testi Sonuçları.....	51
6.	Kendini Sabotaj Ölçeği Puanlarının Yaşa Göre Betimsel İstatistikleri.....	51
7.	Kendini Sabotaj Ölçeği Toplam Puanlarının Yaşa Göre Tek Yönlü ANOVA Sonuçları	51
8.	Kendini Sabotaj Ölçeği Puanlarının Sınıf Düzeylerine Göre Betimsel İstatistikleri	52
9.	Kendini Sabotaj Ölçeği Toplam Puanlarının Sınıf Düzeylerine Göre Tek Yönlü ANOVA Sonuçları	52
10.	Kendini Sabotaj Ölçeği Puanlarının Akademik Başarı Düzeylerine Göre Betimsel İstatistikleri	53
11.	Kendini Sabotaj Ölçeği Toplam Puanlarının Akademik Başarı Düzeylerine Göre Tek Yönlü ANOVA Sonuçları.....	53
12.	Kendini Sabotaj Ölçeğinin SED'e Göre Betimsel İstatistikleri	54
13.	Kendini Sabotaj Ölçeği Toplam Puanlarının Sosyo-Ekonomik Düzeylere Göre Tek Yönlü ANOVA Sonuçları.....	54
14.	Kendini Sabotaj Ölçeği Puanlarının Baba Eğitim Durumuna Göre Betimsel İstatistikleri	55
15.	Kendini Sabotaj Ölçeği Toplam Puanlarının Baba Eğitim Durumuna Göre Tek Yönlü ANOVA Sonuçları	55
16.	Kendini Sabotaj Ölçeği Puanlarının Anne Eğitim Durumuna Göre Betimsel İstatistikleri	56
17.	Kendini Sabotaj Ölçeği Toplam Puanlarının Anne Eğitim Durumuna Göre Tek Yönlü ANOVA Sonuçları	56

<u>Tablo No</u>	<u>Tablo Adı</u>	<u>Sayfa No</u>
18.	Lise Öğrencilerinin Kendini Sabote Etme Eğilimleri ile Psikolojik İyi Oluş, Öz-Yeterlik ve Depresyon Düzeyleri Arasındaki İlişki İçin Korelasyon Sonuçları.....	57
19.	Kendini Sabote Etme Eğiliminin Yordanmasına İlişkin Standart Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları	57



KISALTMALAR LİSTESİ

- KSÖ** : Kendini Sabotaj Ölçeği
PIOÖ : Psikolojik İyi Oluş Ölçeği
KSE : Kısa Semptom Envanteri
ÇİÖÖ : Çocuklar İçin Öz-Yeterlik Ölçeği



1. GİRİŞ

İnsanlar toplumda bir yer edinebilmek, var olan hedeflerine ulaşabilmek için yaşamlarının belirli dönemlerinde mücadele içerisine girerler. Bu süreç içerisinde ise her zaman başarıyı yakalayamayıp başarısızlık ihtimali ile de karşılaşabilmektedir. Bazı durumlarda kişi başarısız olacağını hissettiğinde bu durumla yüzleşmek yerine başarılı ve yeterli görünme yollarını seçebilmektedir. Çünkü hiç kimse başarısız olarak kendini göstermek istemez ve sürekli bu durumdan kaçınmayı tercih eder (Anlı, 2011). Kimi insanlar başarısız olduklarında kendilerine olan saygısında azalacağını düşünerek başarı ve yeteneği öz-saygı ile ilişkilendirir. Başarısızlık durumunda toplumsal çevresi tarafından yetersiz olarak algılanacağı kaygısı ile başarısızlıktan kaçınma davranışı sergiler ya da başarısızlığı hem kendi hem çevresi tarafından kabul edilebilir kılacak yöntemlere yönelir. Kişinin hem kendi özsaygısını hem de toplumun kendisi hakkındaki düşüncesini yönlendirebilme amacıyla gösterdiği bu tarz davranışlar “kendini sabotaj” terimiyle ifade edilir (Büyükgöze ve Gün, 2015).

Jones ve Berglas 1978 yılında kendini sabotaj kavramını ilk kullanan araştırmacılar. Jones ve Berglas kendini sabotajı “Başarısızlığı dışsallaştırmayı, başarıyı ise içselleştirmeyi sağlayan davranışın tercih edilmesi” şeklinde tanımlamışlardır. Araştırmacılara göre insanlar bir performansı başarıyla tamamlayacaklarından şüphe duyduklarında karşılaşacakları olası başarısızlık durumuna sebep olarak kendini değil de başka durumları gösterecektir. Kişi bu başarısızlık sonucunu yükleyebileceği durumları rahatlıkla bulup seçebilecektir. Başarılı bir performansa engel olacak davranış yollarını seçecektir. Bu seçim sonucunda da öz-yeterlik hissini muhafaza etmiş olacaktır. Çünkü performansın sonucu başarısızlık olursa sebep olarak başka etkenleri gösterecektir. Ya da performansın sonucunda başarılı olursa bu sefer de ortaya çıkan tüm engellere rağmen başarılı olduğunu söyleyecektir. Dolayısıyla kişi bu iki durumda da kendi saygısını ve yeterliliğini korumuş olacaktır. Ancak kişi bu davranışları sergilerken çevresindeki insanların dikkatini çekmeden gerçekleştirmesi gerekmektedir. Çünkü kişinin kendisini sabote ettiği çevresi tarafından anlaşılırsa bu durum kişinin işine yaramayacak ve onu zor durumda bırakacaktır. Bunun sonucunda ise çevresi tarafından olumsuz ifadelerle maruz kalmasına sebep olacaktır (Jones ve Berglas, 1978).

Kendini sabotaj kavramının literatürü incelendiğinde kendini engelleme olarak da adlandırıldığına rastlanmaktadır. Kendini sabotaj kişinin kendini yetersiz olarak gördüğü durumlarda çeşitli engeller oluşturarak benliklerine zarar gelmesini önlemeye çalışma davranışıdır (Sarıçalı, 2014). İnsanlar, kendini sabotaj stratejisini kullanırken kendilerini

zor duruma sokan birçok durumu erteleme veya yapabileceği hedefler yerine kendilerine daha yüksek hedefler koyarak olası bir başarısızlık durumunu toplum tarafından kabul edilebilir kılmaya çalışırlar (Taş, 2017).

İnsanlar genellikle başarısız olacağını düşündüğü zamanlarda eyleme geçmemeyi, çaba sarf etmemeyi tercih eder. Başarısızlık sonucunu da kendi dışındaki başka faktörlere yükler. Ara sıra kullanıldığında birey açısından olumlu sonuçları olsa da bu davranış stratejilerinin sürekli kullanılması beraberinde kişinin öz saygısında zedelenmelere yol açabilmektedir (Taş, 2017). Buna rağmen bireyler kısa vadede kendini engelleme davranışı sonucunda olumlu duygular hissederler. Çünkü kendilerini iyi hissetmeye şartlanmışlardır. Kendini sabotaj ile kendilerine ve çevreye karşı benlik imajlarını korumuş olurlar. Ancak kişi bu davranışlara çok fazla yönelmeye başladığında kendini sabotajın olumlu etkileri azalır bireyin sağlıklı ilişkiler kurmasına neden olacaktır (Özçetin ve Hiçdurmaz, 2016). Kendini sabote etme eğilimi kısa vadede bireylerin öz saygılarına, benlik algılarına ve öz-yeterlik duygularına olumlu katkılar sağlamaktadır ve kişi genellikle bu yapıları korumak için kendini sabote etme eğilimi göstermeye devam etmektedir. O yüzden kendini sabote etme eğilimi bir davranış stratejisi olarak da görülebilmektedir. İnsanlar bu stratejileri; yaşamlarındaki olası bir başarısızlık durumunda kendilerine engeller koyarak başarısızlığı dış kaynaklara başarı durumunu ise kendilerine atfetmek için kullanırlar (Sarıçalı, 2014). Herhangi bir başarısızlık durumunda insanlar çevre tarafından yetersiz algılanmamak adına gerçekleştiremeyeceği ölçüde hedefler ya da engeller koyarak başarısızlığı dışsal kaynaklara yüklemeyi tercih ederler (Kelley, 1973). İnsanlar genellikle başarısızlık hissettiği zamanlarda o durumdan kaçınmayı tercih eder. Çünkü başarısızlıkla sonuçlanan olaylarda bireyin enerjisi azalır, motivasyonu düşer. Başarı ile sonuçlanan performanslarda ise bireyin öz-yeterlik duyguları yükselirken bireyin motivasyonu artmaktadır.

Birey yaşadığı bir başarısızlık sonucunda kendi yeteneğine karşı olumsuz yüklemeler olmasını engellemek için kendini sabote etme eğilimine yönelebilir. Yeteneksiz olduğu için başarısızlık yaşadığı düşüncesinin bu sayede önüne geçmiş olur. Yeteneksiz olduğu için değil önüne çıkan engelden dolayı başarısızlık yaşamış olacaktır. Kendini sabotaj stratejisi sayesinde başarısızlık dış etkenlere atfedilmiş olur (Üzbe, 2013). Kişi başarısızlık durumunu dış faktörlere bağlayarak kendi benlik algısını korumuş olur. Tüm engellere rağmen başarı durumu olduğu zaman ise kişinin benliğine karşı olumlu yüklemeler yapılma ihtimali artar ve bu durum aynı zamanda bireyin öz-yeterlik duygusunu da desteklemiş olur. Birey her iki durumda da benlik imajını ve öz-yeterlik duygusunu korumuş olacaktır (Barutçu-Yıldırım ve Demir, 2017).

Kendini sabotaj davranışı sergileyen kişiler genellikle olumsuz bir tutum içerisinde olmaktadır. Ancak sosyal desteği olan bireylerin bu olumsuz tutumları azalmakta ve bu bireyler kendini sabotaj davranışından uzaklaşmaktadır. Bu yüzden sosyal olarak aktif olan, etkili iletişim kurabilen bireylerin kendini sabotaj stratejilerini az kullandıkları düşünülmektedir (Büyükgöze ve Gün, 2015). Literatür incelendiğinde kendi yeterliliğini bilmeyen, benlik imajını koruyamayan, öz saygısı ve öz-yeterlik algısı düşük olan kişilerin kendini sabote etme eğilimlerini arttırdığı yönünde bulgular yer almaktadır (Üzbe ve Bacanlı, 2015).

Kendini sabote etme stratejileri sözel ve davranışsal kendini sabotaj olarak ikiye ayrılır. Sözel kendini sabotajda kişi, karşısına çıkan bir takım engellerin başarısız olmasına neden olduğunu ifade etmektedir. Bireyin performans sergilemeden önce kaygı yaşadığını, utandığını belirterek bu durumları başarısızlığına sebep olarak göstermesi sözel kendini sabotaja örnek verilebilir (Snyder, Smith, Augelli ve Ingram, 1985). Leary ve Shepperd (1986) da benzer şekilde kendini sabotajı; davranışsal ve sözel olarak ikiye ayırır. Davranışsal kendini sabotaja alkol kullanımını, sözel kendini sabotaja ise kişinin kaygı yaşadığını ifade etmesi olarak örneklendirmiştir.

Bireyin kendini sabotaj davranışı sergilemesinin temelinde; yapabileceklerini yok sayması, başarısızlıktan korkması ve hatta kendini küçümsemesi yatmaktadır. Kendini sabote etme davranışına yönelen kişilerin öz-yeterlik algıları ve benlik imajlarının olumsuz olduğu görülmektedir. Bu kişiler performans sergilerken kendi yeterliliklerinden emin olamadıklarından dolayı sanki başarısız olmaya çabalamaktadırlar (Yalnız, 2014). Öz-yeterlik algısının düşük olması çoğunlukla kendini sabotaj stratejilerinin kullanılmasına neden olmaktadır (Akın, 2012).

Öz yeterliliği Bandura: "Kişinin karşılaştığı durumlarda sergilediği performansın ne kadar iyi ve etkili olduğunu değerlendirmesi" şeklinde tanımlamaktadır (Doğru ve Peker, 2004). Farklı bir tanım da öz yeterliliği: İnsanların olası bir başarısızlık durumunda performansını doğru kullanabilme konusunda kendisine olan inancı şeklinde ifade etmektedir (Büyükgöze ve Gün, 2015). Aslında öz-yeterlik duygusu kişinin pes etmeden önüne çıkan engelleri var olan kaynaklar ile çözümleyerek başarılı olma yolunda kararlı ve istikrarlı davranış sergileme ihtimalini oldukça arttırmaktadır (Steinberg, 2007).

Kişinin bir performansı gerçekleştireceği zaman var olan yeterliliğine inancı kendini sabotaj stratejilerini kullanmasında etkin rol oynar. Bu doğrultuda öz-yeterliliği yüksek seviyede olan birey bu stratejileri kullanmazken öz-yeterlik algısı düşük olan birey kendini sabote etme eğilimi gösterebilir. Örneğin öz yeterliliği yüksek olan bir öğrenci sınavı kendi başarısı için bir tehdit olarak görmeyecektir çünkü başaracağına inanmaktadır. Ancak öz yeterliliği düşük olan bir öğrenci başaracağından şüphe duyduğu için sınavı bir tehdit olarak

görüp kendini sabote etme yollarına başvuracaktır. Literatür incelendiğinde öz-yeterlik ve kendini sabote etme eğilimi arasındaki ilişkiyi inceleyen akademik çalışmaların sayısı yok denecek kadar azdır. Bu çalışmaların bir kısmı ilkökul öğrencileri ile bir kısmı ise üniversite öğrencileri ile yapılmış ve değişkenler arası negatif yönlü ilişki saptanmıştır (Martin ve Brawley, 2002; Norman, 2014; Pulford, Johnson ve Awaida, 2005; Yalnız, 2014) Öz-yeterlik düzeyi düşük olan insanlar genelde var olan potansiyellerinin farkına varamamakta başaracağına inanmamaktadır. Bazen de var olan potansiyeli ya da kaynakları doğru bir şekilde kullanamamaktadır. Böyle durumlarda birey başarısızlığının sebebi olarak kendi dışındaki kişileri olayları göstererek kendini sabote etmeyi tercih etmektedir. Tüm bunlar göz önüne alındığında kendini sabote etme eğilimi ile öz-yeterlik arasında ilişki olduğu düşünülmektedir.

Kendini sabotaj ile ilgili literatür incelendiğinde bazı psikolojik semptomların da kendini sabotaj davranışına yol açabileceği gözlemlenmiştir. Bu psikolojik semptomlar incelendiğinde genellikle depresyonun kendini sabote etme eğilimi üzerinde etkili olduğu saptanmıştır (Weary ve Williams, 1990). Performans sergilenirken olası bir başarısızlık durumunda kişi yetersiz olduğu için değil de depresyonda olduğu için başarısız olmuş olacaktır. Bu yüzden depresyon nedeniyle başarısızlık yaşamak birey için daha kazançlıdır (Zafer, 2016).

Kendini sabotaj kavramı ile ilgili olabilecek bir diğer etken ise psikolojik iyi oluş kavramıdır. Genel olarak bakıldığında psikolojik iyi oluş denince akla herhangi bir psikolojik problemin olmaması gelir. Ancak psikolojik iyi oluş, kişinin her anlamda kendini iyi hissetmesidir. Kendine güvenmesi, olumlu benlik imajına sahip olması, etkili iletişim kurması, duygularını doğru bir şekilde ifade edebilmesi ve bireyin her alanda sağlıklı gelişimidir (Ryff, 1995). Psikolojik iyi oluş ilgili bugüne dek yapılan araştırmalar hep olumsuz durumlar üzerine odaklanılarak gerçekleştirilmiştir. Sorun temelli incelemeler yapılmıştır. Kişinin iyilik haline nasıl ulaşabileceği ve bunu nasıl koruyabileceği yönündeki araştırmalar eksik kalmıştır. Bu sebeple günümüzde pozitif psikoloji olumsuz durumlarla değil olumlu durumlarla daha çok ilgilenmeye başlamıştır. Depresif bireyler için örneklendirirsek kişinin depresyonuna sebep olan etmenlere odaklanmak yerine mutluluk düzeylerinin nasıl artırılacağına yönelmiştir (Anlı, 2011).

Kendini sabote etme eğilimi olan bireyler bu stratejileri başarısızlık sonucundan korunmak için kullansalar da bir süre sonra fazla ve dengesiz kullanmaya başladığında kişi için olumsuz sonuçlara yol açmaktadır. Sabotaj stratejileri zamanla kişinin başarı ihtimalini azaltırken başarısızlık ihtimalini arttırabilmektedir (Tice, 2007'den akt., Üzbe ve Bacanlı, 2015). Kişi başarısızlık sonucuyla karşılaştığında kendi oluşturduğu engelleri suçlayarak benlik değerini korumuş olurken kendini sabote etme eğilimi alışkanlık haline

geldiğinde kişi bu stratejileri kullandığının farkına varmaz ve kendi kişiliğiyle bütünleşmiş olur (Zuckerman ve Tsai, 2005). Bu kendini sabotaj stratejilerini öğrenciler bilerek ya da bilmeyerek sıklıkla kullanmaktadır. Özellikle sınav zamanlarında ya da bir görevi yerine getirecekleri zamanlarda kullanmayı tercih ederler. Örneğin öğrenciler, okulda yapılacak olan bir matematik sınavının öncesinde sınava hazırlık yapmak yerine kendilerini dersle alakası olmayan başka işlerle oyalılar (sınav öncesi arkadaşlarla eğlenmek, sınava geç kalmak vb.) Buradaki temel amaç, başarısızlık sonucunun sınava çalışmadığı için başına geldiğini çevreye göstermektir. Fakat başarısızlık yerine başarılı performans sergilerse bu seferde çalışmamasına rağmen başardığını ifade edecek ve zekiliğine vurgu yapacaktır. Her iki durumda da bireyin yeterliliğine yönelik toplumun olumsuz değerlendirmesinden kurtulacaktır (Üzbe ve Bacanlı, 2015).

Her yaş grubundan bireylerin hayatlarının belirli evrelerinde farkında olarak ya da olmayarak kullandıkları kendini sabotaj stratejilerini inceleyen çalışmalar günden güne artış göstermektedir. Ancak Türkiye’de hala gereken önemin verilmediği ve yapılan çalışmaların az olduğu düşünülmektedir. Bu davranış stratejisinin ülkemizdeki bilimsel çalışmalarda az sayıda yer verilmesinin bir eksiklik olduğu söylenebilir.

Tüm bu durumlar göz önüne alındığında kendini sabotaj eğiliminin, öz-yeterlik, psikolojik iyi oluş ve depresyon değişkenleri ile yakından ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Literatür incelendiğinde bu dört değişkeni bir arada inceleyen çalışmaya rastlanılmamıştır. Aynı zamanda kendini sabotaj ile yapılan araştırmaların büyük bir çoğunluğu da üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmanın araştırma grubunu ise lise öğrencileri oluşturmaktadır. Lise öğrencilerinin içinde bulunduğu ergenlik döneminin getirdiği çatışmalar ve ruhsal bunalımların yanı sıra meslek seçimi gibi kritik bir gelişim döneminde oldukları göz önüne alınırsa kendini sabote etme eğiliminin bu yaş grubunda sık kullanılabilmesi ve hayatlarındaki birçok durumu olumsuz olarak etkileyebileceği düşünülmektedir. Bu bağlamda lise öğrencilerinin kendini sabotaj eğilimlerinin Türkiye’de daha önceden işlenmemiş olması ile literatüre katkı sağlayacağı düşünülmüştür. Aynı zamanda araştırmaya konu olan kavramların birbirleri üzerindeki etkilerini saptayabilmek ve ortaöğretim kurumlarında hizmet veren rehberlik servislerinin uygulamalarına yardımcı olacak bilgiler ortaya koymak amaçlanmıştır. Bu çalışmada lise öğrencilerinin kendini sabotaj eğilimlerinin öz-yeterlik, psikolojik iyi oluş ve depresyon arasında bir ilişkinin olup olmadığı ve kendini sabotajın; cinsiyet, sınıf düzeyi, algılanan akademik başarı, anne/baba eğitim durumu gibi değişkenler ile arasındaki farklılaşma durumu incelenmiştir.

1. 1. Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın temel amacı; lise öğrencilerinin kendini sabote etme eğilimi ile psikolojik iyi olma, depresyon ve öz-yeterlik arasındaki farklılaşmayı ortaya koymaktır. Çalışmada ayrıca lise öğrencilerinin kendini sabote etme eğilimleri; cinsiyet, gelir durumu, yaş, akademik başarı gibi bazı demografik değişkenlere göre de karşılaştırılmıştır. Bu amaçlar doğrultusunda aşağıdaki denenceler geliştirilmiş ve bu denenceler sınanmıştır.

1. Lise öğrencilerinin kendini sabote etme eğilimleri ile psikolojik iyi oluş, öz-yeterlik ve depresyon düzeyleri arasında anlamlı farklılaşma vardır.
2. Öğrencilerin kendini sabote etme tutumları cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi, sosyo-ekonomik durum, akademik başarı ve anne-baba eğitim seviyesine göre anlamlı bir şekilde farklılaşır.

1. 2. Araştırmanın Gerekçesi ve Önemi

Bu araştırmada öz-yeterlik, depresyon ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin lise öğrencilerinin kendini sabote etme eğilimlerine etkisi incelenmiştir. Aynı zamanda öğrencilerin kendini sabote etme eğiliminin cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi, sosyo-ekonomik durum, akademik başarı ve anne-baba eğitim seviyesine göre farklılaşma durumları incelenmiştir.

Literatür incelendiğinde kendini sabotajın; bireyleri okuldan ve öğretimden uzaklaştırdığına yönelik çalışma bulguları mevcuttur. Öğretimden uzaklaşan bireyin yaşadığı başarısızlık giderek artacak ve birey bu konuda bir kısır döngü içerisine girecektir. Yinelenen başarısızlık durumunun kişinin psikolojik iyi oluş, öz-yeterlik algılarını da zayıflatacağı düşünülmektedir. Günümüzde öğrencilerin başarısızlıklarına çeşitli bahaneler üreterek bu durumu kabul edilebilir hale getirmeye çalıştıklarında düşünürsek öğrencilerin kendini sabotaj düzeylerini etkileyen değişkenlerin belirlenmesinin ve bu konuda öneriler sunulmasının eğitimciler ve özellikle de okullarda görev yapan psikolojik danışman ve rehber öğretmenlere yol gösterebileceği düşünülmektedir.

Aynı zamanda literatür incelendiğinde kendini sabotaj ile ilgili yapılan çalışmaların büyük bir çoğunluğu üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirildiği görülmektedir. Oysa ülkemizde genç nüfusun fazla oluşu ve lise çağındaki bireylerin ergenlik döneminde olmaları bu çalışmanın önemini arttırmaktadır. İnsan hayatı boyunca sürekli gelişim ve değişim göstermektedir. Ergenlik dönemi de bu değişimlerin en çok yaşandığı kritik bir evredir. Bu dönemde bireyler otoriteye karşı olma, söz dinlememe, sürekli eleştirme, ders başarısında azalma, cinsel ve duygusal değişimler, aile içi çatışmalar, kimlik karmaşası, tutarsız davranma ve güvensizlik gibi sorunlarla karşılaşabilmektedirler. Ergenliğin

getirdiği bu çeşitli karmaşaların, çatışmaların, olumsuz ruh halinin yaşanması, bunun yanı sıra bireylerin hayatlarının devamında ne yapacaklarına, hangi mesleği seçeceklerine karar vermesi, kariyer planlaması yapması gerektiği bir dönem olmasından dolayı lise dönemindeki bireyler üzerinde yapılan araştırmaların önemini arttırdığı düşünölmektedir.

Kendini sabote etme eğilimi ile ilgili yurt dışında yapılan çalışmalara kıyasla Türkiye’de konu ile ilgili sınırlı sayıda çalışmalar bulunmaktadır. Yapılan çalışmaların son yıllarda artış göstermesine rağmen hala alanda eksiklikler olduğu düşünölmektedir. Bu sebeple çalışmanın Türkiye’de yapılacak olan diğer çalışmalara kaynaklık edebileceği, benzer çalışmaları çeşitlendireceği düşünölmektedir ve literatüre sağlayacağı katkı yönünden de önemli görölmektedir.

1. 3. Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırmanın sınırlılıkları şu şekildedir:

1. Bu araştırma 2018- 2019 eğitim-öğretim yılında Giresun il merkezi ve çeşitli ilçelerinde Milli Eğitim Bakanlığına bağlı resmi kurumların 9-10-11-12. sınıflarında eğitim alan lise öğrencileri ile sınırlıdır.
2. Araştırma; Kendini Sabotaj Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Çocuklar İçin Öz-yeterlik Ölçeği, Kısa Semptom Envanteri (Depresyon Alt Boyutu) ve Kişisel Bilgi Formu ile toplanan verilerle sınırlıdır.
3. Kendini sabotaj kavramını psikolojik iyi oluş, öz-yeterlik, depresyon ve bazı sosyo-demografik değişkenler ile ele almak bir sınırlılıktır.
4. Bu araştırma verileri “veli onay formu” kullanılarak velilerinden izin alınan lise öğrencileri ile sınırlıdır.
5. Araştırmada kullanılan kişisel bilgi formunun yaş, algılanan akademik başarı ve sosyo-ekonomik düzey maddelerindeki katılımcı sayılarının dengeli dağılım göstermemesi bir sınırlılıktır.

1. 4. Araştırmanın Varsayımları

1. Araştırmaya katılan öğrencilerin ölçek sorularına dikkatli ve doğru bir şekilde cevap verdikleri düşünölmektedir.
2. Kullanılan ölçeklerin, tercih edilen araştırma yönteminin ve uygulanan veri analizlerinin bu çalışmanın amacına ve araştırma grubuna uygun olduğu kabul edilmektedir.

1. 5. Tanımlar

Bu çalışma içerisinde yer verilen kavramların tanımları şu şekildedir:

Kendini Sabotaj: Bireyin hayatında yaşadığı başarısızlıkları kendi dışındaki faktörlerle açıklayabileceği, başarısını ise kendine atfedebileceği bir performans ortamını seçmesidir (Jones ve Berglas,1978).

Psikolojik İyi Olma: Bireyin kendine güvenmesi, olumlu benlik imajına sahip olması, etkili iletişim kurması, duygularını doğru bir şekilde ifade edebilmesi gibi özelliklerini içeren yapıdır (Ryff, 1995).

Depresyon: Duygulanım alanında çökkünlük, üzgün ruh hali içerisinde olma, düşüncelerde, iletişim kurmada, davranışlarda durağanlık, kendini değersiz hissetme, güç kaybı, her şeye karşı isteksiz olma ve karamsarlığı içeren duygu ve düşüncelerden fizyolojik fonksiyonlara doğru azalma gösteren ruh halidir (Küey, 1998).

Öz-Yeterlik: Kişinin hayatını etkileyen olaylar karşısında, kendisinden beklenen davranışı göstermesi konusunda kendine olan inancıdır (Bandura, 1994).

2. LİTERATÜR TARAMASI

Araştırmanın bu bölümünde kendini sabotaj, psikolojik iyi oluş, öz-yeterlik, depresyon ve bazı sosyo demografik değişkenler ile ilgili literatürde yer alan çalışma sonuçlarına ve konu ile ilgili kavramsal açıklamalara değinilmiştir.

2. 1. Araştırmanın Kuramsal Çerçevesi

2. 1. 1. Kendini Sabotaj Kavramının Tanımı ve Tarihçesi

Gün geçtikçe araştırmalara daha fazla konu olan kendini sabotaj kavramını ilk olarak 1978 yılında Jones ve Berglas kullanmıştır. Bu araştırmacılar kendini sabotaj kavramını, bireyin hayatında yaşadığı başarısızlıkları kendi dışındaki faktörlerle açıklayabileceği, başarısını ise kendine atfedebileceği bir performans ortamını seçmesi olarak ele alır. Burada önemli olan nokta kişinin bu davranışları bilinçli olarak seçmesidir. Yani birey başarısız olacağını hissettiği an bilinçli bir şekilde kendini sabotaja başvurarak bu başarısızlığına dışsal sebepler üretmeye başlar (Jones ve Berglas, 1978). Farklı bir şekilde ifade edecek olursak kendini sabotaj kişinin başarısız olacağını hissettiği zamanlarda kabul edilebilir bahaneler üretmesi olarak tanımlanmaktadır (Budak, 2009).

Kendini sabotaj terimi ilk olarak 1978 yılında kullanılmış olmasına rağmen bu kavramın ortaya çıkmasına zemin hazırlayan bazı çalışmalar mevcuttur. Bunlardan birincisi Festinger'in sosyal karşılaştırma kuramıdır. Bu kurama göre insanlar kendilerine eş değer gördükleri insanlarla kıyaslama içerisine girmektedirler ve davranışlarını buna göre seçmektedirler. Jones ve Berglas (1978) da benzer şekilde önemli bir davranış sergileme durumunda ortamda kişinin kendisine benzeyen insanlar var ise kendini sabotaj tekniklerinin ortaya çıkabileceğini belirtmiştir. Kendini sabotaj kavramının zeminini hazırlayan faktörlerden bir diğeri de Kelley'in (1973) yüklemeye teorisidir. Kelley insanların performansları ve kendileri arasındaki ilişkiyi anlamlandırma ve bunun için çeşitli açıklamalar yapma eğiliminde olduklarını öne sürer. Bunun sonucunda bir performans durumunda kişilerin yeteneklerine gelebilecek olumsuz eleştirileri engellemek için başarısızlık durumlarını dış etkenlere başarı durumunu ise kendilerine yüklediğini ifade eder. Yüklemeye teorisine göre birey başarısızlıktan kaçınıp kendini yetenekli göstermeye odaklanır ve bunun için emek harcar. Örneğin bir öğrencinin girmesi gereken önemli bir sınav öncesi yağın yağmura rağmen şemsiyesini almayarak sınava girdiğini varsayalım. Eğer sınavdan başarısız olursa öğrenci bu başarısızlığı yağmurda ıslanmasına ve üşümesine bağlayarak başarısızlığı dış faktörlere yüklemiş olacaktır. Yani

çevresindekilere yeteneksiz olduğu için değil de kendisini etkileyen olumsuz faktörler yüzünden sınavı başaramadığı düşüncesini oluşturacaktır. Kelley (1973), bireyin böyle davranışlar sergilemesinin temel nedeni olarak öz saygılarını artırmak ya da var olan öz saygılarını muhafaza etmek olduğunu ileri sürmüştür. Kendini sabotajın ortaya çıkmasında etkili olan bir diğer durum ise Jones ve Berglas'ın 1978 yılında yaptığı deneydir. Bu deneyle kendini sabotaj davranışı kavramsal bir nitelik kazanmıştır. Araştırmacılar deneylerinde öncelikle öğrencilerden oluşan iki farklı deney grubu oluşturmuştur. Birinci gruptaki öğrencilere çözülmesi çok zor olan sorular sorulmuş ve sonuçlara bakılmadan öğrencilere soruların çoğunu doğru cevapladıkları ve başarılı oldukları söylenmiştir. Buradaki amaç öğrencilerin yeteneklerinden şüpheye düşmesini ve şans eseri başardıkları düşüncesini oluşturmaktır. Diğer gruptaki öğrencilere ise oldukça kolay sorular sorulmuş ve testte başarılı oldukları söylenmiştir. İki gruptaki bireylerden ikinci testler uygulanmadan önce performans artırıcı ve performans azaltıcı iki ilaçtan birini almaları söylenmiştir. Bu ilaçlar plasebo ilaçlar olduğu için bireylerin performanslarına hiçbir etkisi olmamıştır. Deney sonucunda çözülmesi zor soruların sorulduğu gruptaki bireylerin performans azaltıcı ilaçları daha çok tercih ettiği gözlenmiştir. Çünkü bu gruptaki bireyler başarılı performans gösterebileceklerinden şüphe duymuşlardır. Bu sayede bireyler olası bir başarısızlık durumunda bu başarısızlığı aldıkları ilaca bağlamayı hedeflemişlerdir (Üzbe, 2013). Kolditz ve Arkin'in (1982) çalışmaları da aynı Jones ve Berglas'ın deneyinde ki gibi yeteneklerinden emin olamayan bireylerin performans azaltıcı ilaçlar kullanarak kendini sabote ettiklerini göstermiştir. ,

Literatürde kendini sabotaj kavramı farklı araştırmacılar tarafından tanımlanmıştır. Smith, Snyder ve Perkins'e (1983) göre kendini sabotaj; kişinin sergilediği performansın yetersizliği ile yüzleşirken muhtemel öz saygı kaybına karşı geliştirdiği bir stratejidir. Var olan öz saygı düzeyini koruma mücadelesidir. Kişinin bu stratejiyi kullanmaktaki amacı olası bir yetersizlik durumunda çevresindeki insanların kendi benliğine yönelik algılarını olumluya çevirmektir. Literatürde bu tanımları destekleyen başka araştırmacılar da mevcuttur. Örneğin Higgins ve Berglas (1990) kişilerin yaşamında var olan öz saygılarını korumanın önemli olduğunu belirtir. Bu doğrultuda başarısız olma ihtimali olan bir performans sergileyeceği zamanlarda bireylerin öz saygılarını korumak amacıyla kendini sabotaj davranışlarına başvurduklarını belirtirler. Bu yüzden Higgins ve Berglas kendini sabotaj davranışlarının öz saygı koruma stratejisi olduğunu ve bu nedenle kendini sabotaj davranışlarını gösteren bireylerin düşük öz saygıya sahip olduğunu belirtmektedir. Tice'e (1991) göre de kendini sabotaj; insanların var olan öz değer duygularını gelebilecek olumsuz tehditlerden korumak için bilinçli olarak tercih ettikleri davranışlardır. Leary ve Shepperd (1986) ise kendini sabotajı; kişinin sergileyeceği davranışın sonucunu

öngöremediği zamanlarda yaşayabileceği başarısızlık durumunu başka faktörlere yüklemek için engeller hazırlaması şeklinde tanımlamışlardır. Tüm bu tanımlar incelendiğinde kendini sabotaj davranışlarında bireyin davranışı hangi amaçla gerçekleştirdiği üzerinde durulduğu görülmüştür. Burada en önemli nokta ise kişinin bilinçli bir şekilde performansına engeller koyması ve davranışın sonucunda kendini haklı gösterecek bahaneler ortaya koymasındır (Tannenbaum, 2007).

Jones ve Berglas (1978) bireyin kendini sabotaj davranışını göstermesi için öncelikle yeteneğine karşı önemli bir tehdit algılaması gerektiğini belirtmiştir. Tehdidi algıladıktan sonra eylem gerçekleşmeden önce kendini sabotaj davranışını sergileyecek bir fırsat oluşturması gerekecektir. Bireyin kendini sabotaj davranışını göstermesi için en önemli nokta ise yeteneğine karşı algıladığı tehdidin kendini sabotaj davranışının sonuçlarından daha fazla tehdit edici olmasıdır. Yani birey kendini sabotaj davranışını seçerek olası tehditleri en aza indirmiş ya da ortadan kaldırmış olduğunu hisseder.

Kendini sabotaj ile ilgili yapılan tanımlar incelendiğinde kendini sabotajın başka kavramlarla benzerlik gösterdiği görülmüştür. Bu kavramlardan en çok benzeyeni atıf kavramıdır. Atıf; bireyin bir olayın sonucunu çeşitli sebeplere atfetmesidir. Örneğin, matematik sınavında başarısız olan bir öğrencinin bu yaşadığı başarısızlığı sınav sorularının zor olmasına, sürenin kısıtlı olmasına, temelinin eksik olmasına ya da sınav öncesinde başına gelen bir olaya atfetmesidir. Sınavda başarılı olursa şayet bunu da yeteneklerine atfetmesidir. Bu durum kendini sabote etme davranışı ile karıştırılabilmektedir. Kendini sabotajda da benzer bir şekilde başarısızlığı dış etkenlere yükleme, başarıyı ise içselleştirme söz konusudur. Ancak bu iki kavram arasındaki temel farklılık; atıf performanstan sonra yapılırken, kendini sabotaj performanstan önce gerçekleşir. Atıflar pasif yapıda olmalarına rağmen kendini sabotaj aktif yapıdadır. Kendini sabotaj da eylem gerçekleşmeden önce kişi bahanelerini hazır hale getirir fakat atıf kavramında eylem öncesi bir çalışma yapılmaz. Davranış gerçekleştikten sonra olası sonuçlar üzerinden yüklemeler yapılır (Akın, 2012). Kendini sabotaj kavramında en önemli nokta olay gerçekleştikten sonra mantıklı bahaneler bulmak değil de olay gerçekleşmeden önce kişinin işine yarayacak şekilde yeterliliği ve benliğini korumak için önlem almaktır (Rhodewalt ve Davison, 1986).

Kendini sabotaj kavramı ile benzerlik gösteren bir diğer kavram başarısızlık korkusudur. Başarısızlık korkusu yaşayan bireyler aslında başarısız olmaktan korkmazlar. Onların korktukları çevresi tarafından yetersiz olarak algılanmaktır. Kendileri için önemli olan insanların gözünde küçük düşmekten korkmaktadırlar. Kendini sabotaj davranışını gösteren kişiler de aynı şekilde başarısız olmaktan değil de yetersiz görünmekten kaçınırlar. Yeteneklerine ilişkin olumsuz eleştiri gelmesinden çekinirler. Ancak bu iki

durumu birbirinden ayıran nokta, davranışı sergilerken neye güdülendikleridir. Başarısızlık korkusu yaşayan bireyler başarısızlıktan kaçma davranışı tarafından güdülenirken kendini sabote etme eğilimi olan bireyler benliğine gelebilecek tehditlere karşı öz saygı ve değerini koruma tarafından güdülenir (Urdan ve Midgley, 2001). Yani başarısızlık korkusu olan kişi başarısız olacağı durumlardan kaçınmayı tercih eder. Oysa kendini sabote eden birey için başarısız olmak önemli değildir. Bu başarısızlıkla ilgili etrafındaki insanların kimi ya da neyi sorumlu gösterdiği önemlidir. Kendini sabote eden birey başarısızlık durumunu kendi eksikliğinden değil de başka faktörlerden kaynaklandığını ispatlayabiliyorsa başarısız performans göstermek onun için sorun olmaktan çıkmıştır. Çünkü kişi kendini sabotaj davranışı ile gelebilecek olumsuz eleştirilerden kendi benliğini soyutlamış olacaktır.

Öğrenilmiş çaresizlik kavramı da kendini sabotaj kavramı ile benzerlik göstermektedir. Her iki kavramda da kişide başarısızlık beklentisi ve olumsuz performans göstermekten çekinme söz konusudur. Fakat bu iki kavramı birbirinden ayıran nokta öğrenilmiş çaresizlikte kişi pasif olarak davranışı sergilemekten kaçınırken kendini sabote eden kişi aktif bir şekilde davranış öncesi bilinçli olarak planlar yapmaktadır (Elliot ve Church, 2003).

Kendini sabotaj; kişinin davranışının diğer insanlar tarafından gözlenebilir ve yorumlanabilir olduğu zamanlarda var olan öz saygı ve yeterlilik duygusunu muhafaza etmek şeklinde de ifade edilmektedir. Bu yüzden öz saygı düzeyi düşük olan insanların kendini sabote etme eğilimlerinin daha yüksek olacağı düşünülmektedir. Kendini sabotajda insanlar çoğunlukla çok çaba sarf edip başarısızlık durumu ile karşı karşıya kalmaktansa daha az performans göstererek başarısızlık durumu ile karşı karşıya kalmayı tercih etmektedir. Yüksek performans göstermemek için de davranış öncesi ve davranış sırasında çeşitli engeller oluşturur (Baumgardner ve Levy, 1988).

Jones ve Berglas'a (1978) göre kendini sabotaj kavramında birey olası bir başarısızlık durumunda benliğini korumak adına o başarısızlığa çeşitli bahaneler üretme yolunu seçer. Başarısızlığı dışsallaştırarak ya da engeller oluşturarak yeterliliğini korumuş olacaktır. Kısa vadede olumlu bir strateji gibi görülse de uzun süreli ve sık kullanıldığında bireye olumsuz etkisi olmaktadır. Kendini sabotaj ile ilgili araştırma yapan bazı araştırmacılar da kendini sabotajın zamanla kronikleşebileceğini ifade etmiştir (Smith vd., 1983). Kendini sabotaj, kişiyi hem başarısızlıktan hem de var olan yeterliliği muhafaza etmek açısından korumaktadır. Ancak sürekli kullanıldığı durumlarda olumsuz sonuçlara sebep olacaktır. Çünkü kişi devamlı başarısızlığına bahane bulmaya odaklanacağı için iyi performans sergilemeyi ihmal edecek ve başarısızlık ihtimali giderek artacaktır. Kendini sabotajın kronikleşmesi şimdiki zaman da gelecek zamanda da zayıf bir başarıya sebep

olacaktır. Araştırmalar kronik kendini sabotajın akademik alanda da bireyleri zayıflattığını göstermektedir (Cowan ve Ferrari, 2002; Jones ve Berglas, 1978; Hendrix ve Hirt, 2009; Kimble ve Hirt, 2005). Kronikleşen kendini sabotaj insanların hayatını birçok anlamda olumsuz etkileyerek alkol ya da uyuşturucu bağımlılığı gibi davranışlara da sebep olabilmektedir (Zuckerman ve Tsai, 2005).

2. 1. 1. 1. Kendini Sabotajın İşlevi

Adler (2005) insanların genellikle yetersizliği ile baş etmek için temel güdülere sahip olduğunu ifade eder ve bu durumu aşağılık kompleksine karşın üstünlük arayışı şeklinde açıklamıştır. Adler'e göre yetersizlik duygusu bireyin benliğini olumsuz etkilediğinden dolayı kişi bu durumdan kurtulmak için farklı yöntem arayışı içerisine girmiştir ve sonucunda kendini sabotaj davranışlarının temeli oluşmuştur. İnsanların var oluşunda yeterli görünme isteği mevcuttur ve bu istek kişileri olası bir başarısızlık durumunda yetersizliğini kapatmak için kendini sabotaj davranışlarını kullanmaya yönlendirir.

Tice (1991) da Adler gibi benliğe gelebilecek olumsuz yüklemeleri ortadan kaldırmak amacıyla bireylerin kendini sabotaj davranışlarına yöneldiklerini ifade eder. Başarısız olma ihtimalinin olduğu durumda bireyler bu başarısızlığa başka sebepler göstererek benliklerini başarısızlıktan korumuş olurlar. Örneğin sınava yeterince hazırlanmayan bir öğrenci sınavdan başarısız olursa bu başarısızlığın sebebi olarak çalışmamış olmasını gösterecek, başarılı olursa eğer bu seferde çalışmadığı halde başardığını ifade ederek yeteneklerini yüceltme yoluna gidecektir. Birey kendi başarısının önüne çeşitli engeller koyarak hem başarısızlığına geçerli sebepler sağlamış olur, olumsuz yorumların benliğine zarar vermesini engeller hem de başarılı olma durumunda saygınlığını arttırmış olur. Bu durumda tek bir davranış iki olumlu sonuca hizmet etmiş olur.

Jones ve Berglas (1978) da kendini sabotaj davranışlarının bireyin öz-yeterlik duygusunu koruduğunu ifade eder. Kişi performans sergileyeceği durumlarda önüne bir takım engeller koyarak başarısızlığı bu engellere yüklemiş olurken başarılı olma durumunda ise bu engellere rağmen başardığını çevresine göstermiş olacaktır. Başarı ve başarısızlık durumlarının hangisini yaşarsa yaşasın iki durumda da kazançlı olacaktır. Kendini sabotajda bireyler çok çaba harcayıp başarısız olmaktansa az çaba harcayarak başarısız olmayı tercih etmektedirler. Bu sayede öz-yeterlik duygularını korumuş olurlar (Akın, 2012). Elliot ve Church (2003) de benzer şekilde insanların yeteneksiz olarak algılanmak yerine çaba harcamayıp tembel olarak algılanmayı tercih ettiklerini ileri sürmüştür. Zaten kendini sabotaj davranışlarında önemli olanın başarmak değil de başarısızlık durumunda bu başarısızlığın nedenlerini manipüle etmek olduğunu belirtmişlerdir.

2. 1. 1. 2. Kendini Sabotaj Davranışını Etkileyen Faktörler

Bireyin kendini sabotaj davranışını sergilemesi için bir performans sonucunun kişi için önem arz etmesi ve benliğine karşı olumsuz bir durum ortaya çıkma ihtimali olması gerekmektedir. Eğer davranışın sonucu kişinin benliğini olumsuz olarak etkilemiyorsa bu kişiden kendini sabotaj davranışına başvurması beklenmemektedir (Rhodewalt ve Vohs, 2005). Kendini sabotaj davranışı, genellikle yaşanılacak olan başarısızlık durumunun çevre tarafından kabul edilebilir mantıklı bir açıklaması olmadığında ortaya çıkmaktadır (Coşar, 2012).

Kendini sabotaj davranışının ortaya çıkmasına etki eden bir diğer durum ise kişinin performans sonrası başarısız olacağını düşünmesidir. Başarısız olma endişesi kişinin stres yaşamasına sebep olacaktır. Sahranç (2011) endişeli bir yapıya sahip olmanın kendini sabotaj davranışını arttırdığını ifade etmiştir. Üniversite öğrencileri ile gerçekleştirdiği bir çalışmada sürekli endişe ile kendini sabotaj arasında pozitif yönde ilişki olduğunu bulgulamıştır. Yine benzer şekilde Kalyon, Dadandı ve Yazıcı (2016) yaptıkları çalışma sonucunda kaygı duyarlılığı ile kendini sabote etme eğilimi arasında pozitif ilişki saptamıştır. Elliot ve Thrash'a (2004) göre de kişiler hata yapmaktan, başarısız olmaktan korktuğu için kendini sabotaj davranışına başvurabilmektedir. Performans durumunda birey kaybetmekten çekindiği için çalışmayı erteleme ya da davranışın sonucunu başka faktörlere atfetme yolunu seçebilir. Bu şekilde utanç duygusundan kendini korumuş olacaktır. Kendini sabotaj ile başarısız olma korkusu, beğenilmeme endişesi gibi davranışlar arasında pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur (Elliot ve Church, 2003).

Sabotaj davranışına zemin hazırlayan bir başka durum ise öz saygı düşüklüğüdür. Öz saygı düzeyi düşük olan kişilerin başarısızlık durumunda benliğine yönelik olumsuz eleştirilerden kendini korumak için bu stratejiyi kullandığı ifade edilmiştir (Kolditz ve Arkin, 1982). Jones ve Berglas (1978) ise sadece düşük öz saygıya sahip insanların kendini sabotaj davranışına başvurmayacağını, yüksek öz saygıya sahip bireylerinde kendini sabotaj stratejilerini kullanabileceğini belirtmiştir. Çünkü kendini sabotajdaki amaç var olan durumu da korumaktır. Bununla birlikte öz saygı düzeyi yüksek olan insanlar performans göstereceği durumlarda hazırlık yapmayı yeteneksizlik ve bilgisizlik gibi algıladığından çaba sarf etmeme yolunu tercih edebilir (Tice ve Baumeister, 1990). Topal, Çaka ve Çınar'a (2018) göre kendini sabote etme davranışları ile birey kısa vadede öz saygısını güvende tutabilir fakat uzun vadede kişide motivasyon eksikliği, olumsuz duygu ve düşüncelerde artış, öz-yeterlikte azalma ve madde kullanımı gibi olumsuz sonuçlara yol açabilmektedir.

Tice ve Baumesiter (1990) öz saygı ile kendini sabotaj davranışı arasındaki ilişkiyi incelemek için bir deney gerçekleştirmişlerdir. Deneyde iki grup oluşturulmuş ve öncesinde her deneğe öz saygı ölçeği uygulanmıştır. Daha sonra performans testi uygulanarak grubun birine başarılı oldukları yönünde dönüt verilmiş diğerine ise herhangi bir dönüt verilmemiştir. Deneyin ikinci aşamasında yeniden bir performans testi uygulanacağı ve deneklere istedikleri kadar hazırlık yapabilecekleri söylenmiştir. Deney sonunda öz saygısı yüksek olan denekler de öz saygısı düşük olan denekler de hazırlık yapmamayı tercih ederek kendini sabotaj davranışını sergilemiştir. Bu deneyde öz saygısı düşük olan bireylerin aldıkları olumlu geri dönütü korumak için kendini sabotaja başvurdukları, öz saygısı yüksek olanların ise yetersiz görünmekten kaygı yaşadığı için kendini sabotaj davranışı sergiledikleri düşünülmüştür.

Kendini sabotaj davranışının ortaya çıkmasındaki bir diğer etkende bireylerin sahip oldukları ebeveynlerin davranışlarıdır. Mesela anne ve baba çocuğuna karşı kullandığı ödül ve cezanın sebebini açıklamazsa ve ödül/ceza uygulamalarında tutarsız davranırsa çocuk yeteneklerine karşı bir belirsizlik yaşayacaktır. Bu konuda sergilenen tutarsızlık çocukta başarının çaba harcayarak değil de tesadüfen ya da şans eseri elde edildiğini öğretecektir. Hangi davranıştan dolayı olumlu ya da olumsuz geri dönüt aldığını bilmeyen çocuklar kendini sabotaj davranışını sergilemeye daha meyillidir. Ya da her durumda anne baba tarafından takdir edilen çocuk da gösterilen performans ile başarılı olma arasındaki ilişkiyi kavrayamayacak ve yine kendini sabotaj davranışına yönelmeyi tercih edecektir (Akın, 2012). Özçetin ve Hiçdurmaz (2016) da çocukluktaki anne baba davranışlarının bireyin öz saygısını ve benliğini etkilediğini ifade etmiştir.

Kendini sabotaj davranışının ortaya çıkması için herhangi bir sebep olması gerekmez. İnsanlar kişilik yapıları sebebiyle ya da alışkanlıkları sebebiyle de bu davranış stratejisini kullanma yolunu seçebilir. Literatürde kendini sabotaj ile bazı kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalar bulunmaktadır. Kendini sabotaj davranışları ile öz saygı (Jones ve Berglas, 1978), narsisizm (Kalyon vd., 2016), kontrol odağı (Akça, 2012), arasındaki ilişki incelenmiştir. Kişilik özelliklerine bakıldığında narsistik bireylerin sürekli kendilerini başkalarından üstün görmesi, kendi hatalarından kaçınması, görmezden gelmesi, eleştirileri kabul etmemesi, başarısız olduğu durumlarda sebep olarak başka faktörleri göstermesi gibi özellikler sergilemesi bu kişilerin kendini sabotaj davranışına daha yakın olduğunu gösterir (Kalyon vd., 2016). Yapılan araştırmalar incelendiğinde kişilik özelliklerinden olan kontrol odağı ile kendini sabotaj arasında da ilişki tespit edilmiştir. Kontrol odağında önemli nokta kişinin bir davranışı sergilerken bu davranışı ne için ya da kim için sergilediğidir. Yani kişi eğer içsel odaklı ise davranışı sergilerken kendisi için önemli olan durumları göz önüne alarak performans sergilemeyi

sececektir. Dışsal odaklı ise kendi isteklerini düşüncelerini geri planda tutarak çevrenin beklentilerine odaklanacaktır (Dağ, 2002). Dışsal odaklı insanlar performans sırasında etrafındaki insanlar tarafından nasıl değerlendirildikleri ile ilgilenirler. Bu durum da dışsal odaklı bireylerin kendini sabotaj davranışına daha yatkın olduklarını gösterir. Literatür incelendiğinde dışsal yönelimi bireylerin daha fazla kendini sabotaj davranışları gösterdiklerini ortaya koyan çalışmalar mevcuttur (Akça, 2012; Arazzini-Stewart ve Walker, 2014).

Kendini sabotajın ortaya çıkışında etkili olabilecek bir diğer durum da mükemmeliyetçilik düzeyleridir. Kendini sabotajın ortaya çıkmasında en önemli sebeplerden bir tanesi olumsuz düşüncelerdir ve Kearns, Forbes, Gardiner ve Marshall'a (2008) göre de mükemmeliyetçilik bu olumsuz düşünceler arasında yer almaktadır. Mükemmeliyetçilikte kişi kendisine potansiyelinin üzerinde hedefler koyar ve zamanla bu yüksek hedefler kişide olumsuz duygulara yol açar. Çünkü potansiyelinin üzerindeki hedeflere ulaşamayan birey kendini yeteneksiz ve beceriksizmiş gibi algılamaya başlayacaktır. Kendini bu yetersizlik algısından korumak için sabotaj davranışına başvuracaktır. Mükemmeliyetçi bireylerin performans düşürücü davranışlara yönelmesi aslında bu kişilerin mükemmel performanstan önce yeterli görünmeye daha fazla önem verdiklerini düşündürebilir (Sarıçalı, 2014). Literatüre bakıldığında mükemmeliyetçilik ile kendini sabotaj davranışı arasında pozitif ilişki olduğu belirtilmektedir (Arazzini-Stewart ve Walker, 2014; Pulford vd., 2005).

Jones ve Berglas (1978) kendini sabotajın, kişinin hem kendisi hem de başkaları tarafından var olan benlik imajını koruma stratejisi olduğunu ileri sürer. Kolditz ve Arkin (1982) de kendini sabotaj davranışının bireyin performansının başkaları tarafından değerlendirmeye açık olduğu durumlarda daha çok kullanıldığını ifade etmişlerdir. Yaptıkları bir araştırma sonucunda bireylerin toplum içerisindeki saygınlıklarını korumak amacıyla kendini sabotaj davranışına başvurduklarını saptamışlardır. Baumgardner ve Levy (1988) de benzer şekilde gerçekleştirilecek olan davranışın gözlemlenebilir olduğu zamanlarda kişilerin kendini sabotaj davranışını arttırdığını belirtmiştir. Kolditz ve Arkin (1982) konu ile ilgili bir deney gerçekleştirmiştir. Deneyde araştırma yapılacak olan kişilere iki farklı test uygulanmıştır. Birinci test sırasında katılımcılara test sonucunu yalnızca kendisinin öğrenebileceği belirtilmiş ancak ikinci test sırasında test sonuçlarının herkes içerisinde açıklanacağı belirtilmiştir. Denekler her iki test öncesinde de performans azaltıcı ya da arttırıcı etkisi olduğunu bildikleri ancak plasebo etkisi olan ilaçları kullanmaya yönelmiştir. Deney sonucunda katılımcıların çok büyük bir kısmı performansın açık şekilde duyurulacağı testten önce performans azaltıcı ilaçları kullandığı gözlenmiştir. Bu sonuçlar kendini sabotajın başkalarının değerlendirilmesine açık olan ortamda daha da artacağını

göstermiştir. Burger'e (2006) göre de kendini sabotaj davranışı; bireylerin başka insanlar içerisinde saygınlıklarını korumak için kullanılabilir. Bu araştırmacılar kendini sabotajın insanların gözünde olumlu değerlendirilebilmek, değerlendirmenin olmadığı durumlarda ise kendi var olan durumlarını korumak amacıyla kullanıldığını ileri sürmüştür.

Bireylerin kendini sabote etme eğilimlerini incelemek için en güzel ortam okullardır. Çünkü okullarda öğrenciler kendi yeterliliklerini, bilgi ve becerilerini göstermek durumunda kalmaktadır. Böyle durumlarda ortamda bireyin arkadaşlarının ve öğretmenlerinin de bulunması, öğrencinin kendini sabotaj davranışını sergileme ihtimalini arttırmaktadır. Çünkü kendini sabotaj davranışında amaç ortamda bulunan kişilerin düşüncelerini çarpıtmaktır (Urdan ve Midgley, 2001).

Genel olarak bakıldığında negatif kişilik özelliklerine sahip bireyler, öz saygısı düşük bireyler, başarısızlık korkusu içerisinde olanlar ve yeteneklerine güvenmeyen insanlar kendini sabotaj davranışına daha çok başvurmaktadır. Ancak yapılan çalışmalar incelendiğinde sosyal destek alan bireylerin sabotaj davranışlarında azalma gözlenmiştir. Bu yüzden insanlarla iyi ilişkiler kuran, çevre desteği tam olan bireylerin kendini sabote etme eğilimlerinin daha düşük olacağı söylenebilir (Büyükgöze ve Gün, 2015)

2. 1. 1. 3. Kendini Sabotaj Stratejileri

Literatürde kendini sabotaj stratejileri iki şekilde ele alınmıştır. Bunlar sözel kendini sabotaj ve davranışsal kendini sabotaj olarak ifade edilmiştir. Davranışsal kendini sabotaj bir performans öncesinde kişinin kendisine olumsuz durumlar oluşturmasıdır. Sözel kendini sabotaj ise kişinin davranış öncesinde var olan şartların olumsuz olduğunu belirtmesidir (Snyder vd., 1985). Davranışsal kendini sabotajda kişinin davranış öncesinde ilaç ya da alkol gibi maddeler kullanması söz konusudur. Rhodewalt ve Davison (1986) ise davranışsal sabotajda kişinin performansı sergilemeden önce yetersiz uyuması gibi yeteneğini engelleyici davranış ortamlarının seçildiğini belirtmiştir. Sözel kendini sabotaj stratejileri ise kişinin davranış öncesinde kaygı yaşadığını ifade etmesi ya da utandığını belirtmesidir (Snyder vd., 1985).

Yapılan araştırmalarda bireylerin kendini sabotaj türlerini seçerken cinsiyet faktörünün etkili olduğu görülmüştür. Erkeklerin davranışsal ve sözel kendini sabotaj türlerini kullanırken kadınların ise çoğunlukla sözel kendini sabotajı tercih ettikleri görülmektedir. Diğer yandan, davranışsal ve sözel kendini sabotaj türlerinin kullanımı açısından cinsiyet önemli bir etken olarak görülmektedir (Harris, Snyder, Higgins ve Schrag, 1986; Hirt, McCrea ve Kimble, 2000). Kadınların erkeklere oranla sözel kendini sabotaj davranışını seçmelerindeki amaç davranışsal kendini sabotajın sonuçlarını başarısızlığın sonuçlarından daha riskli görmeleridir (Harris vd., 1986). Benzer şekilde

kadınların erkeklerden daha çok beceriye, çaba göstermeye önem verdiği ve kendini sabotajı yetersizlikle eş değer görüp öz yıkıcı olduklarını ifade ettikleri belirtilmiştir (Akça, 2012). Kadınların kendini sabotaja erkeklere oranla daha az başvurmasının sebeplerinden bir tanesi de toplumsal faktörlere bağlanmaktadır. Çünkü toplumda genellikle insanlar eğer bir kadın performans sergileyip başarısız olursa kadını yetersiz olarak değerlendirir fakat bir erkek performansı sırasında başarısız olursa yeterince çaba göstermediği için başarısız olarak değerlendirilir (Swim ve Sanna, 1996). Kadınlar kendini sabotajı kullandığında yeteneklerine yükleme yapılmış olacak ve bu durumda kendini sabotajın işlevi ile ters düşecektir. Erkeklerde ise tam tersi durum söz konusu olacaktır. Erkekler performans sergilerken başarısızlık yaşadığında toplum tarafından bu sonucun yeterince çaba harcamamasından kaynaklandığı düşünülecektir. Dolayısıyla kendini sabotaj davranışları erkekler için daha işlevsel hale gelmektedir.

İnsanların başarısızlık durumlarına yaşadıkları olumsuz duyguları sebep göstermesi sözel kendini sabotaj olarak ifade edilir. Bu sayede kişi yaşadığı duygusal rahatsızlık bahanesiyle çevresi tarafından olumsuz algılanmaktan kurtulmuş olur. Davranışsal kendini sabotaj da ise kişi düşünce boyutunda kalmayarak somut engeller üretmeyi tercih eder.

Sözel ve davranışsal kendini sabotaj da bireyler başka faktörler yüzünden sergilemesi gereken performansın engellendiğini öne sürer. Burada önemli olan noktanın davranışsal kendini sabotajın sözel kendini sabotajdan daha tehlikeli olmasıdır. Çünkü davranışsal kendini sabotajda birey başarısızlık için somut bir engel ortaya koymakta ve bu durum da başarısızlık ihtimalini yükseltmektedir (Coudeville, Martin Ginis ve Famose, 2008). O halde kişi başarısızlık ihtimalinin çok yüksek olduğu durumlarda davranışsal kendini sabotaja başvurma yolunu seçebilir. Çünkü her iki durumda da başarısızlık konusunda kaybedeceği bir şey olmayacaktır ve büyük olasılıkla iki şekilde de başarısız olacaktır. Fakat her iki durumda başarısız olmasına rağmen kendini sabotaj davranışına başvurduğu zaman bu başarısızlığı dışsal etkenlere yükleyecek ve kendini gelebilecek olumsuz eleştirilerden korumuş olacaktır. Bunun sonucu olarak yeterlilik ve öz değer hissini muhafaza edecektir.

Davranışsal kendini sabotaj davranışının sonuçları eğer performansın sonucundan olumlu olursa kişi davranışsal kendini sabotajı tercih edecektir. Ancak davranışsal kendini sabotajın sonuçları performansın sonuçlarından daha olumsuz olursa birey genellikle sözel kendini sabotaj stratejilerini kullanmayı tercih eder. Hirt, McCrea ve Boris (2003) yaptıkları çalışmada kadınların stres gibi sebepleri öne sürerek sözel kendini sabotaj tekniklerini kullandığını erkeklerin ise genellikle çaba göstermeyerek davranışsal kendini sabotaj yöntemlerini kullandığı sonucuna ulaşmışlardır. Hirt, Deppe ve Gordon,

(1991) da yaptıkları araştırmada sözel kendini engelleyicilerin davranışsal kendini engelleyicilerden daha fazla kullanıldığı sonucunu saptamışlardır. Çünkü sözel kendini sabotaj stratejilerinin başarılı olma ihtimalini ortadan kaldırmadığını ancak davranışsal kendini sabotajda bireyin ortaya somut bir engel koymasına ile başarılı olma ihtimalini engellediğini belirtmişlerdir.

2. 1. 1. 4. Kendini Sabotaj ile İlgili Yapılan Çalışmalar

Literatür incelendiğinde kendini sabotaj ile öz saygı (Hirt vd., 1991; Pulford vd., 2005; Tice ve Baumeister, 1990; Üzbe, 2013), öz-yeterlik (Pulford vd., 2005), sosyal destek (Kalyon vd., 2016), akademik ertelemecilik (Hazal-Söyleyen, 2018; Üzbe, 2013), psikolojik iyi oluş (Anlı, 2011) gibi değişkenler arasında ilişki olduğu görülmüştür.

Eğitim ortamlarında kendini sabotajı inceleyen birçok çalışma yapılmıştır. Yapılan çalışmalar incelendiğinde kendini sabotaj davranışını sergileyen öğrencilerin; akademik başarı anlamında yetersiz olduğu ve eğitime karşı ilgisiz bir tutum içerisinde oldukları saptanmıştır (Akça, 2012; Chorba, Was ve Isaacson, 2012; Leondari ve Gonida, 2007; Zuckerman, Kieffer ve Knee, 1998). Akça (2012), Meyer (2000), Üzbe (2013) bireyin kendini sabotaj davranışlarıyla akademik erteleme arasında pozitif yönde ilişki olduğunu belirtmiştir. Yani kendini sabotaj davranışını kullanan bireyler aynı zamanda akademik erteleme davranışı da sergilemektedir. Literatür incelendiğinde yine benzer bir şekilde kendini sabotajın matematik dersinden başarılı olma ile negatif yönde ilişki olduğu (Mamaril, Usher ve Coyle 2013) ve aynı zamanda okul başarı not ortalamaları ile de negatif yönlü bir ilişki olduğu saptanmıştır (Shields 2007; Leondari ve Gonida, 2007). Topal ve diğerleri (2018) de benzer şekilde çalışmalarında düşük ve orta akademik başarıya sahip katılımcıların kendini sabtoja daha fazla başvurduğu sonucu saptamıştır. Bu sonuçlardan yola çıkarak eğitim ortamlarında kendini sabotajın yüksek olmasına akademik başarısızlığında eşlik ettiği söylenebilir. Sadece eğitim ortamlarında değil çalışma hayatında da kendini sabote eğilimleri yüksek olan bireylerin daha düşük performans sergiledikleri saptanmıştır (Brown ve Kimble, 2009).

Kendini sabotaj ile depresyon, stres, kaygı değişkenlerini inceleyen çalışma sonuçlarında bu değişkenler ile kendini sabotaj arasında pozitif yönde ilişki olduğu ve depresyon, stres ve kaygının kendini sabote etme davranışının bir yordayıcısı olduğunu ortaya koymuştur. Bireylerde depresyon arttıkça kendini sabote etme eğiliminin de artacağı sonucuna ulaşılmıştır (Leondari ve Gonida, 2007; Sahranç, 2011; Zuckerman ve Tsai, 2005).

Benlik saygısı ile kendini sabote etme davranışı arasında da negatif yönde ilişki bulunmuştur. Düşük benlik saygısına sahip bireylerin daha çok kendini sabote etme

eğiliminde oldukları saptanmıştır (Elmas ve Akfırat, 2015; Hirt vd., 1991; Martin ve Brawley, 2002; Prapavessis ve Grove, 1998; Pulford vd., 2005; Tice ve Baumeister, 1990; Üzbe, 2013).

Literatürde kendini sabote etme eğilimi ile cinsiyet arasındaki ilişki konusunda farklı bulgular mevcuttur. Bazı çalışmalar kendini sabote etme eğiliminin cinsiyete göre farklılaşmadığını belirtir (Büyükgöze ve Gün, 2015; Coşar, 2012; Elmas ve Akfırat, 2015; Hazal-Söyleyen, 2018; Kalyon vd., 2016; Topal vd., 2018; Üzbe, 2013; Yalnız, 2014). Kendini sabotaj ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı farklılaşma saptayan araştırmalarda mevcuttur (Anlı, 2011; Hirt vd., 2003; Kimble ve Hirt, 2005; Yavuzer, 2015)

Yalnız (2014) üniversite öğrencilerinin algıladıkları ebeveyn tutumları ile kendini sabotaj ve öz-yeterlik arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucunda öğrencilerin algıladıkları ebeveyn tutumları, kendini sabotaj davranışları ve öz yeterlik düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Algılanan akademik başarı durumunun, öğrencilerin ebeveyn tutumlarını, sahip oldukları öz-yeterlik düzeylerini ve kendini sabotaj davranışlarını etkilediği görülmüştür. Benzer bir şekilde düşük öz-yeterliğe sahip olmanın kendini sabotaj davranışlarını arttırdığı sonucuna ulaşılan çalışmalarda mevcuttur (Mamaril, Usher ve Coyle, 2013; Pulford vd., 2005).

Literatürde kendini sabotaj kavramı ile yaş değişkenini inceleyen çalışmalar da mevcuttur. Fakat sınırlı sayıda çalışma olduğu için bu iki değişken arasındaki ilişki hakkında kesin çıkarımda bulunmak zorlaşmaktadır. Kendini sabotaj ile yaş değişkeni arasında anlamlı farklılık tespit eden araştırmalar küçük yaştaki bireylerin kendini sabotaja daha eğilimli olduğu sonucuna ulaşmıştır (Ekşi ve Dilmaç, 2010; Hazal-Söyleyen, 2018). Topal ve diğerleri (2018) ise çalışmalarında, yaş değişkenine göre öğrencilerin kendini sabotaj düzeylerinin farklılaşmadığı sonucuna ulaşmıştır.

Coşar (2012) araştırmasında katılımcıların sahip oldukları tükenmişlik seviyeleri ile kendini sabote etme eğilimleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Analiz sonuçlarında yaş ve medeni durumun kendini sabotaj boyutunda farklılaşma oluşturmadığı sonucu elde edilmiştir. Diğer yandan eğitim durumu ile kendini sabote etme eğilimi arasında anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Bu durumda eğitim seviyesi azaldıkça kendini sabote etme eğilimi artmaktadır.

Literatür incelendiğinde kendini sabotaj ile sosyo ekonomik düzeyini inceleyen çalışmaların sınırlı sayıda olduğu fark edilmiştir. Anlı (2011) ile Topal ve diğerleri (2018) kendini sabotaj ile bireylerin sahip oldukları sosyo-ekonomik düzey arasında ilişki olup olmadığına bakmışlar ve bu değişkenler arasında anlamlı farklılaşma olmadığı sonucuna ulaşmışlardır.

2. 1. 2. Psikolojik İyi Oluş

2. 1. 2. 1. Psikolojik İyi Oluş Kavramının Tarihsel Gelişimi

Carruthers ve Hood (2004) tarihsel süreç içerisinde araştırmacıların yaptıkları çalışmalarda insanların daha iyiye ulaşmalarına, kendi var olan kapasitelerini geliştirmelerine yönelmek yerine mutsuzluklarına, yaşadıkları stres ve soruna yöneldiklerini bu alanlarda çalışma yaptıklarını öne sürmüştür. Bunun sonucunda da insanların iyi oluşları üzerine yapılan çalışmalar sorunlara odaklanan çalışmaların arkasında kalmıştır ve gelişme gösterememiştir (Ryff ve Singer, 1996) . Myers (2000) benzer şekilde psikoloji biliminin sağlık yerine hastalığa, iyi halden çok kötü hale, saldırganlığa odaklandığını belirtmiştir. literatür incelendiğinde psikoloji biliminin problemlere, bu problemlerin insanlarda yarattığı etkilere, nedenlerine ve tedavi yöntemlerine yöneldiğini ancak bireylerin olumlu yönlerini ele almadığı görülmektedir (Keyes ve Haidt, 2003).

Ryff ve Singer (1996) insanların psikolojik ve fiziksel problemlerinin aynı olmasının benzer sonuçlar yaşamasını gerektirmeyeceğini ifade etmiştir. Yani benzer problemi olan insanların bazılarının hayat enerjilerinin düşük ve mutsuz olduğunu bazılarının ise yaşam doyumuna sahip olduklarını ve bunu geliştirmek için çabaladıklarını belirtmiştir.

Psikolojik olarak iyi oluş kavramı aslında problemlerden uzak olmaktan çok daha fazlasını içermektedir. Bireyin her alanda kendini mutlu ve başarılı hissetmesidir. Psikolojik iyi oluş olumlu benlik algısı, yüksek öz saygı ve yeterli duyguları, insanlarla kurulan etkili iletişim gibi birçok faktörü içermektedir. Bireyin psikolojik olarak iyi olması birbiri ile bağlantılı olan gelişim evrelerinin tümünün sağlıklı bir şekilde tamamlanmasını içermektedir (Ryff, 1995).

Literatür incelendiğinde psikolojik iyi oluş ile ilgili ilk çalışmayı yapan kişi Bradburn (1969) dür. Bradburn mutluluk kavramını psikolojik iyi olma kavramı ile eş değer tutmuştur ve psikolojik iyi oluş ile olumlu olumsuz duygular arasında bağlantı olduğunu ileri sürmüştür. Olumlu duyguların olumsuz duygulardan baskın olmasını psikolojik iyi oluş ile ilişkilendirir. Bradburn bu iki duygunun olumlu ve olumsuz duygunun psikolojik iyi oluş düzeyini belirlediğini belirtir. Ryff'a göre ise psikolojik iyi oluş kavramı sadece mutluluğu değil bireyin hedeflerini gerçekleştirme ve potansiyelini geliştirmeyi de içermelidir (Ryff ve Keyes,1995).

Literatür incelendiğinde birçok çalışmada "İyi oluş" terimi "öznel iyi olma" ve "psikolojik iyi oluş" kavramlarıyla açıklanmaktadır (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002). Öznel iyi olmanın temelinde Hazcılık (hedonizm) bakış açısı yatarken psikolojik iyi oluşun temelinde işlevsellik (eudaimonism) bulunmaktadır. Öznel iyi olma bireyin kendisine ilişkin

bilişsel değerlendirmelerini içermektedir. Öznel iyi olma bireyin olumlu duygular yaşamasını, olumsuz duyguları ise çok az miktarda yaşamasını ve aynı zamanda yaşam doyumunu içerir (Diener, Lucas ve Oishi 2002). Ryff, öznel iyi olma teriminin olumlu psikolojik iyi olma durumunu tam anlamıyla karşılayamadığını ifade etmiştir ve psikolojik iyi oluş teriminin daha açıklayacağı olacağını belirtmiştir (Ryff, 1989a).

Lawton (1983) bireyin iyi bir yaşam sürdürdüğünü o kişinin psikolojik iyi oluş düzeyinden, davranışsal olarak yeterli olup olmamasından ve sahip olunan çevre gibi faktörlerden anlaşılabilirliğini ileri sürmüştür. Lawton'a göre psikolojik iyi oluş, iyi bir yaşam sürmenin tam ortasındadır çünkü psikolojik iyi oluş aslında bireyin hayatını ve hayatında yer alan tüm faktörleri nasıl değerlendirdiği ile ilgilidir.

Demirtaş (2016) psikolojik iyi oluşu kişinin etrafındaki diğer insanlarla etkili ve sağlıklı ilişki kurabilmesini, kimseye bağımlı olmadan özgür iradesi ile hayatının önemli kararlarını alabilmesini, olumlu kendilik algısını, istek ve hedeflerini gerçekleştirebilmek için çevresini düzenleyebilmesini ve bir hayat idealinin, amacının olmasını içeren bir terim şeklinde tanımlamıştır. Psikolojik iyi oluş, kişinin kendini mutlu olarak görmesinin yanı sıra etrafına da faydalı olmasını içeren hümanizm ile de ilişkilendirilebilecek bir kavramdır (Ertürk, Kara ve Güneş, 2016).

2. 1. 2. 1. 1. Psikolojik İyi Oluşa Kaynaklık Eden Görüşler

Ryff tarihsel süreç içerisinde psikolojik iyi oluş ile ilgili yapılan tanımları eksik bulmuş ve bilimsellikten uzak olduğunu öne sürmüştür. Yapılan çalışmaların geçerli ve güvenilir bir ölçme aracına dayandırılmadan yapıldığını belirterek psikolojik iyi oluş üzerinde araştırma yapmaya başlamıştır. Ryff, araştırmacıların pozitif psikolojik işlevselliğe ilişkin bilimsel tanımlarından yola çıkarak "Psikolojik İyi Oluş" kavramını öne sürmüştür. Christopher (1999) Ryff'in psikolojik iyi oluş ile ilgili açıklamalarını eleştirmiştir. Christopher psikolojik iyi oluş tanımlarının batı kültürü temel alınarak yapıldığını öne sürmüştür. Kendini anlatma tekniğine dayalı ölçme araçlarına verilen cevapların psikolojik iyi oluşu belirlemede geçerli bir yöntem olmadığını düşünmektedir. Ona göre psikolojik iyi oluşun bireysel değil bireyin aile veya toplumdaki yerine bakılarak yorumlandığı kültürler vardır. Dierendonck (2005) ise psikolojik iyi oluşun boyutlarıyla ilgili araştırmalarında Ryff'in psikolojik iyi oluş Ölçeklerine manevi yaşamın da eklenmesi gerektiğini savunmuştur. Çünkü Dierendonck'a göre maneviyat kişide pozitif duygular uyandıran kavramlardan birisidir.

Kişinin yaşamında bir amacının olması, belirlediği hedeflere ulaşmak istemesi psikolojik iyi oluş kavramı ile ilişkili görünmektedir. Ancak amaca ulaşma teorileri, kişinin belirlediği amaçların kısa vadede bireye mutluluk getirebileceğini fakat uzun süreçte

mutluluğu azaltabileceğini ifade etmektedirler. Örneğin bireyin gerçek dışı amaçlar belirlemesi, gerçekleştirilmesi zor hedefler koyması zaman içerisinde bireye olumsuz duygular hissettirecek ve psikolojik iyi oluşu engelleyecektir (Diener, 1984). Erikson'a göre de bireylerin yaşamında bazı önemli dönüm noktaları vardır ve bu dönüm noktalarını sekiz gelişim görevi ile açıklamıştır. Bireyin bu sekiz aşamada ne derecede başarılı olduğu bir önceki dönemlerin başarısı ile ilişkilidir. Erikson'a göre gerçekleştirmesi gereken gelişim görevlerinden başarı ile tamamlananların başarı ile tamamlanamayanlardan fazla olması bireyin psikolojik sağlığını göstermektedir (Erikson, 1968).

Tarihsel süreç içerisinde yapılan araştırmalara bakıldığında insanlar etrafındaki bireylerden daha mutlu olduğu zamanlarda iyi olurken çevresindeki insanlar kendilerinden daha mutlu olduğu zamanlarda kendilerini kötü hissederler. Ancak güncel sosyal karşılaştırma teorilerine göre, insanlar kendilerini başkaları ile kıyaslarken amaç ve hedeflerine, isteklerine, geçmiş yaşantılarına da bakarak kendilerini karşılaştırırlar. Bireyin hayattaki mutluluğu; yaşam deneyimleri ile kendi kriterleri arasındaki çelişkiye bağlı olarak değişmektedir (Diener, Suh, Lucas ve Smith, 1999). Yaşam deneyimleri, bireyin psikolojik iyi oluş düzeyini etkilemektedir. Alışılmadık, beklenmedik olaylar bireyi normal psikolojik iyi oluş düzeyinden yukarıya veya aşağıya hareket ettirebilir. Ancak dinamik denge modeline göre olaylar normalleştikçe birey temel psikolojik iyi oluş düzeyine geri dönecektir (Diener, Oishi ve Lucas, 2003).

Yapılan tanımlamalardan yola çıkarak bireyin iyi olmasının zamana, mekana, olaylara göre farklılaştığı ifade edilebilir. Aslında bu değişiklikler kişinin psikolojik ihtiyaçlarını giderip gidermemesinden kaynaklanmaktadır (Ryff, 1995; Sheldon ve Kasser, 2001). Öz belirleme kuramına göre kişinin temel psikolojik ihtiyaçları içerisinde özerklik, yeterlik ve ilişkili olma durumu bulunmaktadır. Bu ihtiyaçlar kişinin yaşam hedefine ulaşmasına, kapasitesini tam olarak kullanabilmesine ve iyi oluş düzeylerinin artmasına yardımcı olmaktadır. Bu psikolojik ihtiyaçların giderilmemesi kişinin iyi oluşunu olumsuz anlamda etkilemektedir (Ryan ve Deci, 2001).

2. 1. 2. 1. 2. Ryff'in Psikolojik İyi Oluş Modeli

Ryff ve Keyes (1995), psikolojik iyi oluşu kişinin çevresi ile sağlıklı ilişki kurması ve genel anlamıyla kendini gerçekleştirilmesi ile ilişkili olduğunu belirtmiştir. Bunun yanı sıra olumlu benlik algısı, öz-yeterlik ve öz saygı hissini yüksek olması, yetersizliklerini kabul edip var olan kapasitesini geliştirmesi, ihtiyaçlarını gidermek için çevresini düzenleyebilmesi, aktif olması, yeterliliklerinin farkında olması ve geliştirmek için çaba harcaması gibi özellikler de psikolojik iyi oluşun belirleyicilerindedir (Keyes vd., 2002).

Ryff (1989a) olumlu psikolojik işlevsellikle ilgili araştırmalardan yola çıkararak yaşam boyu gelişim teorilerine de dayandırdığı altı boyuttan oluşan psikolojik iyi oluş kuramını geliştirmiştir. Bu boyutlar; kendini kabul, diğer insanlarla olumlu ilişkiler kurma, özerklik, evre hâkimiyeti, bireysel gelişim ve yaşamın amacıdır.

Ryff'nin olumlu ilişkiler kurma boyutu; Ryff (1989b) diğer bireylerle olumlu ilişkiler kurmayı; samimi, içten, güven verici ilişkiler oluşturabilme, karşılıklı empati kurabilme şeklinde ifade etmiştir. Diğerleri ile olumlu ilişkiler kurabilmeyi başaran bu konuda yetenekli olan insanlar çoğunlukla başka insanlara saygı duyan empati yapabilen, güven duygusuna dayalı ilişkiler kurabilen, sadece kendi mutluluğunu değil başkalarının da mutluluğunu düşünen bireylerdir. Olumlu ilişki kurabilme becerisi eksik olan bireyler ise ilişki kurmada ve devam ettirmede sıkıntı yaşarlar, genellikle insanların arasına zor katılır ve çoğu zaman az arkadaşları vardır. Bu kişiler ilişkilerinde bir sorun yaşadıklarında sorunu çözmek ortadan kaldırmak için mücadele etmek yerine ilişkiyi birden bitirme yolunu seçebilir. Diğerleriyle olumlu ilişkiler kurabilen bireyler, ilişkilerinde sadece kendini değil karşısındaki bireyde düşünerek hareket eder. Diğerleriyle olumlu ilişkiler kuramayan bireyler ise genellikle karşı tarafı göz ardı eder, arkadaşlık bağlarını sürdürmede başarısız olur, kendilerini diğer bireylere aamaz ve sonucunda da yalnızlaşır (Akın, 2009).

Son olarak; Birren ve Renner (1980) ise psikolojik yönden sağlıklı bireylerin hangi yaşta olurlarsa olsunlar çevrelerindeki insanlara yanıt verebilme, sevme, sevilme, diğerleri ile ilişkilerindeki sorunlar ile baş edebilme yeteneğine sahip olduklarını vurgulamışlardır. Kendini gerçekleştirme üzerinde çalışan kuramcılar bu boyutu belli kişilerle sınırlamamakta ve bütün insanlığa karşı sahip olunan güçlü bir empati ve sevgi olarak açıklamaktadırlar. Ayrıca derin bir güven temelinde sevgi üretebilme ve dostluklara sahip olabilme kabiliyeti şeklinde de ifade etmektedirler. Bu boyut, literatürde yer alan gelişim kuramlarında ve özellikle Allport'un olgunluk kuramında oldukça önemli bir başlık olarak ele alınmaktadır (Akt., Ryff ve Essex, 1992).

evre hâkimiyeti boyutunda, bireyin kendi istek ve hedeflerine uygun çevreyi kontrol edebilmesi, kendi durumuna uygun bir evre oluşturabilmesi söz konusudur (Ryff ve Keyes, 1995). Ryff (1989a) bu boyutun insanların çevresinde yaşadığı olaylara karşı ilgili bir hâkimiyet kurmayı hissetmesiyle ilgili olduğunu belirtir. Çevresel hâkimiyet düzeyi yüksek olan kişiler ihtiyacına uygun ortam ve evre seçebilme yetisine sahip bireylerdir. Keyes ve Ryff (1999) ise çevresel hâkimiyeti iyi olan insanların var olan çevresel kaynaklardan iyi yararlanabilen, çevresini kendi istek ve ihtiyaçlarına uygun olarak yönetebilen bireyler olduğunu savunur. Var olan çevresini kontrol edebilen, ihtiyacı olduğunda değiştirebilen bireyler çevresiyle daha kolay başa çıkabilmektedir. Bu bireyler etrafındaki olayları kontrol altında tutabilirler, fırsatları en iyi şekilde değerlendirebilirler ve

kendi değerlerine göre var olan çevrelerini düzenlerler. Çevresel hâkimiyet düzeyi düşük olan bireyler ise sahip oldukları şartları değiştiremeyeceklerini düşünürler, var olan fırsatları değerlendiremezler ve hiçbir zaman çevresindeki olaylar üzerinde hâkimiyet kurabileceklerini düşünmezler (Ryff, 1989a). Özetle çevre hâkimiyeti kişinin yaşamını yönlendirebilmesi ifade eder (Doğan, 2012).

Psikolojik iyi oluşun bir başka boyutu ise yaşam amacı boyutudur. Yaşam amacı insanların hedeflerine ulaşmaları için belirli bir yol izlemeleri ve bunun sonucunda da yaşamlarını anlamlı bulmaları ile ilgilidir. Bireyin hayatında olumlu amaçlarının güzel hedeflerinin olması yaşamlarını daha anlamlı kılmaya yardımcı olur ve sonucunda da birey kendisini psikolojik olarak iyi hissetmeye başlar (Ryff, 1989a). Yaşam amacı olan insanlar geçmişte, şimdi anda ve gelecekte yaşamın anlamlı olduğunu hissederler ve yaşamlarını olumlu bir şekilde devam ettirebilmek için yaşam amaçlarının olması gerektiğine inanırlar. Hayatlarında bir yaşam amacı olmayan kişiler için ise yaşanan olayların bir önemi yoktur, hayat onlar için boş ve anlamsızdır. Yönlerini şaşırırlar ve hayatındaki olaylara hiçbir katkıları olmaz, amaçsızca hayatlarını devam ettirmeye çalışırlar (Ryff, 1989a; 1989b).

İnsanlar kendileri için anlamlı ve önemli olacak bir hedef belirleyerek yaşam amaçlarını bulabilirler. Yaşamda bireyin bir amacının olması ve bu belirlediği amaca ulaşmak için gayret etmesi yaşamın anlamlı olduğu duygusunu hissettirecektir. Yaşam amacı yüksek olan kişiler geçmişte de gelecekte belirli hedeflere sahip olan kişilerdir. Yaşam amacı olmayan kişiler ise geçmişte ve gelecekte belirli bir hedefi olmayan, etrafındaki olaylar üzerinde hiçbir etkisi olmayan, boş gözlerle bakan kişilerdir (Ryff, 1989a).

Psikolojik iyi oluşun altı boyutundan bir tanesi de özerklik boyutudur. Özerklik, özgür bir iradeyi ve kişinin kendini kendi kriterlerine göre düzenlemesini ifade eder (Ryff, 1989a). Özerklik aslında bağımsızlığa benzeyen bir kavramdır. Fakat bağımsızlık daha çok başkalarına güvenmemekle ilişkilidir. Özerklikte ise başkalarına güvenmek önemlidir lakin kendi kriterlerine göre seçim yapmak, yalnız başına kararlar alabilmek ve hayatını idame ettirebilmek söz konusudur (Deci ve Ryan, 2008). Kendi hareketlerini düzenleyebilen, başkalarına bağımlı olmadan kararlar alabilen, çevreden gelen tepkilerle başa çıkan birey kendini gerçekleştirmiş bireydir (Ryff ve Essex, 1992). Bu boyutta önemli olanın bir davranışı yaparken kişinin bu davranışını seçmesindeki amacın çevresel istek ve baskılar değil de tamamen kendi değerlendirmesi olmasıdır. Aslında özerklik kavramı kültürel bir kavramdır ve her kültürde farklı yaşanabilmektedir. Mesela bazı kültürlerde özerklik düzeyi düşük olabilirken psikolojik iyi oluş düzeyi yüksek olabilmektedir (Ryff, 1995). Buna bağlı olarak özerklik seviyesi yüksek olan insanlar çevreden gelen baskıları

önemsemeyebilmekte, kendi hayatını çevrenin standartlarına göre düzenlemeyi reddedebilmekte ama özerklik düzeyi düşük olan insanlar çevrenin düşünce ve isteklerini fazla önemseyip hayatlarını bu yönde düzenleme ya da değiştirme yolunda hareket edip başkalarının düşüncelerini öğrenmek ve onayını almak isteyebilmektedirler (Akın, 2009). Ryff (1989a) de özerklik düzeyi yüksek olan bireylerin toplumun onayını beklemeyen, onların taleplerine boyun eğmeyen kendi başına, kendi kriterlerine uygun olarak kararlar alabilen kişiler olduğunu bunun yanı sıra özerklik düzeyi düşük olan kişilerin ise diğerlerinin fikirlerine ihtiyacı olan çevrenin beklentilerini koşulsuz şartsız gerçekleştiren bireyler olduğunu ifade etmiştir.

Psikolojik iyi oluşun bireysel gelişim boyutunu Geise (2008) dengeli bir şekilde kişinin duygusunun, düşüncesinin ve davranışlarının değişmesi şeklinde tanımlamıştır. Kişinin psikolojik iyi oluşunu devam ettirebilmesi için bireysel gelişimi ile ilgili farkındalığını devam ettirmesi gerekir. Bireysel gelişim düzeyi yüksek olan insanlar farklı yaşantılara açıktırlar. Gün geçtikçe kendi potansiyelinin farkına varır ve zamanla kendisinde meydana gelen gelişmeleri fark ederler (Akın, 2009). Kişi; bireysel gelişimini fark etmesi ve desteklemesi ile kendini gerçekleştirme konusunda önemli bir adım atmış olur. Bireysel gelişim sayesinde bireyler farklı deneyimlere açık hale gelir, yaşamında aktif bir rol üstlenir ve birçok alanda gelişme göstererek kendi potansiyelinin farkına varırlar (Eşigül, 2013).

Psikolojik iyi oluşun kendini kabul boyutunu Ryff ve Singer (1996) bireylerin kendilerine karşı olumlu duygu ve düşünceler içerisinde olması olarak tanımlamıştır ve psikolojik iyi oluşu etkileyen en önemli faktör olduğunu ileri sürmüşlerdir. Olumlu psikolojik işlevselliğin en belirgin kriteri kişinin kendisine yönelik olarak gösterdiği tutum ve davranışlardır. Gelişim kuramları da kişinin hem geçmişini hem de kendini kabul etmesinin önemini vurgulamışlardır. Öz-kabul düzeyi yüksek olan insanlar, var olan potansiyellerini ve eksik yanlarını bilir, kabul eder, geçmiş deneyimlerine ve şu andaki deneyimlerine karşı olumlu bir tutum gösterirler. Bunların yanı sıra öz kabul düzeyi düşük olan insanlar hiçbir zaman kendi yeterliliklerine güvenemez, potansiyelinin farkında olmaz, eksikliklerini kabullenmek istemez ve var olan şartlarından dolayı mutsuz olurlar. Ne geçmişlerinden ne de bugünlerinden memnun olurlar, devamlı başka şartlara sahip olmayı isterler. Keyes ve diğerlerine (2002) göre psikolojik iyi oluşun her boyutu, insanların olumlu yaşama isteklerine karşı karşılaştıkları sıkıntılarla ilgilidir. Bu boyutlardan biri olan kendini kabul kişinin geçmiş yaşamını ve kendini olumlu değerlendirmesini ifade eder (Ryff ve Keyes, 1995). Psikolojik iyi oluşun en önemli alt boyutlarından birisi kendini kabuldür. Çünkü kendini kabul etmek olumlu ve güzel bir yaşamın ilk adımı sayılabilir (Eşigül, 2013). Bugünü ve geçmişi kabul ederek geleceğe bakmak birey için oldukça önemlidir.

Literatür incelendiğinde kendini sabotaj kavramı ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmaların ülkemizde sınırlı sayıda kaldığı görülmektedir. Anlı (2011) 307 üniversite öğrencisi ile yaptığı çalışmasında kendini sabotaj ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmanın sonunda, kendini sabotaj ile psikolojik iyi oluş arasında negatif yönlü bir ilişkinin olduğunu tespit etmiştir. Araştırmada aynı zamanda sosyo-ekonomik düzeyine de bakılmıştır. Gelir düzeyi farklı olan öğrencilerin kendini sabotaj puanları arasında da anlamlı farklar bulunmuştur. Keyes ve diğerleri (2002) psikolojik iyi oluş için en önemli faktörün bireyin yeterliliklerinin farkında olması ve geliştirmek için çaba harcaması olduğunu belirtmiştir. Kendini sabote etme eğilimini ortaya çıkaran en önemli faktörlerden biriside kişinin kendi yeterliliklerinin farkında olması ve kendi potansiyeline inanmamasıdır. Birey yeterliliğine inanmadığı için kapasitesini geliştirmeye çabalamak yerine mücadele etmemeyi tercih eder ve başarısızlığına bahane bulmaya çalışarak kendini sabotaj davranışlarını sergilemeye başlar. Dolayısıyla bu iki değişkenin birbiri ile ilişkili oldu düşünülmektedir. Öğrencilerin kendini sabotaj davranışlarını çok sık kullandıklarında düşünürsek zamanla psikolojik iyi oluşlarında önemli ölçüde azalmalar meydana geleceği düşünülmektedir.

2. 1. 3. Depresyon

Bireyler hayatlarının hemen her döneminde çeşitli sıkıntılar yaşayabilir. Bu sıkıntılar onların duygu durumunu kısa süreli olarak bozabilir. Ancak bu durum semptom şeklini aldığı anda bir hastalık belirtisi olabilir. Işık, Işık ve Taner (2013) depresyon kavramının Latince kökeni “depresus” yani bitkin, üzüntülü ruh halinde olmak anlamına geldiğini belirtmişlerdir. Türkçe de ise çökkünlük olarak ifade edilebilecek olan depresyon; bir ruh hali ya da hastalık olarak ele alınır. Köroğlu (2004) da benzer şekilde depresyonu; kişide zihinsel, fiziksel ve davranışsal belirtilerin ortaya çıkmasına neden olan bir hastalık olduğunu ifade etmiştir. Öztürk'e (2002) göre depresyon kişinin üzüntülü bir durum içerisinde olmasıdır. Kimi zaman bu üzüntülü duruma bunalımlı ruh hali de eşlik eder. Fiziksel olarak ise düşünmede, konuşmada, azalma, yavaşlama gözlenir. Bunların yanı sıra kişi kendini değersiz ve güçsüz hisseder. Etrafındaki her şeye karşı isteksiz ve ilgisiz davranır.

Depresyon bir duygulanım bozukluğudur ve depresyona birçok olumsuz duygu eşlik ettiği görülür. Depresyonda olan kişiler artık hiçbir şeyden zevk alamamaya başlar, ilgi ve istekleri azalır, devamlı karamsar ve kötü düşünür, etraflarındaki insanlardan kendilerini soyutlar, çoğu zaman endişe ve korku gibi duygular sebebiyle mutsuzluk yaşarlar (Akbağ vd., 2005). Depresyon genel olarak kişinin enerji düzeyinin azalmaya başlamasıyla ortaya çıkar ve sadece duygusal olumsuzluklara değil aynı zamanda fiziksel, davranışsal

alanlarda olumsuzluklar meydana getirir. Bu da insanların yaşamını her anlamda kötü etkileyerek gün geçtikçe daha kötü sonuçlar doğurur (Akın ve Başgöl, 2017)

Depresyon dünyanın her yerinde yaygın olarak görülen bir hastalıktır. Toplumdaki sıklığı %9-19 arasında değişkenlik göstermektedir. Ruhsal olarak bir bozulma söz konusuymuş gibi görülse de bireyi her alanda olumsuz etkileyen bir sorundur. İki haftadan fazla süren karamsarlık, iştahsızlık, sıkıntı ve keder gibi olumsuz duygulara yol açan depresyon, kişilerin duygu durumunda bozulmaya yol açarken suçluluk, değersizlik, huzursuzluk, yorgunluk, konsantrasyon zorluğu, uyku problemleri gibi sorunlara yol açmaktadır (Bulut, 2017).

Rihmer ve Angst (2007) depresyonla ilgili detaylı bir tanım yapmış ve depresyonu; haftalardan aylara kadar devam edebilen, çeşitli psikolojik, fiziksel belirtilerden oluşan, kişinin bugüne kadarki işlevselliğinin farklılaştığı ve yineleyerek tekrar tekrar kişinin hayatında ortaya çıkabilecek olan bir sendrom olarak tanımlamışlardır. Duygu durum bozuklukları arasında en yaygın olarak görülen hastalığın depresyon olduğunu ileri sürmüşlerdir. Bir başka tanımda ise depresyon duygularda zayıflama, düşünce sisteminde bozulma, hareket ve konuşmada azalma, kişinin kendini güçsüz hissetmesi, her alanda isteksizlik yaşaması, negatif duygu ve düşüncelerin eşlik ettiği ruhsal bir hastalık olarak tanımlanır (Ertem ve Yazıcı, 2006).

Depresyon zamanla kişinin duygu ve düşüncelerini kontrol edememesine sebep olur. Sosyal alanlarda ve iş hayatında yeti kaybı yaşatabilir. Bunun sonucunda da kişinin iş, aile, arkadaş ilişkilerinde, maddi yeterliliğinde değişme ve bozulmalar meydana gelir. Depresyonla birey sadece kendisini değil etrafındaki herkesi bu olumsuz duygular içerisinde sürüklemiş olur, başka insanlar üzerinde de olumsuz duyulanım yaratarak hayatlarının bozulmasına sebep olmaktadır ve bunun sonucunda kişi kendini, çevreyi, mahalleyi dolayısı ile tüm dünyayı olumsuz olarak etkilemektedir (Akkaya, 2005). Tüm bunlardan yola çıkarak depresyonun insan sağlığını oldukça olumsuz olarak etkileyen sorunların başında geldiği söylenebilir. Gerekli iyileştirme yaşanmadığı sürece gerek maddi gerekse manevi ciddi sorunlara yol açabilmektedir (Cimilli, 2001). Toplumda depresyonda olan hastaların birçoğu tedaviye başvurmamakta, bu yüzden tanılama ve iyileştirme konularında ilerleme sağlanabilmesi için bu konuda daha fazla çalışma yapılması gerekmektedir (Küey, 1998).

Literatür incelendiğinde yapılan tanımlardan hareketle depresyonda olan bireylerin genellikle stresli, endişeli, sürekli karamsarlık içerisinde olan, kendi yeterliliklerine güvenmeyen, geleceğine umutsuzlukla bakan bireyler olduğu söylenebilir. Yaşamında sıkıntılı durum içerisinde olan her bireyi depresyonlu olarak nitelendirmek doğru olmayacaktır. Çünkü her insanın hayatının belli dönemlerinde zorlandığı konular mutlaka

olacaktır. Burada önemli olan nokta kişinin bu sıkıntılı duygu durumunun ne kadar sürdüğüdür. Eğer çok uzun süreli devam eden bir olumsuz duygu varsa o kişinin depresyonda olabileceği seçeneği düşünülüp gerekli iyileştirme çalışmaları yapılması gerekmektedir (Altun, 2015).

2. 1. 3. 1. Depresyonun Tarihçesi

Depresyon insanın varoluşundan bu yana toplumda görülen bir rahatsızlıktır. Tarihsel veriler incelendiğinde Eski Mısır ve İbrani kültürlerinde depresyonun doğaüstü ilahi güçlerle ele alındığı görülmektedir. Çin tıp metinlerinde doğa olaylarının insanların duygu durumunu etkilediğini öne süren çalışmalara rastlanmıştır (Altınbaş, 2009). Her yüzyılda ve o yüzyılın önde gelen bilginleri tarafından depresyon konusunda farklı tanımlamalara ve benzetmelere rastlanabilir. Eski Yunan'da da Aristo'nun *Problemata* ve Galen'in yazılarında depresyonun fizyolojik olarak görülen bir rahatsızlıktan dolayı ortaya çıktığı ifade edilmiştir (Ceylan ve Oral, 2001).

Tarih kaynaklarında Ortaçağ'da da depresyon ile ilgili bir takım çalışmaların ve tanımlamaların yapıldığı görülmektedir. Bu dönemin en önemli çalışmacısı ruhsal çökkünlük üzerine çok güzel çalışmaları olan ve verdiği vaka örnekleri ile dikkati çeken İbn-i Sina'dır (Akşun, 2005). Bunun yanı sıra 19. yüz yılda Delasiavve depresyonun bir hastalık olarak tanımını yapan ilk kişidir. 19. yüzyılda Pinel ile başlayan depresyona yönelik tanımlamalar bugün de farklı noktalardan yola çıkarak ele alınmıştır. 20. Yüzyılda A. Meyer melankoli teriminin yerine depresyon terimini tercih etmiştir (Akiskal, 1995).

2. 1. 3. 2. Depresyon Tanı Ölçütleri ve Belirtiler

Bireyde depresyon durumunun ortaya çıkmasına neden olabilecek birtakım sebepler bulunmaktadır. Bu sebepleri ortaya koymak ve kişiye tanılama yapmak için bazı ölçütler, belirti kaynakları bulunmaktadır.

Depresyonda olan bireylerin yaşadığı belirtilerin belirlenmesi dış görünümü ve davranışlarının gözlemlenmesi ile başlar (Ahmed ve Khoosal, 2009). Depresyonda olduğu düşünülen bireye tanı koyabilmek için yaşadığı belirtilerin çok dikkatli bir şekilde gözlemlenmesi ve gözlenen belirtilerin hastalıkla ilişkisi olup olmadığının açıklığa kavuşturulması gerekmektedir (Öztürk ve Uluşahin, 2008).

B. Kaya ve M. Kaya (2007) geçmişten günümüze kadar depresyonla ilgili yapılan araştırmalardan hareketle yapılmış DIS, DIS-III-R, CIDI ve SCAN gibi tarama araçlarının kullanıldığını belirtmişlerdir. Bu araçlardan bir tanesi de 2013 yılında yayımlanan DSM-V

'tir DSM-V' e göre majör depresyon tanı ölçütleri aşağıdaki gibidir (American Psychological Association [APA], 2013):

İki haftalık sürede aşağıda ifade edilen belirtilerden en az beş tanesinin görülüyor olması ve bu beşinden en az birisinin de çökkün duygu durum ya da zevk alamama olması söz konusudur.

1. Neredeyse her gün kişinin hem kendisi de hem de başkaları tarafından gözlemlenebilen çökkün duygu durum hali
2. Yapılan aktivitelerde belirgin bir azalma, etkinliklere karşı ilgisiz olma, zevk alamama durumu
3. Kilo alıp verme ile ilgili hiçbir çabası olmamasına rağmen var olan kilosunda değişiklik ya da yeme isteğinde artma/azalma. Sonucunda da çok zayıflama ya da kilo alma
4. Uyku problemleri, aşırı ya da çok az uyku
5. Hemen her gün gözlemlenebilen mümkün olduğunca hareket etmeme hali, hareketlerde belirgin bir yavaşlama
6. Hemen her gün bitkinlik, yorgunluk veya enerjide azalma
7. Hemen her gün önemsizlik, kendini suçlama hali
8. Hemen her gün düşünme ve konsantrasyon yetersizliği, bunun yanı sıra kişinin kararsızlık yaşaması
9. Devamlılık gösteren ölüm ve intihar düşünceleri, planları ya da teşebbüsü

Bu belirtiler kişinin hem özel hayatında hem iş yaşamında belirgin bir şekilde işlevselliğin azalmasına yol açar. DSM-V tanı kriterlerinde depresyon genel olarak majör depresyon başlığı altında değerlendirilmiştir. Bu yüzden genel olarak belirtiler tanımlanırken majör depresif bozukluk belirtilerinden faydalanılabilir.

Depresyonda DSM-V e göre belirtilen tanı kriterlerinin yanı sıra klinik olarak gözlemlenebilen belirtiler vardır. Örneğin genel görünümünde fark edilen değişiklikler mevcuttur. Hareketleri yavaş ve durağandır. Konuşmasında yavaşlama vardır. Kısık ses ile konuşur ve genellikle ilişki kurmaktan kaçınır, kısa cevaplarla iletişimi kesmeyi tercih eder. Duygu durumunda devamlı olarak bir üzüntü, keder, endişe, suçluluk vardır. Önceden eğlenebildiği sevdiği faaliyetlerden depresyonla birlikte zevk almamaya başlar.

Bilişsel konularda sıkıntılar yaşarlar. Depresyona bağlı unutkanlık yaşarlar. Bir konu hakkında karar vermede çok ciddi sorunlar yaşarlar. Kendini çaresiz, yetersiz hisseder ve gelecek yaşamına ilişkin hep umutsuzluk duygusu içerisindedir. Düşünme akışı yavaşlamıştır. Devamlı olarak geçmiş deneyimlerindeki kötü olayları düşünür ve kendisini suçlar, pişmanlık duygusu içerisindedir. Hiçbir işe yaramadığını düşürürler, öz-yeterlik ve öz saygıları oldukça azdır. Aynı zamanda depresyonu olan kişiler intihar düşüncesine

sahip olabilmektedir. Tüm bunların yanı sıra fizyolojik olarak da bir takım belirtileri mevcuttur. Örneğin eskisi gibi yemek yiyeme, iştahsızlık ve beraberinde var olan kiloda azalma görülür. Depresyonda olan birey çoğunlukla kendisini halsiz hisseder, gücü-enerjisi azalmıştır. Yaptığı faaliyetlerde çok çabuk yorulur ve genellikle devamını getiremez. Uyku problemleri görülür. Uyumakta zorlanırlar, uykuya dalmak için çok mücadele ederler, uyduklarında da sık sık uykuları bölünür ya da bunun tam tersi olarak çok uyuma da görülebilmektedir. Bunların yanı sıra cinsel istekte azalma da görülebilmektedir (Öztürk, 2002; Köroğlu, 2004).

Depresyon genellikle yas ile birbirine benzemektedir. İkisinin de benzer ve ortak belirtileri mevcuttur. Yasda baskın olan duygu boşluk ve yitim duygusudur. Depresyonda ise süregelen bir çökkün duygu durumu ve zevk alma beklentisinin olamaması söz konusudur. Yasda yaşanan olumsuz duygular zamanla azalma gösterir ve belirli zamanlarda belirginleşir. Depresyonda ise olumsuz duyguların ortaya çıkması için bir nedene ihtiyacı yoktur kişinin ve bu duygularda devamlılık söz konudur. Yasta olumlu duygularda mevcutken depresyonda genel bir olumsuz duygu yaşanır. Depresif bireyler kendini suçlayıcı, eleştirel yaklaşım mutsuz olurken yasta böyle bir durum söz konusu değildir benlik saygısı korunmuştur. Eğer birey yasta kendini suçlu hissederse bu durum genellikle ölen kişi ile ilgili yapılamayan, gerçekleştirilemeyen etkinliklerden kaynaklanır. Kaybedilen kişiyle olan hatıralar hatırlandığında mutsuzluk yaşanır. Yasta intihar duygusunun eşlik etmesi ise ölen kişinin yanına gitme isteği sebebiyle olabilmektedir. Ancak depresyonda yaşamayı hak etmediğini düşünme gibi sebeplerden kaynaklanan intihar düşünceleri mevcuttur (DSM-V, 2013, s.94).

Yakın (2014) depresyonda olan bireylerin genellikle kendilerine karşı olumsuz algıları olduğunu, kendilerinin yüzünden başlarına olumsuz olaylar geldiğini ve bu olaylar karşısında da bununla baş edemeyeceklerini düşündüklerini belirtmiştir. Bu olumsuzlukları yaşayıp mücadele edecek gücü kendilerinde göremediklerinden dolayı yaşamlarına son verme düşüncelerinin eşlik ettiğini belirtmiştir. Bunların yanı sıra eskiye oranla karar vermede güçlük yaşadıklarını, yaptıkları ya da yapmadıkları eylemlerden dolayı sürekli pişmanlık yaşadıklarını ifade eder. Bu kişilerin davranışlarında, yaptıkları faaliyetlerde azalma söz konudur. Bir performansı gerçekleştirmede isteksizdir ve bu yüzden genellikle de performansı sonlandırmazlar. İleri boyutta yaşanan depresyonda kişiler hiç hareket etmeden tepkisizce durabilirler. Çoğunlukla kısık sesle konuşurlar ve uyku bozuklukları da eşlik eder. Aşırı uyuma ya da uykusuzluk hali mevcuttur. İştah da azalma ve beraberinde kiloda azalmalar görülür. Benzer şekilde Yavuz (1999) da depresif bireylerin konuşmasında durgunluk, sorulan sorulara kısa cevaplar vererek iletişimi kesme hali ve ileri düzeydeki depresyonda hiç konuşmama durumlarının gözlemlendiğini ifade etmiştir.

Özmen, Aydemir ve Bayraktar (1997) da depresyonda olan kişilerde üzüntü, mutsuzluk, isteksizlik, çaresizlik, cesaretsizlik, keder, umutsuzluk, kendini değersiz görme, kendini küçümseme, suçluluk, kötümserlik ve karamsarlık gibi duygular bulunduğunu belirtmişlerdir.

Depresyonda olan bireylerin düşüncelerinin çok büyük bir kısmında yaşanan olaylardan dolayı kendini suçlama ve kendini küçük görme mevcuttur. Sürekli olarak kendilerini suçlu hissettikleri o olayları hatırlar ve o anı yeniden yeniden yaşarlar. Bundan ancak hayatlarına son vererek kurtulabileceklerini düşünürler bu yüzden sürekli olarak intiharı düşünceleri mevcuttur (Beck, 2015). Işık ve diğerleri (2013), depresif hastaların 1/3' nün intihar girişiminde bulunduğunu ve %10'a kadarının ölümlü sonuçlandığını belirtmişlerdir. Benzer şekilde Aydemir, Eren ve Savaş (2007) da depresyonda olan bireylerin düşük benlik saygısına sahip olduklarını, kendilerini önemsiz gördüklerini, her olayda kendilerini sorunlu gördükleri, öz-yeterlik algılarının zayıf olduklarını ifade etmişlerdir. Kendini yetersiz gören kişi her olayda artık başaramayacağını düşünmeye başlar, bu yetersizliğin ortadan kalkmayacağına inanır ve bu durumda kişide çaresizlik duygularının oluşmasına sebep olur (Comer, 1995). Dilbaz ve Seber (1993) depresyonda olan bireyin yaşadığı çaresizlik sonucunda etrafındaki insanlara karşı bağımlı hale geldiğini belirtir. Etraftan alacağı yardımların işe yaramayacağını ya da gereksiz olduğunu bilse bile yine de onların yardımlarına tutunmayı tercih eder. Yani hayatındaki performans durumlarında aktif bir rol üstlenemeyeceğini düşünür, buna inanır ve yaşadığı başarısızlıklardan da sürekli olarak kendisini sorumlu tutar. Dolayısıyla kendini önemsiz hissetme, hayatında aktif rol alamama, davranışı başlatamama/sürdürememe gibi durumlar eşlik eder.

Crocco, Castro ve Loewenstein (2010) yapmış oldukları bir çalışmada yaşın ilerlemesine bağlı olarak bilişsel işlevlerden özellikle bellekte görülen azalmalara bağlı olarak depresyondaki bireylerde dikkate ilişkin bozuklukların ortaya çıktığını belirtmişlerdir. Kayaalp (2008) depresyon ve anksiyete bozukluklarının çocuklarda ve ergenliğin başlarında aşırı hareketliliğe ve dikkatin kolaylıkla dağılabilmesine neden olacağını belirtmiştir. Bu sebeple dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu tanısı almış çocukların etkili bir tedavi almazsa depresyona da yatkın hale gelebileceği belirtilmiştir.

Türkiye de yapılan araştırmalar incelendiğinde buradaki hastaların çoğunlukla bedensel belirtilerden şikâyetçi olduğu tespit edilmiştir (Uluşahin, 2003). Depresyonun tanılama sürecinde değerlendirilen bedensel bozukluklar aslında bireyin etrafındaki insanlardan bedenine yönelik duyduğu geribildirimleri yorumlamasıdır. Genellikle depresyondaki bireyler kendi bedenine yönelik olarak evreden duydukları sözlere çok fazla önem vermekte ve bu yüzden bedenine fazla yönelmektedir (Duman, Usubütün ve

Göka, 2004). Robbins ve Kirmayer (1991) depresyondaki insanların yorgunluk, uykusuzluk, yeme bozukluğu, cinsel işlevdeki bozulmalar gibi yaşadıkları fiziksel belirtileri durumsal faktörlere atfederek normalleştirmeye çalıştıklarını belirtmiştir. Aynı zamanda bireylerde bedensel yakınmalarla birlikte cinsel istekte azalma ve mensturasyon bozuklukları yaşadıkları görülebilir (Özkürkçügil ve Kırılı, 1998).

Dünya sağlık örgütünün araştırmasına göre Türkiye’de hastaların yarısından fazlası fiziksel şikâyetlerle tedaviye gelirken, yaklaşık %24’ünün ruhsal şikâyetlerle tedaviye geldiği bulgulanmıştır (Üstün ve Von, 1995).

Çevredeki kişiler tarafından depresyonda olan bireylerin yaşadığı çökkünlük durumu her halinden anlaşılabilir düzeydedir. Asık, ifadesiz bir surat, düşük omuzlar, genel olarak çökmüş bir bedene sahiptirler. Hareketlerinde yavaşlık söz konudur. Hiç kimseyle iletişime geçmemekle, kimseyle birlikte ortak bir eylemi gerçekleştirememeye görülür. Genellikle sürekli yatmak ister, enerjileri her an azdır ve her şeye karşı ilgisizlik mevcuttur (Comer, 1995). Depresyona girmeden önceki yaşantısında görünümüne, kıyafetlerine, kişisel bakımına önem gösteren birey artık bunları yapmamaya başlar. Etrafındaki insanlardan kendini soyutlar ve sürekli olarak yalnız kalmak ister. Evde, iş ortamında, arkadaş çevresinde sorunlar yaşamaya başlar ve sahip olduğu sorumlulukları gerçekleştiremez hale gelir (Köroğlu, 2006). İnsanlarla kurdukları iletişimde sorunlar görülebilir. Çevrede olup bitenleri zor algılar ve kolay değerlendirme yapamazlar çünkü tam olarak dikkatlerini yoğunlaştırılmazlar. Buldukları ortamlarda sürekli yaşadıkları, hissettikleri olumsuz duygulardan bahseder ve sürekli şikâyet etme halindedirler. Bu tarz şikâyetler kişinin davranışlarına da etki etmekte ve etrafındaki insanlar tarafından kolaylıkla fark edilebilmektedir (Uğur, 2008).

Depresyon görülen kişilerin özellikleri arasında insanları kırmaktan korkma, her söyleneni gerçekleştirmeye çalışma, çok özverili, fedakâr olmak da görülebilmektedir. Depresyonun bu şekilde görüldüğü bireyler genellikle duygusaldır ve bu şekilde iletişim kurmayı tercih ederler. Yaşadıkları çok basit olumsuzlukları bile huzursuzluk olarak ifade ederler (Kara ve Abay, 2000).

2. 1. 3. 3. Depresyon Yaygınlığı

Dünyada insanların hayatlarını her anlamda olumsuz etkileyen ve yıkıcı sorunlara neden olabilecek hastalıklar arasında depresyonunda olduğu söylenebilir. Goodwin, Jacobi, Bittner ve Wittchen (2006) depresyonun bireylerde çok fazla görülmesi, kronikleşmesi ve intihar davranışlarının eşlik etmesi, kişinin hayatında ciddi yıkımlara sebep olması nedeniyle bu alanda yapılan çalışmaların önemini arttırdığını ifade etmişlerdir. Depresyonun kadınlarda daha sık görüldüğüne dair araştırmalar mevcuttur.

Hayat boyu risklerde bu oran erkekler için %3-12, kadınlar için %10-26 şeklinde saptanmıştır (Savrun, 1999).

Türkiye’de yapılan bir çalışmada Doğan, Gülmez ve Ketenoğlu (1995) depresyonun yaygınlık oranını %18,8 olarak bulmuştur. Türkiye’de depresyon yaygınlığı genel toplumda %4, temel sağlık hizmetine başvuranlar arasında %11,6, yaşlı nüfusta %6, huzur evindeki yaşlılarda %10-41 olarak bulunmuştur (Uluşahin, 2003). Yine aynı konuda Küey ve Güleç (1993) yaptığı bir araştırmada depresyon prevalansını %10 civarında olduğunu saptamıştır. Çalışmadaki bireylerin depresyonu ortalama her üç kişiden birinde kronik hale gelmiştir.

Türkiye çalışmalarında yetişkinlerin yanı sıra ergenlerde de depresyonun yaygınlığı görülmektedir (Çuhadaroğlu ve Sonuvar, 1992). Lise öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırmada çalışmaya katılan öğrencilerin yaklaşık %60’ının ruh sağlığı sorunu yaşadığı tespit edilmiştir (Eskin, 2000). Başka bir çalışmada Bilal (2005) de benzer şekilde lisede öğrenim gören katılımcılarla araştırma yapmış ve öğrencilerin %70,9’unda depresif belirtilerin görüldüğü sonucuna ulaşmıştır.

2. 1. 3. 4. Etiyoloji ve Gelişim Süreci

Bireyde depresyonun ortaya çıkmasına sebep olabilecek birçok faktör bulunmaktadır. Genetik yatkınlık, biyolojik etkenler, kadın olmak, obsesif kişilik özelliği, geçirilen bedensel ve psikolojik rahatsızlıklar, olumsuz yaşam deneyimleri, çocukluktaki anne-baba tutumları gibi bir çok faktör depresyonun ortaya çıkmasında etkilidir (Ünal ve Özcan, 2000)

B. Kaya ve M. Kaya (2007) kadınlarda depresyonun çok görülme nedenlerini biyolojik faktörlerin yanı sıra içinde buldukları kültürün ve içinde yaşadığı toplumun yapısıyla ilişkilendirmiştir. Örneğin toplumsal rollerden kaynaklanan çalışma imkânlarının olmaması, evlilikte yaşanan sorunlar, cinsel baskı gibi konuların depresyonla ilişkisi olduğu saptanmıştır. Ertuğrul (2010) iş hayatında yaşanan sorunların, ekonomik problemlerin, ailesel sıkıntıların, benliğe karşı gelen olumsuz geribildirimlerin, bir işi ya da sevilen birisini kaybetmenin depresyonun ortaya çıkmasında etkili olduğunu belirtmiştir.

Son zamanlarda yapılan araştırmalar incelendiğinde depresyon da içlerinde olmak üzere ruhsal bozuklukların sayısında yükselme olduğu saptanmıştır. Depresyonda bireylerin iyileşme oranlarının yüksek olmasına karşın tekrar etme olasılığının da yapılan araştırmalarda yüksek olduğu görülmüştür. Tek bir depresyon nöbeti geçiren kişilerin en az yarısında hastalığın tekrarlanma ihtimali yüksektir. Bu depresyon sürecini neyin etkilediği konusunda farklı faktörler mevcuttur. Çünkü yapılan birçok araştırmada

depresyonun ortaya çıkmasında sadece bir faktörün olmadığı birçok etkenin etkili olduğu görülmüştür (Alper, 2003).

Depresyonun biyolojik etiolojisine yönelik olarak tanımlanmış olan ilk hipotez, 1950'lerde tüberküloz tedavisinde tesadüf olarak duygu durum yükseltici etkilerinin keşfedilmesi ve bunun temel sebebinin merkezi sinir sistemindeki mono aminoksidaz olarak bilinen enzim inhibisyonu olduğunun anlaşılması ile ilgilidir (Albayrak ve Ceylan, 2004). Bunların dışında beyindeki bazı bölgeler üzerine yapılan çalışmalarda hipokampus ve sol beyin yarım küresi kabuğunun bir kısmının depresyondaki bazı hastalarda daha küçük boyutta olduğu iddia edilmiştir (Tan ve Erol, 2008). Günümüzde devam eden çalışmalar, tıp alanında yenilikler, beyin taramalarında gelişmeler gelecek adına depresyonun biyolojik etmenleri ile birlikte diğer alanlarda birçok değişimin habercisi olabilir.

Bireylerin depresyon risklerini arttıran bir diğer etmen de kalıtsal yatkınlıktır. Bu durumu açıklığa kavuşturmak için ikiz denekler üzerinde çalışmalar yapılmıştır. Tek yumurta ikizi olan deneklerden birisi depresyon geçirdiğinde diğerinin de depresyon geçirme olasılığının %50 olduğu gözlemlenmiştir. Çift yumurta ikizlerinde ya da normal kardeşlerde bu oran %25'e düşmüştür (Tan ve Erol, 2008). Başka bir çalışmada ise bireylerin depresyona girme risklerinde genetik faktörlerin %40 olduğu, çevresel faktörlerin ise %60 olduğu öne sürülmüştür (Albayrak ve Ceylan, 2004). Bireyler doğduğu andan itibaren birçok insanla etkileşim halinde olmaktadır. Bu insanlardan en çok zaman geçirilen ve kişi üzerinde en çok etkisi olan da kişinin ailesidir. Yapılan araştırmalarda kişinin depresyona girmesinde ailesinin çocuklukta sergilediği tutumlar, çoğun yaşamına ne derece katıldıkları, ona nasıl yaklaştıkları ile ilgili olduğu saptanmıştır. Bir araştırmada anne ve babanın çocuklarının hayatına katılımı iyi oluş düzeylerini artırırken depresyon düzeylerini azalttığı sonucuna ulaşılmıştır. Ancak babaların katılımının annelerin katılımına göre depresyonun düzeyinin azalmasında daha etkili olduğu görülmüştür (Kuzucu ve Özdemir, 2013). Ertuğrul (2010) da benzer şekilde genetik faktörlerin ruhsal bozukluklarda etkili olduğunu, birinci dereceden akrabalarda benzer sorunların yaşanma ihtimalinin çok olduğunu belirtmiştir. Evlat edinilen çocuklarla yapılan başka bir çalışmada depresif bozukluğa sahip bireylerin akrabalarının da depresyona yatkın olduğu, evlat edinilen çocuklarda eğer anne ya da babada depresyon varsa çocuğunda depresyona girme ihtimalinin yüksek olduğu tespit edilmiştir (Elder ve Mosack, 2011).

İnsanlar yaşamlarını devam ettirebilmek için birtakım ihtiyaçlarını gidermek zorundadır (yeme, içme, barınma, iş bulma, eş bulma vb.) Bu ihtiyaçları gidermekte birey sıkıntı yaşadığı zaman ruhsal ya da fiziksel olarak da sorun yaşamaktadır. Son zamanlarda yapılan tanılamalarda depresyonu ifade ederken psikolojik stres teriminin

kullanıldığı görülmektedir (Şengül ve Akkaya, 2014). Depresyonun nedenleri incelendiği zaman aslında önemli olan faktörlerden birisinin de stres olduğu söylenebilir. İnsanların birçok nedenden ötürü stres yaşadıkları görülmektedir. Yapılan bir araştırmada üniversite öğrencileri üzerinde bir inceleme yapılmış ve dıştan denetime sahip olan öğrencilerin içten denetimlilere göre daha fazla stresten etkilendikleri dolayısıyla da depresyona daha meyilli oldukları saptanmıştır (Akbağ, Sayiner ve Sözen, 2005). İnsanların depresyona yatkınlığı genetik, ya da ailesel faktörlerin yanı sıra madde kullanımı, yaşamda karşılaşılan travmatik olay gibi durumlardan da etkilenebilmektedir (Albayrak ve Ceylan, 2004).

Aydemir ve diğerleri (2007) depresyonda olan bireylerin düşük benlik saygısına sahip olduklarını, kendilerini önemsiz gördüklerini, öz-yeterlik algılarının zayıf olduğunu ifade etmişlerdir. Kendini sabotaj stratejilerini kullanan bireylerin de kendi yeterliliklerine olan inancı zayıftır. Bunun sonucunda kendini yetersiz gören kişi her olayda artık başaramayacağını düşünmeye başlar ve bu yetersizliğin ortadan kalkamayacağına inanır, çaba harcamayı bırakır. Dolayısıyla kişide çaresizlik duyguları oluşmaya başlar (Comer, 1995). Kendini sabote eden öğrencilerin yaşadığı çaresizlik duyguları sebebiyle zamanla depresyona daha meyilli olabilecekleri düşünülmektedir. Dolayısıyla bu çalışmada ele alınan kendini sabotaj ve depresyon değişkenlerinin birbirlerini etkiledikleri ve bu yüzden araştırılmaya değer bir konu olduğu düşünülmektedir.

2. 1. 4. Öz-Yeterlik

Doğumla başlayan yaşama mücadelesinde insanlar hayatlarının çeşitli alanlarında birden çok problemle karşı karşıya kalır. Bu problemleri ile başa çıkmada her zaman yeterli olmayabilir. Sonucunda da yaşadığı problemi ya kendi başına çözmeyi dener ya da çevresindeki insanlardan yardım ister. Problemini çözüme ulaştırdığı zaman da kendini iyi ve mutlu hisseder, yeterlilik duygusu yükselir ve “başardım” duygusunun öz güvenini yaşar. Bunun sonucunda da artık hayatında karşılaştığı sorunlarla daha iyi bir şekilde mücadele edebileceğine inanır. Fakat bunun tam tersi bir durum söz konusu olduğu zaman yani problemini çözüme kavuşturamadığı zaman kişi kendini yetersiz hisseder, öz güveni zedelenir ve daha sonraki yaşayacağı problemlere de “başaramayacağım” düşüncesiyle yaklaşır, sonucunda da devam eden bir başarısızlık döngüsü içerisinde kendini bulur. Tüm bu durumları ifade eden öz-yeterlik kavramı ilk olarak 1977 yılında Bandura tarafından kullanılmıştır. O yıllardan bugüne öz-yeterlik kavramı ile ilgili birçok araştırma ve tanımlama yapılmıştır. Yapılan çalışmalar öz-yeterlik kavramının eğitim, psikoloji, iktisadi idari bilimler gibi pek çok alandaki insan davranışları üzerinde etkili olduğunu göstermiştir (Bandura, 1994).

Bandura'ya göre öz-yeterlik kavramı insanların var olan potansiyellerini belirledikleri hedefler doğrultusunda ne ölçüde iyi ve başarılı kullandığı ile ilgilidir (Çaplı ve Çelikkaleli 2008). Bandura (1994) öz-yeterlik inancını insanların yaşamlarında önemli olan hayatlarına etki eden olaylar karşısında kendisinden beklenen davranışları başarabileceği konusunda kendine inancı şeklinde ifade ederken Yılmaz, Gürçay ve Ekici (2007) öz-yeterliği, kişinin bir performansı gerçekleştirebileceği konusunda kendine güvenmesi olarak tanımlamaktadırlar. Alabay (2006) da benzer şekilde öz yeterliği, bireyin problem durumunun üstesinden gelebilme konusunda başarı düzeyine ilişkin inancı olarak tanımlar. Öz-yeterlik, bir performansın gerçekleştirilebilmesi için var olan potansiyelin farkında olunması, bir problemin başarılı ile çözülmesi sonucunda ne gibi sonuçlar elde edebileceğinin öngörüsünü içerir (Yıldırım ve İlhan, 2010). Uysal ve Kösem (2013) insanların bir sorunla karşı karşıya geldiğinde sergilediği baş etme becerilerinin ve ne kadar uzun süre bu mücadeleyi devam ettirmesinin öz-yeterlik kavramı ile ilgili olduğunu ifade eder. Senemoğlu (2003) ise öz yeterliliği insanların yaşamlarında karşılaştığı bir probleme karşı mücadele ederken ne ölçüde başarılı olabileceğine ilişkin kendisi hakkındaki değerlendirmesi şeklinde tanımlamıştır. Bu yapılan tanımlardan yola çıkarak öz-yeterlikte; kişi hayatının herhangi bir döneminde önemli bir sorunla karşılaştığında önce bu sorunu anlamlandırması, nasıl çözüme kavuşturacağı konusunda çaba göstermesi, pes etmemesi ve bu şekilde o sorunu çözüme kavuşturabileceğine inanması söz konusudur.

Öz-yeterlik bireyin sergileyeceği davranış ile kendi potansiyelini değerlendirip bu değerlendirmeye göre bir adım atması ve ne ölçüde başarılı olabileceğine ilişkin kendine olan inancıdır. Öz-yeterlik inancı yüksek olan kişiler yaşamlarında karşılaştıkları problemlere karşı daha kolay baş edeceklerini düşünür, kendilerine güvenir, problemler karşısında kolay pes etmez, sabırlı davranır ve genellikle meslek hayatlarında da başarılı olurlar. Öz yerlik inancı düşük olan kişiler ise problemlerle baş etmekte zorlanır, kendilerine güvenleri zayıftır, ilk başarısızlıkta pes eder, başaramayacağından endişe eder ve sonucunda da mutsuzluk duygusunu yaşar (Korkmaz, 2002). Öz yeterliliği yüksek olan bireyler hayatlarının birçok döneminde genellikle mutlu olurlar ve kendilerini iyi hissederler. Potansiyelinin farkında olur ve zorlukların üstesinden gelmek için mücadele etmeyi tercih ederler. Öz yeterliliği düşük olan bireyler ise kendilerine hep düşük, kolay hedefler koyarlar. Çünkü başarabileceklerine inanmazlar genellikle sorunlardan kaçmayı tercih ederler. Var olan potansiyellerine güvenemezler (Alemdağ, 2013). Ancak öz-yeterliği yüksek kişiler bir davranışı gerçekleştirebilme ihtimallerini öz-yeterliği düşük bireylere göre daha doğru tahmin ederler (Sakız, 2013).

Öz-yeterlik kuramcıları düşük öz yeterliliğe sahip bireylerin motivasyon eksikliğini yaşadığını ifade ederler. Bu kişiler başarısız olacağı düşüncesi ile çaba göstermemeyi tercih ederler, yaptıkları işe önem vermezler ve üstün körü emek verirler. Genellikle işi yapmaktan kaçınmayı tercih ederler. Düşük öz-yeterliğe sahip bireylerin beraberinde akademik anlamda başarısızlık yaşadığı görülmüştür. Özellikle gün geçtikçe kişide öğrenilmiş çaresizlik ve kendini gerçekleştiren kehanet durumları yaratır (Hsieh, Sullivan ve Guerra, 2007). Benzer şekilde Eyüboğlu (2012) da öz yeterliliğin akademik ve sosyal alanları da etkilediğini ifade etmiş ve insanların bir performansı gerçekleştirebilmek için gerekli olan beceriye sahip olsalar bile buna kendileri inanmazlarsa o alanda başarıya ulaşamayacaklarını zaten kendilerine güvenmedikleri içinde yüksek ihtimalde o görevden kaçınmaya çalışacaklarını belirtmiştir. Algılanan öz yeterliği düşük olan insanlar yaşantılarında yeniliklere kapalıdır ve belli görevleri yerine getirmede gerginlik ve stres yaşamaktadırlar (Keskin ve Orgun, 2006). Öz-yeterlik inancı eğitim hayatında da bireylerin davranışlarını etkileyebilmektedir. Öz yeterliği düşük olan öğrenciler genellikle yapılan faaliyetlerde yer almamayı tercih ederler. Eğer bir faaliyete katılacaklarsa bu kendilerinin başarılı olabileceğine inandıkları bir etkinlik olur, kolay etkinlikleri seçerler ve isteksiz davranırlar. Ancak öz yeterliği yüksek öğrenciler eğitim süreçlerinde aktif rol üstlenir, başarılı olmak için mücadele eder ve kolay kolay pes etmezler. Sonucunda da olumlu bir eğitim yaşantıları oluşur (Özgen ve Bindak, 2011). Literatürde öz-yeterlik düzeyi ile akademik başarı arasında pozitif ilişkinin olduğunu belirten çalışmalar bulunmaktadır (Akbaba, 2013; Sezer, İşgör, Özpolat, Sezer, 2006).

Öz-yeterlik inancı insanların hayatlarında önemli olan seçimlerin yapılmasında ve davranışların gözden geçirilip düzenlenmesinde önemli bir yere sahiptir. Çünkü insanlar kendilerini başarılı ve yetkin hissettikleri alanlarda harekete geçmeyi tercih ederler (Eskici, 2013). Kalkan (2008) da insanların sergileyecekleri performansı seçerken başarılı olup olamayacakları konusundaki tahminlerini öz-yeterlik sayesinde belirlediklerini ifade etmiştir.

2. 1. 4. 1. Öz-yeterlik İnancının Kaynakları

Öz-yeterlik inancının dört temel kaynağı bulunmaktadır. Bunlar; kişinin hayatında en çok etkili olan geçmiş performanslarındaki başarılı deneyimler, gözleme dayalı deneyimler, sözel ikna ve fizyolojik ve duygusal (psikolojik) durumlardır (Türkmen, 2009).

Bireyler doğrudan deneyimler yoluyla, diğer insanların deneyimlerinin gözlemleyerek ve diğer insanların neler yapabileceklerine dair yorumlarını dinleyerek öz-yeterlik inançlarını geliştirirler. Öz-yeterlik inancı, bilişsel ve içsel yönlere ek olarak sosyal çevrenin bireylerin eylemlerine verdiği tepkilerden de etkilenir (Lee, 2005).

Öz-yeterlik inancının kaynaklarından olan doğrudan deneyimler; öz-yeterlik inancının gelişmesindeki en önemli unsurdur. Doğrudan deneyimler adından da anlaşılacağı üzere insanların hayatlarında deneyimlediği başarılı ya da başarısız yaşantıdır. Bireyin geçmiş yaşantısında deneyimlediği başarılı performanslar genellikle öz-yeterlik inancını yükseltirken diğer yandan başarısız deneyimler öz-yeterlik inancını düşürmektedir. Öz yeterliliği yüksek birey bunu devamlı yaşadığı başarılar sayesinde oluşturmuş ise ara sıra yaşadığı olumsuz yaşantılar onun öz-yeterlik inancını çok fazla olumsuz olarak etkilemeyecektir. Genellikle bir performansın hızlı sonuçlanmasını isteyen öz yeterliliği düşük bireyler başarısızlık durumunda öz güvenlerini yitirirler ve hayal kırıklığına uğralar (Bandura, 1999). Öz-yeterlik inancının yüksek olması için insanların karşılaştıkları problemleri çözme konusunda ya da bir işi tamamlama konusunda pes etmeden devamlı olarak mücadele etmeleri gerekmektedir. Kişi eğer ki yeteneğine inanırsa, performansının başarı ile sonuçlanacağını düşünürse o problemle daha iyi mücadele edebilecek ve başarıya daha kolay ulaşabilecektir (Bandura, 1994). Aynı zamanda Bandura doğrudan deneyimlerin öz-yeterlik inancını arttırabilmesi için; bireyin başka insanlarla kurduğu ilişkilerin, kendisine olan inancının ve bilgisinin, gerçekleştirilecek olan performansın zorluk derecesinin ve bu performans için gösterilen mücadelenin etkili olduğunu belirtmiştir.

Öz-yeterlik inancının bir başka kaynağı olan dolaylı deneyimlerde, başkalarının hayatlarında yaşadığı başarılı ve başarısız deneyimleri gözlemlemek esastır. İnsanlar çevrelerinde önemli gördükleri kişilerin performanslarını gözlemleyerek o kişilerin davranışlarına benzer davranışlar gerçekleştirebileceklerini düşünebilirler. İnsanların kendilerine örnek aldıkları insanlara benzerlik derecesi arttıkça o kişinin başarılı ya da başarısız deneyimlerinde etkilenmeleri de artacaktır. Yani model olarak görülen kişinin başarısı arttıkça bireyinde öz yeterliliği artar, kendine güveni yükselir fakat model olarak görülen kişi başarısız oldukça onu örnek olarak alan kişinin de öz-yeterlik inancı azalır (Karakaş, 2015). Ceylan (2013) da benzer şekilde örnek alınan bireyin başarı ya da başarısızlığı arttıkça örnek alan kişide de değişim olacağını ifade etmiştir. Sonuç olarak gözlemlenen bireyin başarısı arttıkça ya da başarısı azaldıkça o kişiyi gözlemleyeninde öz-yeterlik inancı değişecektir.

Öz-yeterlik inancının bu kaynağı eğitim ortamlarında da sık sık kullanılmaktadır. Bazı konuları öğrenmede ya da bazı becerileri gerçekleştirmede sorun yaşayan öğrenciler arkadaşlarını model alarak bir şeyin nasıl yapılacağına ilişkin farkındalık kazanabilir. Modelleme bir eğitim metodu olarak kullanıldığında model olan kişiler genellikle bir işi ya da beceriyi nasıl gerçekleştirdiklerini, ne düşünerek hareket ettiklerini diğer bireylere adım adım açıklayarak yol gösterirler. Öğretmenler öz yeterliliğin dolaylı yaşantılar kaynağını

kullanarak başarılı öğrenciler üzerinden ya da videolardan yararlanıp bir beceriyi gerçekleştirme konusunda zorlanan öğrencilere fayda sağlayabilirler (Margolis ve McCabe, 2006).

Öz-yeterlik inancının sözel ikna kaynağında başka insanlardan duyulan sözler esastır. Yani kişinin hayatında önemli bir yere sahip olan, değer verilen başka insanlar tarafından bir işi yapıp yapamayacağı konusunda aldığı teşvikler öz-yeterlik inancını etkilemektedir. Bu yöntem çok kolay ve hızlı uygulanabilir bir yöntemdir. Bu sebeple insanlar tarafından çok sık kullanılır. Fakat kişiye doğrudan bir yaşantı sağlamadığı için öz yeterlik inancına etkisi azdır (Bandura, 1977). Sözel iknada bireyin başarılı olup olamayacağı konusunda geri dönüt veren kişinin bireyin üzerinde etkili olabilmesi için bazı özelliklere sahip olması gerekmektedir. Bolat (2011) öz-yeterlik inancının sözel ikna yoluyla yükseltilmesi için ikna eden kişinin saygınlığının ve güvenilirliğinin etkili olduğunu belirtmiştir. Benzer şekilde Akkapulu (2005) da geribildirim veren kişinin güvenilir ve dürüst olmasının, var olan deneyimlerinin öz-yeterlik inancının yükseltilmesinde önemli etkenlerden olduğunu ifade etmiştir. Bu araştırmacıya göre bireyin başkaları tarafından duyduğu başaracağına ilişkin verilen onay gerçekçi olabilecek düzeydeyse ve birey için önemli görülen birisi ise öz-yeterlik inancında etkisi daha yüksek olmaktadır.

Son olarak öz-yeterlik inancının fizyolojik ve duygusal (psikolojik) durumu incelendiğinde bireyin bir işi gerçekleştirirken hissettiği kaygı ve stresin öz-yeterlik düzeyini azaltırken hissettiği olumlu duyguların öz-yeterlik inancını yükseltmesi durumu söz konusudur. Yani bireyin performansı sırasında duyduğu endişe ve yaşadığı stres olumsuz sonuçlar yaşamasına sebep olur (Öztürk, 2008). Lee (2009) de kişinin o anki duygu durumunun öz-yeterlik algısını etkileyebileceğini ifade etmiştir. Örneğin kişi sunum yapma, konferans verme gibi bir görevi gerçekleştirirken, olumsuz gördüğü fiziksel tepkiler ya da olumsuz düşünceler onun öz-yeterlik inançlarını etkilemektedir. Korkularını ve çekincelerini yenen bireylerin bir işin üstesinden gelebilme inançları artabilir ve daha girişken olabilirler. Dolayısıyla olumsuz psikolojik faktörleri azaltmak öz-yeterlik üzerindeki negatif etkileri ortadan kaldırmak için önemlidir (Kurbanoglu, 2004).

2. 1. 4. 2. Öz-Yeterlik İnancının Süreçleri

Öz-yeterlik inancını dört tane süreci bulunmaktadır. Bunlar; bilişsel süreç, duygusal süreç, güdülenme süreci ve seçim sürecidir.

Bilişsel süreç, kişinin zihinsel faaliyetlerini düzenleyebilme becerisi ile ilgilidir. Bireyin bir amacı gerçekleştirmek için sergileyeceği davranış bilişsel süreçlerde var olan öngörülere göre düzenlenir. İnsanların kendine amaçlar belirlemesi yeteneklerine karşı hissettiği inancı ile ilişkilidir. Hissedilen öz-yeterlik eğer yüksek düzeyde ise kişi kendine

zor ve üst düzey amaçlar belirler ve bu amaca ulaşmak için çok mücadele eder. Eğer öz-yeterlik inancı düşük ise kişi kendisine basit hedefler belirler ve buna rağmen başarabileceği konusunda şüphe duyar ve gereken çabayı göstermemeyi tercih eder. İnsan davranışının gerçekleşmeye başlaması aslında ilk olarak düşüncede başlar. Kişinin öz-yeterlik inancının yüksek ya da düşük olması davranışı başarma konusundaki öngörülerini etkiler. Örneği öz-yeterlik inancı yüksek olan bireyler sergileyeceği performans sonucunun olumlu sonuçlanacağını düşünür ve kafasında buna yönelik kurgular yapar. Fakat öz-yeterlik inancı düşük olan bireyler kendi yeteneklerine güvenmediklerini için daha davranışı sergilemeye başlamadan önce düşünce aşamasında da performanslarını olumsuz sonuçlandırır. Her şeyin kötü gideceğini, yanlış yapacağını düşünürler ve bu durumda onların performansını olumsuz yönde etkiler (Bandura, 1993).

Marat (2003) insanların iki bilişsel süreç tarafından etkilendiklerini bu süreçlerden birinin kendilerine yardım etmesi yönünde diğerinin ise kendini engellemesi yönünde işlediğini ileri sürer. Duman'a (2007) göre düşüncelerinin esas amacı kişilerin hayatında önemli olabilecek durumları saptayarak bu durumlarda kişinin kendini kontrol etmesine yardımcı olmaktır. İnsanların eğer öz-yeterlik inancı yüksekse karşılaştıkları güçlüklerle mücadele etmesi ve kendini bu yönde kontrol etmesi de o derece yüksek olacaktır. Tam tersi durumda ise eğer öz-yeterlik inancı düşükse kişi davranışlarını olumlu yönde kontrol edemeyecek ve başarısız olacağı düşüncesinin önüne geçemeyecektir.

Öz-yeterlik inancının süreçlerinden olan duygusal süreçte; insanların var olan potansiyellerine, bilgi ve becerilerine olan inancının onların performans sırasında yaşayacağı stres, depresyon ve motivasyon gibi duygu durumlarını etkilemesi söz konusudur. Öz-yeterlik, strese yol açan ve kaygı verici durumları kontrol altına almada önemli bir rol oynamaktadır. Bir problemle karşı karşıya kalan birey eğer bu problemle başa çıkabileceğine, bunun üstesinden gelebileceğine inanıyorsa stres, kaygı gibi olumsuz durumlardan etkilenmez. Yeteneğine güvenir ve bu yönde harekete geçer. Öz-yeterlik inancının yüksek olması kişinin problemler karşısında güçlü ve dayanıklı olmasını sağlar. Fakat bu sorunla mücadele edemeyeceğini, üstesinden gelemeyeceğini düşünen bireyler üst düzeyde kaygı ve stres yaşarlar, başaramayacaklarını düşünürler. Genellikle kendilerini mutsuz eder ve problem üzerinde sağlıklı düşünememeye başlarlar. Sorunlarla başa çıkma öz yeterliği, kaçınma davranışının yanı sıra kaygı durumunu da düzenlemektedir. Sorunlarla başa çıkmada öz-yeterlik algısı ne kadar yüksek olursa bireyler tehdit edici durumlar karşısında o kadar güçlü ve dirençli olur (Bandura, 1993).

Güdülenme süreci insanların öz-yeterlik inancının düzeyleri üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Bandura (1993) insanların motivasyonlarının kaynağının bilişsel olduğunu ifade eder. Yani birey aslında kafasında yaptığı kurgularla kendini motive eder ve

davranışlarını buna göre düzenler. Birey önce ne yapabileceğini gözden geçirir, davranışlarının olası sonuçlarını tahmin etmeye çalışır. Bu doğrultuda kendisine bir amaç koyar ve bu amacı gerçekleştirmek için de kafasında bir plan yapar. Son olarak kişinin bilincinde kurguladığı bu öngörüler motivasyona ve eyleme dönüşür. Çıtak (2008) da öz-yeterlik düzeyinin kişinin motivasyonuna katkı sağladığını belirtmiştir. Hatta kişinin kendi kendini motive etmesinin hayatlarında bir yol gösterici etkisinde olduğunu ifade etmiştir.

Öz-yeterlik inancının süreçlerinden olan seçim süreci; bireylerin hayatlarında yaptıkları seçimlerle ilgilidir. Bireyler yaptıkları seçimlerle yetenek, ilgi ve çevrelerini geliştirirler. Davranış ve çevre seçimimiz öz-yeterlik inancımızı etkiler ve bunun doğrultusunda hayatımıza şekil veririz. Genellikle bireyler başarabileceğine inandığı, gerçekleştirebileceğini düşündüğü eylemleri seçer ama yeteneklerine güvenmediği, başaramayacağını düşündüğü durumlardan ise kaçınmayı seçerler (Bandura, 1993). Akbaba (2013) da benzer şekilde insanların zor olduğunu düşündüğünü, başarmaktan endişe duyduğu eylemlerden kaçındığını, mutlu olabileceği eylemleri seçtiğini belirtir.

Literatür incelendiğinde öz-yeterlik kavramının birçok kavramla beraber araştırmalara konu olduğu görülmektedir. Akademik başarı, hedef yönelimi, öznel iyi oluş, ilgi, tutum, öz saygı, cinsiyet, gelir durumu gibi konular bu çalışmalardan sadece bir kısmıdır. Kendini sabotajın doğasına baktığımızda aslında temelde bireyin kendini yetersiz hissetmesini görmekteyiz. Yetersizlik inancından kaynaklanan başarılı olacağına inanmama durumu sonucunda bireyler kendini sabotaja başvurmaktadır. Bu yüzden bu araştırmada kendini sabotaj kavramı ile çalışırken öz-yeterlik inancı ile olan ilişkisine de bakılmanın yararlı olacağı düşünülmüştür.

2. 2. Literatür Taramasının Sonucu

Literatür taramasının sonucunda kendini sabote etme eğilimi ile ilgili çalışmalara daha çok yurt dışı kaynaklarda rastlanmıştır. Yurt dışına oranla ülkemizde kendini sabote etme eğilimi ile ilgili çalışmaların daha az yapıldığı görülmüştür. Ancak kendini sabotaj kavramı ile ilgili çalışmaların son yıllarda artış göstermesi bu kavrama verilen önemin de arttığını gösterebilir. İncelenen araştırmalarda kendini sabotaj kavramı ile benlik saygısı (Hirt vd., 1991; Martin ve Brawley, 2002; Prapavessis ve Grove, 1998; Pulford vd., 2005; Tice ve Baumeister, 1990; Üzbe, 2013), akademik erteleme (Hazal-Söyleyen, 2018), algılanan akademik başarı, başarı/hedef yönelimi (Üzbe, 2013), öz-yeterlik (Mamaril vd., Pulford vd., 2005) anksiyete, cinsiyet (Büyükgöze ve Gün, 2015; Coşar, 2012; Elmas ve Akfırat, 2015; Hazal-Söyleyen, 2018; Kalyon vd. 2016; Topal vd., 2018; Üzbe, 2013; Yalnız, 2014), yaş seviyesi (Ekşi ve Dilmaç, 2010; Hazal-Söyleyen, 2018; Topal vd., 2018) en çok çalışılan değişkenlerdendir. Literatürde kendini sabote etme eğilimi ile kişilik

üzerine yapılan çalışmaların da mevcut olduğu gözlenmiştir. Araştırma sonuçlarından hareketle kendini sabote etme eğiliminin okul yıllarından itibaren kullanılmaya başlandığı ve bir süre sonra kişilik ile bütünleşip olumsuz sonuçlara neden olduğu söylenebilir. Bu alanda yapılan çalışmaların büyük bir çoğunluğunun üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirildiği dikkat çekici bir durumdur. Oysaki kendini sabote etme eğiliminin ergenlik döneminde de kullanılabilceği ve gençlerin bu stratejiyi alışkanlık haline getirdiklerinde hayatlarındaki birçok durumun buna bağlı olarak olumsuz anlamda etkilenebileceği düşünülmektedir. Çünkü içinde buldukları gelişim döneminde öğrenciler hayatlarıyla ilgili önemli kararlar alma durumu ile karşılaşmaktadırlar. Geleceklerine yönelik kariyer planlamasını, meslek seçimini bu yaş dönemlerinde gerçekleştireceklerdir. Böylesine kritik bir dönemde bulunan ergenler üzerinde yapılan çalışmaların artırılıp konu ile ilgili önlemler alınmasının faydalı olacağı düşünülmektedir. Literatür incelendiğinde kendini sabotaj eğiliminin, ayrı ayrı psikolojik iyi oluş, öz-yeterlik, depresyon, cinsiyet, yaş, akademik başarı gibi değişkenlerle birlikte ele alındığı çalışmaların mevcut olduğu fakat bu değişkenlerin bir arada incelendiği ve ergenlik dönemindeki gençlere uygulandığı bir çalışmaya rastlanılmamış olması yapılan çalışmanın literatürdeki boşluğu dolduracağı ve ileride yapılacak olan çalışmalara katkı sağlayacağını düşündürmektedir.

3. YÖNTEM

Çalışmanın bu bölümünde araştırmanın modeli, çalışma grubu, veri toplama araçları, verilerin toplanmasında kullanılan ölçekler, verilerin toplanma biçimi ve toplanılan bu verilerin analizinde kullanılan yöntem ve tekniklere yer verilmiştir.

3. 1. Araştırma Modeli

Bu araştırmada, nicel araştırma yöntemlerinden olan ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modelleri iki ve ikiden fazla sayıda değişken arasında birlikte değişim olup olmadığını saptamayı hedefleyen bilimsel araştırma modelleridir (Karasar, 2013). İlişkisel tarama modelinde “iki ya da daha çok değişken arasındaki ilişkinin herhangi bir değişiklik yapılmadan incelenmesi” (Büyüköztürk, Kılıç-Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2008) söz konusudur.

3. 2. Araştırma Grubu

Bu çalışmanın araştırma grubu 2018–2019 eğitim-öğretim yılı içerisinde Giresun il merkezi ve ilçelerinde, Milli Eğitim Bakanlığına bağlı liselerde öğrenim gören ve uygulama için veli izin belgesi alınan 780 lise öğrencisinden oluşmaktadır.

Tablo 1. Araştırmaya Katılan Lise Öğrencileri Hakkında Tanımlayıcı İstatistik Bulguları

Faktör	Değişken	Frekans (f)	Yüzde (%)
Cinsiyet	Kadın	411	52.7
	Erkek	369	47.3
Yaş	14-15	305	39.1
	16-17	434	55.6
	18 ve üzeri	41	5.3
Sınıf düzeyi	9	194	24.9
	10	230	29.5
	11	222	28.5
	12	134	17.2
Akademik başarı	Düşük	34	4.4
	Orta	531	68.1
	Yüksek	215	27.5

Tablo 1'in devamı

Faktör	Değişken	Frekans (f)	Yüzde (%)
Sosyo ekonomik durum	Düşük	58	7.4
	Orta	594	76.2
	Yüksek	128	16.4
Baba eğitim durumu	İlkokul mezunu	269	34.4
	Ortaokul mezunu	244	31.3
	Lise ve üstü	267	34.2
Anne eğitim durumu	İlkokul mezunu	409	52.4
	Ortaokul mezunu	212	27.2
	Lise ve üstü	159	20.4

Katılımcıların cinsiyete göre dağılımları şu şekildedir; %47.3'ü (n=369) erkek, %52.7'si (n=411) kadındır. Katılımcıların yaş gruplarına göre dağılımları incelendiğinde; %39.1'i (n=305) 14-15 yaş arası, %55.6'sı (n=434) 16-17 yaş arası, %5.3'ü (n=41) 18 ve üzeridir. Katılımcıların sınıf düzeyine göre dağılımları şu şekildedir; %24.9'u (n=194), 9. Sınıfta öğrenim gören, %29.5'i (n=230) 10. Sınıfta öğrenim gören, %28.5'i (n=222) 11. Sınıfta öğrenim gören, %17.2'si (n=134) 12. Sınıfta öğrenim gören öğrenciden oluşmaktadır. Katılımcıların algıladıkları akademik başarı durumlarına göre dağılımları incelendiğinde; %4.4'ü (n=34) düşük, %68.1'i (n=531) orta, %27.5'i (n=215) yüksektir. Katılımcıların sosyo-ekonomik durumlarına göre dağılımları şu şekildedir; %7.4'ü (n=58) düşük, %76.2'si (n=594) orta, %16.4'ü (n=128) yüksektir. Katılımcıların baba eğitim durumlarına göre dağılımları şu şekildedir; %34.4'ü (n=269) ilkokul mezunu, mezunu %31.3'ü (n=244) ortaokul, %34.2'si (n=267) ise lise ve daha üst okul mezunudur. Son olarak katılımcıların anne eğitim durumlarına göre dağılımları ise şu şekildedir; %52.4'ü (n=409) ilkokul mezunu, %27.2'si (n=212) ortaokul mezunu, %20.4'ü (n=159) ise lise ve üst okul mezunu şeklindedir.

3. 3. Verilerin Toplanması

Bu bölümde araştırmada kullanılan ölçme araçları tanıtılmış, veri toplama sürecinde izlenen yol ve veri analizinde kullanılan istatistiksel analiz tekniklerine yer verilmiştir.

3. 3. 1. Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada katılımcıların kendini sabote etme eğilimlerini ölçmek amacıyla Jones ve Rhodewalt (1982) tarafından geliştirilen ve Akın (2012) tarafından Türkçeye uyarlanan Kendini Sabotaj Ölçeği, depresyon düzeyleri saptamak için Derogatis (1992) tarafından

geliştirilen ve Türkçe uyarlaması Şahin, Durak (1994) tarafından yapılan Kısa Semptom Envanteri, psikolojik iyi oluşlarını belirlemek için Diener ve diğerleri (2009) tarafından geliştirilen ve Telef (2011; 2013) tarafından Türkçeye uyarlanan Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ve öz-yeterlik düzeylerini saptamak için ise Muris (2001) tarafından geliştirilen ve Telef (2012) tarafından Türkçe uyarlaması yapılan Çocuklar İçin Öz-yeterlik Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerin bazı demografik verilerini saptayabilmek amacıyla da Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Ölçme araçlarının güvenilirlik ve geçerlik çalışmaları çeşitli araştırmacılar tarafından yapılmıştır. Ölçekleri uygulayabilmek için gerekli izinler alınmıştır. Aynı zamanda ölçekler 18 yaşından küçük bireylere uygulanacağından dolayı velilerle iletişim kurularak veli onay formunda çalışmaya katılmasına izin veren velilerin çocuklarına uygulama yapılmıştır.

3. 3. 1. 1. Kişisel Bilgi Formu

Bu form çalışmaya katılan lise öğrencilerinin demografik bilgilerini saptamak amacıyla araştırmacı ve danışman öğretim üyesi tarafından ilgili literatür dikkate alınarak hazırlanmıştır. Kişisel Bilgi Formu üzerinde cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi, akademik başarı, sosyo ekonomik durum, baba eğitim durumu ve anne eğitim durumlarını içeren 7 soru bulunmaktadır (Ek 1).

3. 3. 1. 2. Kendini Sabotaj Ölçeği

Jones ve Rhodewalt (1982) tarafından geliştirilen ve Akın (2012) tarafından Türkçeye uyarlanan Kendini Sabotaj Ölçeği 25 sorudan oluşan likert tipinde bir ölçektir. Maddelerin puanlaması 1-6 puan arasında değişmektedir. (1) hiç katılmıyorum, (2) katılmıyorum, (3) kısmen katılmıyorum, (4) kısmen katılıyorum, (5) katılıyorum ve (6) tamamen katılıyorum şeklindedir. Ölçekten en düşük 25, en yüksek 150 puan alınabilmektedir. Yükselen puanlar yüksek düzeyde kendini sabotajı göstermektedir. Ölçekte bulunan 8 madde tersten puanlanmaktadır.

Ölçeğin Türkçe ve orijinal formda yer alan maddeler arasında korelasyon katsayısı .69 ile .98 arasında saptanmıştır. Ölçeğin Türkçe uyarlamasının Cronbach alfa iç güvenilirlik katsayısı .90 bulunmuş olup, test tekrar güvenilirlik katsayısı ise .94 olarak hesaplanmıştır. Dilsel eşdeğerlik açısından ölçeğin tamamına bakıldığında .91'lik bir korelasyon elde edilmiştir. Bu oranlar dikkate alındığında kendini sabotaj ölçeğinin geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu söylenebilir (Akın, 2012) (Ek 2).

3. 3. 1. 3. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Diener ve arkadaşları (2009-2010) tarafından mevcut iyi oluş ölçümlerini tamamlayıcı, sosyo-psikolojik iyi oluşu ölçmek için geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışması Telef (2011; 2013) tarafından yapılmıştır.

Açımlayıcı faktör analizi sonucunda toplam açıklanan varyansın %42 olduğu saptanmıştır. Ölçek maddelerinin faktör yükleri .54 ile .76 arasında hesaplanmıştır. Ölçeğin güvenirlik çalışmasında elde edilen Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .80 olarak hesaplanmıştır. Psikolojik iyi oluş ölçeği likert tipi bir ölçek olup maddeleri kesinlikle katılmıyorum (1), katılmıyorum (2), biraz katılmıyorum (3), kararsızım (4), biraz katılıyorum (5), katılıyorum (6), kesinlikle katılıyorum (7) şeklinde cevaplanmaktadır. Bütün maddeler olumlu şekilde ifade edilmektedir. Yüksek puan kişinin birçok psikolojik kaynak ve güce sahip olduğunu gösterir. Ölçek iyi oluşun yönleri ile ilgili genel bir bakış sağlamaktadır (Telef, 2011). (Ek.3).

3. 3. 1. 4. Kısa Semptom Envanteri

KSE SCL-90-R (belirti tarama listesi) ölçeğinin kısa formu olarak Derogatis (1992) tarafından geliştirilmiş olan ve 0-4 arası puanlanan kendini değerlendirme türü bir ölçektir. Her bir soru için cevaplama kısmı; hiç, biraz, orta derecede, oldukça fazla, ciddi derecede seçeneklerinden oluşan likert tipi bir ölçektir. Ölçekten alınan toplam puanların yüksekliği, bireyin psikolojik belirtilerinin sıklığını gösterir. KSE'nin Türkiye uyarlaması, Şahin ve Durak (1994) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçek 5 alt ölçekten oluşmaktadır. Bunlar; "Anksiyete" (13 madde), "Depresyon" (12 madde), "Olumsuz benlik" (12 madde) , "Somatizasyon" (9 madde) ve "Öfke / saldırganlık" (7 madde) olarak isimlendirilmiştir. KSE'nin faktör alt ölçeklerine göre elde edilen korelasyon katsayıları Beck Depresyon Envanteri ile $r = .41$ (somatizasyon) ve $r = .63$ (depresyon), Sürekli Kaygı Envanteri ile $r = .40$ (somatizasyon) ve $r = .70$ (depresyon) ve Yaşam Memnuniyeti Ölçeği ile $r = -.24$ (somatizasyon) ve $r = -.43$ (depresyon) arasında değişmektedir. Alt ölçeklerin iç tutarlık katsayıları da .87 ve .75 ergen örnekleminde elde edilen iç tutarlılık katsayıları ise .70 ile .88 arasında değişmektedir (Şahin ve Durak 1994) (Ek.4).

3. 3. 1. 5. Çocuklar İçin Öz-Yeterlik Ölçeği

Çocuklar İçin Öz-yeterlik Ölçeği, Muris (2001) tarafından 12–19 yaş aralığındaki gençlerin sosyal, akademik ve duygusal öz-yeterliklerini ölçmek amacı ile geliştirilmiştir. Ölçeğin 3 alt boyutu vardır. Bu alt boyutlar; akademik öz-yeterlik, sosyal öz-yeterlik ve duygusal öz-yeterliktir. Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışması Telef (2012) tarafından

yapılmıştır. Çocuklar için öz-yeterlik ölçeğinin dilsel eşdeğerlikleri incelendiğinde Türkçe ve İngilizce formlar arasındaki korelasyonlar ölçeğin geneli için .95 ($p < .01$) olarak bulunmuştur. Açıklayıcı faktör analizi sonunda toplam açıklanan varyansın %43,74 olduğu belirlenmiştir. Çocuklar için öz-yeterlik ölçeğinin iç tutarlık katsayıları ölçeğin geneli için .86 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin test-tekrar test güvenirlik katsayıları ise .75 ile .89 arasında değişmektedir. Çocuklar için öz-yeterlik ölçeği beşli likert tipi (1= hiç ve 5= çok iyi) bir ölçektir. Alt ölçek maddelerindeki puanlar toplanarak toplam öz-yeterlik hesaplanır. Ölçekten alınan yüksek puan çocuklar ile ilgili öz-yeterlik düzeyinin yüksek olduğuna ve ölçekten alınan düşük puan ise çocukların öz-yeterlik düzeyinin düşük olduğunu göstermektedir (Telef ve Karaca, 2012) (Ek.5).

3. 3. 2. Veri Toplama Süreci

Gerekli izinleri alınarak çoğaltılan ölçme araçları, Giresun ili ve ilçelerinde araştırmacı tarafından araştırma kapsamına alınan okulların öğrencilerine bizzat gidilerek uygulanmıştır. Uygulama; “Veli İzin Formu” ile velilerinden izin alınan öğrencilere yapılmış olup ölçme aracı doldurulmadan önce araştırmaya katılan öğrencilere araştırmanın amacı ve ölçme aracının nasıl doldurulacağı anlatılmıştır. Araştırmaya katılımında gönüllülük ilkesine dikkat edilmiş olup uygulamalar yaklaşık 30 dakika içerisinde gerçekleşmiştir.

3. 4. Verilerin Analizi

Araştırma verileri IBM SPSS 22.0 paket programında çözümlenmiştir. Veri setinde yer alan 23 kişi tek boyutlu, 6 kişi ise çok boyutlu uç değer gösterdiği için veri setinden çıkartılmıştır. Dolayısıyla uygulama 809 öğrenci ile gerçekleştirilmişken analizlere 780 öğrenci ile devam edilmiştir. Kişisel bilgi formundaki verilere göre farklılaşma durumu Bağımsız Gruplar t Testi ve Tek Yönlü ANOVA ile analiz edilmiştir. İki kategorili değişkenlerin farklılaşma durumlarını incelemek için bağımsız örneklem t-testi, ikiden fazla değişkenlerin farklılaşma durumlarını incelemek için ise tek yönlü Tek Yönlü ANOVA testlerinden yararlanılmıştır. Öğrencilerin kendini sabotaj eğilimlerinin, öz-yeterlik, psikolojik iyi oluş ve depresyon arasındaki ilişki düzeylerini yordamak için çoklu regresyon analizi yapılmıştır.

4. BULGULAR

4. 1. Betimsel istatistikler

Araştırmanın bu kısmında araştırma değişkenlerini oluşturan ölçeklere ait güvenilirlik istatistikleri, betimsel istatistikler ve normal dağılım testleri yer almaktadır.

Ölçekler için anket verileri ile hesaplanan Cronbach's Alpha güvenilirlik katsayıları Tablo 2'de sunulmuştur.

Tablo 2. Güvenirlik İstatistikleri

Ölçek	Madde Sayısı	Cronbach's Alpha Güvenirlik Katsayısı
Kendini Sabotaj Ölçeği	25	0.718
Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	8	0.797
Kısa Semptom Envanteri	12	0.887
Öz-yeterlik Ölçeği	21	0.869

Tablo 2'de görüldüğü üzere kendini sabotaj ölçeği ve psikolojik iyi oluş ölçeği orta düzeyde güvenilirliğe sahip ölçme araçları iken, kısa semptom envanteri ve çocuklar için öz-yeterlik ölçeği yüksek düzeyde güvenilirliğe sahip bir ölçme aracıdır.

Ölçeklere ait betimsel istatistikler Tablo 3'teki gibidir.

Tablo 3. Ölçek Betimsel İstatistikleri

Ölçekler	N	Minimum	Maksimum	Ortalama	Std. Sapma
PİÖÖ	780	15.00	56.00	41.08	8.17
KSE	780	0.00	46.00	14.51	9.89
KSÖ	780	46.00	123.00	83.60	12.45
ÇİÖÖ	780	26.00	105.00	63.82	13.36

Psikolojik iyi oluş ölçeği minimum 15.00, maksimum 56.00, ortalama 41.08 ve 8.17 standart sapma değerlerine sahiptir. Katılımcıların ölçek ortalamalarının (41.08) da alınabilecek en yüksek puana (56.00) yakın olduğu görülmektedir. Dolayısıyla katılımcıların yeterli düzeyde psikolojik iyi oluşa sahip oldukları söylenebilir.

Kısa semptom envanteri depresyon boyutunda minimum 0.00, maksimum 46.00, ortalama 14.51 ve 9.89 standart sapma değerlerine sahiptir. Ölçekten 0-48 arası puan alınabilmekte ve alınan toplam puanların yüksekliği, kişinin psikolojik belirtilerinin çokluğunu göstermektedir. Buna göre katılımcıların düşük düzeyde depresyona sahip olduğu ifade edilebilir.

Kendini sabotaj ölçeği minumum 46.00, maksimum 123.00, ortalama 83.60, ve 12.45 standart sapma değerlerine sahiptir. Ölçekte 25-150 arası puan alınabilmekte ve yükselen puanlar yüksek düzeyde kendini sabotajı göstermektedir. Buna göre katılımcıların yüksek düzeyde kendini sabotaj davranışı gösterdikleri söylenebilir.

Çocuklar için öz-yeterlik ölçeği minumum 26.00, maksimum 105.00, ortalama 63.82 ve 13.36 standart sapma değerlerine sahiptir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 21 iken en yüksek puan 105'dir. Ölçekten alınan yüksek puan, çocuklar ile ilgili öz-yeterlik düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. Buna göre katılımcıların ortanın üzerinde öz yeterliliğe sahip olduğu ifade edilebilir.

Ölçeklere ait normal dağılım testleri ile çarpıklık ve basıklık katsayıları ise Tablo 4'teki gibidir.

Tablo 4. Değişken Normal Dağılım İstatistikleri

Değişken	Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk			Çarpıklık	Basıklık
	İstatistik	s.d	Sig.	İstatistik	s.d	Sig.		
PİÖÖ	0.075	780	0.000	0.969	780	0.000	- 0.656	0.309
KSE	0.093	780	0.000	0.956	780	0.000	0.663	-0.101
KSÖ	0.049	780	0.000	0.994	780	0.006	-0.199	0.173
ÇİÖYÖ	0.053	780	0.000	0.990	780	0.000	0.324	0.367

Verilerin normal dağılım gösterip göstermediğinin yorumu Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro Wilk testlerinden yapılmaktadır. Tablo 4'te verilen test sonuçları incelenmiş olup, bütün test verilerinin anlamlılık değerleri 0,000 olarak bulgulanmıştır. Bu değerin 0,05'ten küçük olması aslında bu araştırma verilerinin normal dağılım göstermediğini bize vermektedir. Ancak sosyal bilimlerde normallik dağılımını bu şekilde saptayabilmek oldukça zordur. Bu yüzden çarpıklık ve basıklık katsayılarına bakılması gerekmektedir (Kalaycı vd., 2008). Çarpıklık katsayısının ± 1 aralığında olması durumunda normal dağılımın sağlandığını ifade etmek mümkün olacaktır (Karagöz, 2018). Tablo 4'teki çarpıklık değerleri incelendiğinde de tüm ölçek değerleri ± 1 arasında olduğundan dolayı çalışma verilerinin normal dağıldığını söylemek mümkündür.

4. 2. Psikolojik Yardım Alma Tutumunun Bazı Sosyo Demografik Değişkenlere Göre Farklılık Gösterip Göstermediğine İlişkin Bulgular

Kendini sabote etme eğiliminin cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi, akademik başarı, sosyo-ekonomik düzey ve anne-baba eğitim durumu değişkenlerine göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için farklı analizler yapılmıştır. Bu analiz sonuçları aşağıda başlıklar halinde sunulmuştur.

4. 2. 1. Lise Öğrencilerinde Kendini Sabote Etme Eğilimi Düzeyinde Cinsiyetin Rolü

Tablo 5. Kendini Sabotaj Ölçeği Toplam Puanlarının Cinsiyete Göre T-Testi Sonuçları

Değişken	Cinsiyet	N	\bar{X}	S	Sd	T	p	η^2
Kendini Sabote Etme Eğilimi	Erkek	369	83.25	11.62	778	.773	.73	-
	Kadın	411	84.91	13.16				

Lise öğrencilerinin kendini sabote etme eğilimi toplam puanlarının cinsiyete göre t-testi sonuçları Tablo 5'de gösterilmiştir. Kendini sabote etme eğilimi ölçeği toplam puanları cinsiyete göre incelendiğinde erkek öğrencilerin puan ortalamaları ($\bar{X}=83.25$) ile kız öğrencilerin puan ortalamaları ($\bar{X}=84.91$) arasında anlamlı farklılık bulunmadığı görülmektedir ($t=.77$, $p>.05$).

4. 2. 2. Lise Öğrencilerinde Kendini Sabote Etme Eğilimi Düzeyinde Yaşın Rolü

Lise öğrencilerinin kendini sabote etme eğilimi ölçeğinden aldıkları puanların yaş gruplarına göre dağılımlarına ilişkin betimsel istatistikler Tablo 6'da verilmiştir. Tek Yönlü ANOVA sonuçları ise Tablo 7'de verilmiştir.

Tablo 6. Kendini Sabotaj Ölçeği Puanlarının Yaşa Göre Betimsel İstatistikleri

Değişken	Yaş	N	\bar{X}	S
Kendini Sabote Etme Eğilimi	14-15	305	82.19	12.95
	16-17	434	84.43	12.20
	18 ve üzeri	41	85.24	10.41

14-15 yaş aralığındaki öğrencilerin kendini sabote etme eğilimi puan ortalamaları 82.19, 16-17 yaş aralığındaki öğrencilerin 84.43 ve 18 yaş ve üzerindeki öğrencilerin ortalamaları ise 85.24 olarak hesaplanmıştır.

Tablo 7. Kendini Sabotaj Ölçeği Toplam Puanlarının Yaşa Göre Tek Yönlü ANOVA Sonuçları

Değişken	Varyansın Kayn ağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p	Anlamlı Fark
Kendini Sabote Etme Eğilimi	Gruplararası	1018.82	2	509.41	3.30	.04*	-
	Gruplarıçi	119797.96	777	154.18			
	Toplam	120816.79	779				

* $p<.05$

Yapılan Tek Yönlü ANOVA analizi sonuçları incelendiğinde lise öğrencilerinin kendini sabote etme eğilimi puanlarının yaş düzeylerine göre anlamlı farklılık gösterdiği görülmektedir $F(2, 777) = 3.30, p < .05$. Gruplar arasındaki farkın kaynağını tespit etmek amacıyla yapılan Sheffe çoklu karşılaştırma testi sonuçlarında ise gruplar arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Bu sonuçlara ek olarak Tek Yönlü ANOVA analizine ilişkin etki büyüklüğü değerinin .01'den küçük olduğu görülmektedir.

4. 2. 3. Lise Öğrencilerinde Kendini Sabote Etme Eğilimi Düzeyinde Sınıf Düzeyinin Rolü

Lise öğrencilerinin sınıf düzeylerine göre kendini sabote etme eğilimlerine ilişkin betimsel istatistikleri Tablo 8'de, Tek Yönlü ANOVA sonuçları ise Tablo 9'da verilmiştir.

Tablo 8. Kendini Sabotaj Ölçeği Puanlarının Sınıf Düzeylerine Göre Betimsel İstatistikleri

Değişken	Sınıf	N	\bar{X}	S
Kendini Sabote Etme Eğilimi	9	194	80.95	12.23
	10	230	85.59	12.83
	11	222	83.38	13.03
	12	134	84.36	10.36

9. sınıf öğrencilerinin kendini sabote etme eğilimi puan ortalamaları 80.95, 10. Sınıf öğrencilerinin 85.59, 11. Sınıf öğrencilerinin 83.38, ve 12 yaş ve üzerindeki öğrencilerin 12. Sınıf öğrencilerinin ortalamaları ise 84.36 olarak hesaplanmıştır.

Tablo 9. Kendini Sabotaj Ölçeği Toplam Puanlarının Sınıf Düzeylerine Göre Tek Yönlü ANOVA Sonuçları

Değişken	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p	Anlamlı Fark
Kendini Sabote Etme Eğilimi	Gruplararası	2357.96	3	785.98	5.15	.00**	9-10
	Gruplarıçi	118458.83	776	152.65			
	Toplam	120816.79	779				

**p<.01

Tek Yönlü ANOVA analizi sonuçları incelendiğinde lise öğrencilerinin kendini sabote etme eğilimi puanlarının sınıf düzeylerine göre anlamlı farklılık gösterdiği görülmektedir $F(3, 776) = 5.15, p < .01$. Farkın hangi sınıf düzeyinden kaynaklandığını tespit etmek amacıyla yapılan Sheffe çoklu karşılaştırma testi sonuçlarında ise 9 ile 10. sınıflar arasında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. 9. sınıf öğrencilerinin kendini sabote

etme eğilimi puanları (\bar{X} = 80.95), 10.sınıf öğrencilerinin kendini sabote etme eğilimi puanlarından (\bar{X} =85.59) daha düşüktür. Elde edilen farka ilişkin etki büyüklüğü (η^2) değeri ise .02 olarak hesaplanmıştır.

4. 2. 4. Lise Öğrencilerinde Kendini Sabote Etme Eğilimi Düzeyinde Akademik Başarının Rolü

Lise öğrencilerinin akademik başarı düzeylerine göre kendini sabote etme eğilimlerine ilişkin betimsel istatistikler Tablo 10'da yer almaktadır. Tek Yönlü ANOVA sonuçları ise Tablo 11'de verilmiştir.

Tablo 10. Kendini Sabotaj Ölçeği Puanlarının Akademik Başarı Düzeylerine Göre Betimsel İstatistikleri

Değişken	Akademik Başarı Düzeyi	N	\bar{X}	S
Kendini Sabote Etme Eğilimi	Düşük	34	91.61	9.58
	Orta	531	84.35	11.74
	Yüksek	215	80.46	13.678

Akademik başarı düzeyi düşük olan öğrencilerin kendini sabote etme eğilimi puan ortalamaları 91.61, akademik başarı düzeyi orta olan öğrencilerin 84.35 ve akademik başarı düzeyi yüksek olan öğrencilerin puan ortalamaları ise 80.46 olarak hesaplanmıştır.

Tablo 11. Kendini Sabotaj Ölçeği Toplam Puanlarının Akademik Başarı Düzeylerine Göre Tek Yönlü ANOVA Sonuçları

Değişken	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p	Anlamlı Fark
Kendini Sabote Etme Eğilimi	Gruplararası	4604.98	2	2302.49	15.40	.00	Düşük-Orta, Düşük-Yüksek, Orta-Yüksek
	Gruplarıçi	116211.81	777	149.56			
	Toplam	120816.79	779				

**p<.01

Kendini sabote etme eğiliminin akademik başarıya göre Tek Yönlü ANOVA analizi sonuçları incelendiğinde öğrencilerin kendini sabote etme eğilimi puanlarının akademik başarı düzeylerine göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir $F(2, 777) = 15.39$. $p<.01$. Farkın kaynağını tespit etmek amacıyla gerçekleştirilen Sheffe çoklu karşılaştırma testi sonuçlarında ise düşük düzeyde akademik başarıda olan öğrencilerle (\bar{X} = 91.61); orta düzeyde akademik başarıya sahip olan öğrenciler arasında (\bar{X} = 84.35) ve yüksek düzeyde akademik başarıya sahip olan öğrenciler arasında (\bar{X} = 80.46) anlamlı bir fark bulunmuştur. Orta düzeyde akademik başarıya sahip olan öğrenciler (\bar{X} = 84.35) ile yüksek düzeyde

akademik başarıya sahip olan öğrenciler arasında da ($\bar{X}= 80.46$) anlamlı bir farklılık yer almaktadır. Elde edilen sonuca ilişkin etki büyüklüğü (η^2) değeri ise .04 olarak hesaplanmıştır. Bu sonuçlar öğrencilerin akademik başarıları yükseldikçe kendini sabote etme eğilimlerinin azaldığını göstermektedir.

4. 2. 5. Lise Öğrencilerinde Kendini Sabote Etme Eğilimi Düzeyinde SED Rolü

Lise öğrencilerinin sosyo-ekonomik düzeylerine göre kendini sabote etme eğilimlerine ilişkin betimsel istatistikler Tablo 12'de yer almaktadır. Öğrencilerin sosyo-ekonomik düzeylerine göre kendini sabote etme eğilimi puanlarına ilişkin farklılığa yönelik Tek Yönlü ANOVA testi sonuçlarına ise Tablo 13'te yer verilmiştir.

Tablo 12. Kendini Sabotaj Ölçeğinin SED'e Göre Betimsel İstatistikleri

Değişken	SED	N	\bar{X}	S
Kendini Sabote Etme Eğilimi	Düşük	58	85.10	12.73
	Orta	594	83.33	12.38
	Yüksek	128	84.15	12.65

Sosyo ekonomik düzeyi düşük olan öğrencilerin kendini sabote etme eğilimi puan ortalamaları 85.10, sosyo ekonomik düzeyi orta olan öğrencilerin 83.33 ve sosyo ekonomik düzeyi yüksek olan öğrencilerin puan ortalamaları ise 84.15 olarak hesaplanmıştır.

Tablo 13. Kendini Sabotaj Ölçeği Toplam Puanlarının Sosyo-Ekonomik Düzeylere Göre Tek Yönlü ANOVA Sonuçları

Değişken	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	P	Anlamlı Fark
Kendini Sabote Etme Eğilimi	Gruplararası	211.88	2	105.94	.68	.51	-
	Gruplarıçi	120604.91	777	155.21			
	Toplam	120816.79	779				

Kendini sabote etme eğiliminin öğrencilerin sosyo-ekonomik düzeylerine göre Tek Yönlü ANOVA analizi sonuçları incelendiğinde öğrencilerin kendini sabote etme eğilimi puanlarının sosyo-ekonomik düzeylerine göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir $F(2,777) = .68$. $p > .05$. Öğrencilerin kendini sabote etme eğilimleri sosyo-ekonomik düzeylerine göre farklılaşmamaktadır.

4. 2. 6. Lise Öğrencilerinde Kendini Sabote Etme Eğilimi Düzeyinde Baba Eğitim Durumunun Rolü

Lise öğrencilerinin baba eğitim durumuna göre kendini sabote etme eğilimlerine ilişkin betimsel istatistikler Tablo 14'te yer almaktadır. Öğrencilerin baba eğitim durumuna göre kendini sabote etme eğilimi puanlarına ilişkin farklılığa yönelik Tek Yönlü ANOVA testi sonuçlarına ise Tablo 15'te yer verilmiştir.

Tablo 14. Kendini Sabotaj Ölçeği Puanlarının Baba Eğitim Durumuna Göre Betimsel İstatistikleri

Değişken	Baba Eğitim Durumu	N	\bar{X}	S
Kendini Sabote Etme Eğilimi	İlkokul ve altı	269	82.71	11.61
	Ortaokul	244	83.93	13.40
	Lise ve üstü	267	84.18	12.36

Baba eğitim durumu ilkokul ve altı olan öğrencilerin kendini sabote etme eğilimi puan ortalamaları 82.71, baba eğitim durumu ortaokul olan öğrencilerin 83.93 ve baba eğitim durumu lise ve üstü olan öğrencilerin puan ortalamaları ise 84.18 olarak hesaplanmıştır.

Tablo 15. Kendini Sabotaj Ölçeği Toplam Puanlarının Baba Eğitim Durumuna Göre Tek Yönlü ANOVA Sonuçları

Değişken	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	KarelerOrta laması	F	P	Anlamlı Fark
Kendini Sabote Etme Eğilimi	Gruplararası	329.55	2	164.77	1.06	.34	-
	Gruplarıçi	120487.24	777	155.06			
	Toplam	120816.79	779				

Kendini sabote etme eğiliminin baba eğitim durumlarına göre Tek Yönlü ANOVA analizi sonuçları incelendiğinde öğrencilerin kendini sabote etme eğilimi puanlarının baba eğitim durumlarına göre anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir, $F(2, 777) = 1.06.p>.05$. Buna göre lise öğrencilerinde kendini sabote etme eğiliminin; babalarının ilkokul, ortaokul veya lise mezunu olma durumlarına göre değişmediği sonucuna ulaşılabilir.

4. 2. 7. Lise Öğrencilerinde Kendini Sabote Etme Eğilimi Düzeyinde Anne Eğitim Durumunun Rolü

Lise öğrencilerinin anne eğitim durumlarına göre kendini sabote etme eğilimlerine ilişkin betimsel istatistikler Tablo 16'da yer almaktadır. Tek Yönlü ANOVA sonuçları ise Tablo 17'de verilmiştir.

Tablo 16. Kendini Sabotaj Ölçeği Puanlarının Anne Eğitim Durumuna Göre Betimsel İstatistikleri

Değişken	Anne Eğitim Durumu	N	\bar{X}	S
Kendini Sabote Etme Eğilimi	İlkokul ve altı	409	83.07	11.96
	Ortaokul	212	84.15	12.41
	Lise ve üstü	159	84.22	13.69

Anne eğitim durumu ilkokul ve altı olan öğrencilerin kendini sabote etme eğilimi puan ortalamaları 83.07, anne eğitim durumu ortaokul olan öğrencilerin 84.15 ve anne eğitim durumu lise ve üstü olan öğrencilerin puan ortalamaları ise 84.22 olarak hesaplanmıştır.

Tablo 17. Kendini Sabotaj Ölçeği Toplam Puanlarının Anne Eğitim Durumuna Göre Tek Yönlü ANOVA Sonuçları

Değişken	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	P	Anlamlı Fark
Kendini Sabote Etme Eğilimi	Gruplararası	238.98	2	119.49			
	Gruplarıçi	120577.80	777	155.18	.77	.46	-
	Toplam	120816.79	779				

Kendini sabote etme eğiliminin anne eğitim durumlarına göre Tek Yönlü ANOVA analizi sonuçları incelendiğinde öğrencilerin kendini sabote etme eğilimi puanlarının anne eğitim durumlarına göre anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir, $F(2, 777) = .77, p > .05$. Buna göre lise öğrencilerinde kendini sabote etme eğiliminin; annelerinin ilkokul, ortaokul veya lise mezunu olma durumlarına göre değişmediği sonucuna ulaşılmıştır.

4. 3. Lise Öğrencilerinin Kendini Sabote Etme Eğilimleri ile Psikolojik İyi Oluş, Öz-Yeterlik ve Depresyon Düzeyleri Arasındaki İlişki

Tablo 18' de Lise öğrencilerinin kendini sabote etme eğilimleri ile psikolojik iyi oluş, özyeterlik ve depresyon düzeyleri arasındaki ilişki için korelasyon sonuçları verilmiştir.

Tablo 18. Lise Öğrencilerinin Kendini Sabote Etme Eğilimleri ile Psikolojik İyi Oluş, Öz-Yeterlik ve Depresyon Düzeyleri Arasındaki İlişki İçin Korelasyon Sonuçları

	(1)	(2)	(3)	(4)
KSÖ (1)	1			
PİÖÖ (2)	-.25**	1		
ÇİÖÖ (3)	-.26**	.47**	1	
KSE(4)	.42**	-.37**	-.31**	1

** p<.01

Tablo 18'de görüldüğü üzere kendine sabote etme eğilimi ile psikolojik iyi oluş düzeyi arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki vardır, $r=-.25$, $p<.01$. Buna göre lise öğrencilerinde kendini sabote etme eğilimi arttıkça psikolojik iyi oluş düzeyinin düştüğü, kendini sabote etme eğilimi azaldıkça psikolojik iyi oluş düzeyinin arttığı söylenebilir. Kendini sabote etme eğiliminin öz-yeterlik ile ilişkisi incelendiğinde, kendini sabote etme eğilimi ile öz-yeterlik arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir, $r=-.26$, $p<.01$. Buna göre lise öğrencilerinde kendini sabote etme eğilimi arttıkça öz-yeterliğin düştüğü, kendini sabote etme eğilimi azaldıkça öz-yeterliğin arttığı ifade edilebilir. Kendini sabote etme eğilimi ile depresyon ilişkisi incelendiğinde bu iki değişken arasında pozitif yönde ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki saptanmıştır, $r=.42$, $p<.01$. Buna göre lise öğrencilerinde kendini sabote etme eğilimi arttıkça depresyonun arttığı, kendini sabote etme eğilimi azaldıkça depresyonun da azaldığı söylenebilir.

4. 3. 1. Lise Öğrencilerinde Kendini Sabote Etme Eğilimini Yordamada Psikolojik İyi Oluş, Öz-yeterlik ve Depresyonun Rolü

Psikolojik iyi oluş, öz-yeterlik ve depresyon değişkenlerine göre lise öğrencilerinde kendini sabote etme eğiliminin yordanmasına ilişkin çoklu regresyon analizi sonuçları Tablo 19' da verilmiştir.

Tablo 19. Kendini Sabote Etme Eğiliminin Yordanmasına İlişkin Standart Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Değişken	B	Stan.Hata	β	t	p	İkili r	Kısmi r
Sabit	87.88	2.83		30.96	.00		
PİÖÖ	-.09	.05	-.06	1.59	.11	-.25	-.05
KSE	.45	.04	.36	10.35	.00	.42	.34
ÇİÖÖ	-.11	.03	-.12	3.24	.00	-.26	-.11
R=0.44,	R ² =0.20						
F _(3,776) = 64.71	p=.00						

Analiz sonuçları incelendiğinde lise öğrencilerinde psikolojik iyi oluş, öz-yeterlik ve depresyon değişkenlerinin birlikte, kendini sabote etme eğiliminin anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmektedir, $R=0.44$, $R^2=0.20$, $F(3,776)=64.71$, $p<.01$. Buna göre kendini sabote etme eğilimine ilişkin toplam varyansın %20'sinin psikolojik iyi oluş, öz-yeterlik ve depresyon değişkenleri ile açıklandığı ifade edilebilir.

Standardize edilmiş regresyon katsayısına göre, yordayıcı değişkenlerin kendini sabote etme eğilimi üzerindeki görece önem sırası; depresyon, öz-yeterlik ve psikolojik iyi oluş şeklindedir. Regresyon katsayısının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde ise; depresyon ve öz-yeterliliğin kendini sabote etme eğiliminin anlamlı birer yordayıcısı iken psikolojik iyi oluşun anlamlı bir yordayıcı olmadığı görülmektedir.



5. TARTIŞMA

Bu araştırmada lise öğrencilerinin “kendini sabote etme eğilimi” ile “psikolojik iyi oluş”, “öz-yeterlik”, ve “depresyon” arasındaki ilişki ile öğrencilerin kendini sabote etme eğilimlerinin cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi, algılanan akademik başarı, sosyo-ekonomik düzey, anne/baba eğitim durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Elde edilen bulgular tartışılarak alanyazındaki araştırmalar doğrultusunda aşağıda yorumlanmıştır.

Bu araştırma sonucunda kendini sabote etme eğilimi ölçeği toplam puanları cinsiyete göre incelendiğinde erkek öğrencilerin puan ortalamaları ile kız öğrencilerin puan ortalamaları arasında anlamlı farklılık bulunmadığı tespit edilmiştir. Literatür incelendiğinde, bu çalışmayı destekleyen (Büyükgöze ve Gün, 2015, Cingöz, 2015; Elmas ve Akfırat, 2015; Hazal-Söyleyen, 2018; Kalyon vd., 2016; Kaya, 2016; Sarıçalı, 2014; Topal vd., 2018; Üzbe, 2013; Yalnız, 2014) ve desteklemeyen (Anlı, 2011; Jones ve Berglas, 1978; Hirt vd., 1991; Kimble ve Hirt, 2005; Yavuzer, 2015) bulgulara ulaşmış birçok çalışmanın olduğu görölmektedir. Cinsiyetler arası anlamlı farklılık olduğunu tespit eden araştırmalar (Anlı, 2011; Jones ve Berglas, 1978; Hirt vd., 1991; Kimble ve Hirt, 2005;) incelendiğinde erkeklerin kadınlara göre kendilerini daha fazla engellediklerini ancak bu farkın davranışsal kendini sabotaj boyutunda gerçekteştiğini ortaya koymuştur. Benzer şekilde Kimble ve Hirt (2005) de araştırmasında erkeklerin kadınlara göre daha fazla kendini sabotaj davranışlarını kullandıklarını tespit etmiştir. Ayrıca erkeklerin performansının başkaları tarafından izlendiği durumlarda daha fazla kendini sabotaj davranışına başvurdukları, kadınların ise her iki durumda da kendini sabotaja başvurmadıkları tespit edilmiştir. Yavuzer (2015) ise öğretmen adayları yaptığı araştırmada kadınların erkeklerden daha çok kendini sabote etme eğiliminde olduğu sonucuna ulaşmıştır. Literatür incelendiğinde her iki durumu da belirten araştırmalar olması nedeniyle, kendini sabote etme eğilimi ile cinsiyet farkının olmayacağı belirtilebilirken, sonuçların uygulama yapılan grubun özelliğine göre değişebileceğini söylemek mümkündür. Bu araştırmalar kendini sabotaj davranışına yönelik olarak cinsiyete ilişkin sonuçların değişiklik gösterebileceğini ortaya koymaktadır. Kendini sabotajda cinsiyet farklılıkları ile ilgili araştırmalar tam olarak netlik kazanmamıştır.

Lise öğrencilerinin kendini sabote etme eğilimi ile yaş düzeyleri arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Literatürde bu sonucu destekleyen çalışmalar mevcuttur (Civan, 2016; Coşar, 2012; Topal vd., 2018; Zafer, 2016). Ancak Hazal-Söyleyen (2018) yaşı küçük olan öğrencilerin büyük yaştaki öğrencilere göre kendini sabote etme eğilimlerinin daha fazla olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bunun yanı sıra Ekşi ve Dilmaç

(2010) da araştırmalarında öğrencilerin üniversite yıllarının başlarında ders çalışmayı sürekli erteledikleri ve kendini sabote etmeye daha çok eğilimli oldukları sonucuna ulaşmıştır. Bu durum üniversitenin ilk senelerinde aileden ayrılmayla gelen özgürlük sonucunda öğrencilerin dersler yerine daha çok eğlenmeye odaklanmalarıyla açıklanabilirken, küçük yaş grubundaki öğrencilerin çevrelerinden takdir görmek için kendini sabotaj davranışına başvurdukları da söylenebilir. Bu araştırmalar değerlendirildiğinde kendini sabote etme eğilimi ile yaş düzeyleri arasında birbiri ile çelişen sonuçlar olduğu söylenebilir. Aynı zamanda literatürde bu konuda yapılmış sınırlı sayıda araştırma olması kendini sabotaj ve yaş arasındaki ilişkiyi incelemek için daha fazla çalışmaya ihtiyaç olduğunu göstermektedir. Bunun yanı sıra nitel araştırmalarla bu konunun daha derinlemesine araştırılmasına ihtiyaç olduğu söylenebilir.

Analiz sonuçları incelendiğinde lise öğrencilerinin kendini sabote etme eğilimlerinin sınıf düzeylerine göre anlamlı farklılık gösterdiği görülmektedir. 9. sınıf öğrencilerinin kendini sabote etme eğilimi puanları, 10. sınıf öğrencilerinin kendini sabote etme eğilimi puanlarından daha düşük bulunmuştur. Literatürde sınıf düzeyi ile kendini sabote etme eğilimi arasında anlamlı ilişkiye ulaşan araştırma bulguları mevcuttur (Flemming, 2007; Kimble, Kimbleve ve Croy, 1998; Sahranç, 2011). Kimble ve diğerleri (1998) araştırma sonuçlarında 6. sınıf öğrencilerinin 3. sınıf öğrencilerinden daha fazla kendini sabotaja eğilimli olduklarına ulaşmıştır. Bu araştırma sonucundan farklı olarak sınıf düzeyine göre kendini sabotaj eğilimlerinin farklılaşma göstermediği sonucuna ulaşan araştırmalarda mevcuttur (Leondari ve Gonida, 2007; Taş, 2017). Tice (1991) insanların kendini sabote edebilmesi ve bu davranışı kullanmaya başlayabilmesi için yeterli öz-bilince ve kendi benliğine yönelik farkındalığa varmasının şart olduğunu belirtmiştir. Dolayısıyla bireyler yaş aldıkça kendi yeterliliklerinin farkına varır, var olan durumları değerlendirip davranış seçimlerini ona göre yaparlar ve yaş aldıkça kendilik değerlerini oluştururlar. Bu durumun çalışmanın sonucu ile paralellik gösterdiği düşünülmektedir. Literatürde bu değişkeni inceleyen çok sınırlı sayıda çalışma bulunmaktadır. Bu yüzden literatürde sınıf düzeyinin kendini sabotaj eğilimi üzerinde farklılaşma yaratıp yaratmayacağına ilişkin anlamlı bir görüş birliği bulunmamaktadır. Dolayısıyla kendini sabotajın sınıf düzeyine göre farklılığı kesinlik kazanmış bir bulgu değildir.

Kendini sabote etme eğiliminin lise öğrencilerinin akademik başarı düzeyine göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Düşük düzeyde akademik başarıda olan öğrencilerle; orta düzeyde akademik başarıya sahip olan öğrenciler arasında ve yüksek düzeyde akademik başarıya sahip olan öğrenciler arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Orta düzeyde akademik başarıya sahip olan öğrenciler ile yüksek düzeyde akademik başarıya sahip olan öğrenciler arasında da anlamlı bir farklılık yer almaktadır. Bu sonuçlar

öğrencilerin akademik başarıları yükseldikçe kendini sabote etme eğilimlerinin azaldığını göstermektedir. Literatürde benzer sonuçlara ulaşan araştırmalar bulunmaktadır (Akça, 2012; Chorba vd., 2012; Leondari ve Gonida, 2007; Meyer, 2000; Mamaril vd., 2013; Midgley, 1996; Norman, 2004; Urdan ve Midgley, 2001; Shields 2007; Topal vd., 2018; Üzbe, 2013; Zuckerman vd., 1998). Araştırma sonuçlarından hareketle kendini akademik anlamda yeterli gören bireylerin herhangi bir performans sırasında kendini sabotaja başvurmayacağı ifade edilebilir. Çünkü bu bireyler başarılı olacaklarına inandıkları için başarısızlık ihtimaline karşı önlem alma gereği duymayacaklardır. Dolayısıyla da kendini sabotaj stratejileri kullanmaya daha az eğimli olacakları söylenebilir. Anlı (2011) da akademik yeterliliği düşük olan öğrencilerin başarısızlığın getireceği olumsuz yüklemelerle mücadele edebilmek ve kendilerini bu olumsuz duygulardan korumak için kendini sabotaj davranışlarına yöneldiğini belirtmiştir. Bireylerin kendini sabote etme eğilimlerini incelemek için en güzel ortam okullardır. Çünkü okullarda öğrenciler kendi yeterliliklerini, bilgi ve becerilerini göstermek durumunda kalmaktadır. Böyle durumlarda ortamda bireyin arkadaşlarının ve öğretmenlerinin de bulunması, öğrencinin kendini sabotaj davranışını sergileme ihtimalini arttırmaktadır. Çünkü kendini sabotaj davranışında amaç ortamda bulunan kişilerin düşüncelerini çarpıtmaktır (Urdan ve Midgley, 2001). Günümüzde öğrencilerin başarısızlıklarına çeşitli bahaneler üreterek bu durumu kabul edilebilir kılmaya çalıştıklarını göz önüne alırsak öğrencilerin kendini sabotaj düzeylerini etkileyen değişkenlerin belirlenmesinin ve gereken önlemlerin alınmasının faydalı olacağı düşünülmektedir.

Üzbe ve Bacanlı (2015) ise bu sonuçların tam tersine akademik başarının kendini sabotajın pozitif bir yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşmıştır. Akademik başarı arttıkça bireylerde kendini sabotaj davranışının arttığını saptamışlardır. Bu sonucun akademik performansı yüksek olan bazı öğrencilerin var olan imajlarını korumak amacıyla kendini sabotaja başvurmasından kaynakladığı ifade edilebilir. Genel olarak literatürde yer alan çalışmalar, bu araştırmada elde edilen bulgularla benzerlik göstermektedir.

Kendini sabote etme eğiliminin lise öğrencilerinin sosyo-ekonomik düzeylerine göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Literatürde kendini sabotaj ile sosyo-ekonomik düzey arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığı sonucuna ulaşarak bu çalışma sonucu ile paralellik gösteren çalışmalar bulunmaktadır (Anlı, 2011; Altıntaş, 2016; Cingöz, 2015; Taş, 2017; Topal vd., 2018; Zafer, 2016). Coşar (2012) çalışmasında bu araştırma sonuçlarından farklı olarak bireylerde gelir düzeyi arttıkça kendini sabote etme eğilimlerinde azalma olduğu sonucuna ulaşmıştır. Literatürdeki araştırmaların çoğu bu araştırma sonucunu desteklemektedir. Ancak kendini sabotaj ile gelir düzeyi arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmaların sınırlı sayıda olması konu ile ilgili genelleme yapmayı

zorlaştırmaktır. Bu yüzden kendini sabote etme eğilimi ile gelir düzeyini inceleyen araştırmaların artırılması ve bu konunun daha derinlemesine araştırılmasına ihtiyaç olduğu söylenebilir.

Lise öğrencilerinin kendini sabote etme eğilimlerinin baba eğitim durumlarına göre anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Literatürde anne/baba eğitim durumu ile kendini sabotaj değişkenini ele alan çalışma sayısı yok denecek kadar azdır. Ancak bu çalışma sonucu ile paralel olarak Hazal-Söyleyen (2018) de yaptığı araştırmada kendini sabotajın baba eğitim durumuna göre farklılaşmadığını saptamıştır. Buna göre lise öğrencilerinde kendini sabote etme eğiliminin; babalarının ilkököl, ortaokul veya lise mezunu olma durumlarına göre değişmediği sonucuna ulaşılabilir. Bunun nedeni olarak ise bireylerin doğdukları andan itibaren daha çok anneye vakit geçirmeleri, fizyolojik ve duygusal ihtiyaçlarını ilk olarak anneden karşıladıkları ve dolayısıyla kişilik gelişimlerinde, güven duygularının oluşmasında ve öz-yeterlik duygularını kazanmasında kısacası bireyin hayatında anne figürünün daha etkili olmasını söylemek mümkündür.

Kendini sabote etme eğiliminin lise öğrencilerinin anne eğitim durumlarına göre anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Buna göre lise öğrencilerinde kendini sabote etme eğiliminin; annelerinin ilkököl, ortaokul veya lise mezunu olma durumlarına göre değişmediği sonucuna ulaşılmıştır. Literatürde anne eğitim durumu düşük olan öğrencilerin daha çok kendini sabotaja başvurduklarını saptayan bir araştırma mevcuttur (Hazal-Söyleyen, 2018). Kendini sabotajın ortaya çıkmasına neden olan etkenlerden biriside kuşkusuz ebeveyn davranışlarıdır. Eğer anne ve baba ebeveynlik rolü ile ilgili yeterli donanıma sahipse çocuk üzerinde olumlu anlamda etkisi çok olacaktır. Lakin ebeveynlik rollerini doğru gerçekleştiremediklerinde çocuk kendi potansiyelini keşfedemeyecek, kendi yeterliliklerinin farkına varamayacak ve kendine olan güveni zayıflayacaktır. Bunun sonucunda da kendini sabotaj davranışlarına yönelmesi söz konusu olabilecektir. Rezai ve diğerlerine (2007) göre çocuğun kendini sabote etme eğiliminde, annenin ebeveynlik görevlerine yönelik bilişsel farkındalığı ve yeterliliği etkili olabilmektedir. Eğitim seviyesi de bu bilişsel yeterliliğin kazanılmasında etkili olan faktörlerden birisidir. Ancak birçok faktör etkili olacağından bu konuyu daha derinlemesine inceleyecek araştırmalara ihtiyaç vardır.

Kendini sabote etme eğilimi ile psikolojik iyi oluş düzeyi arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Buna göre lise öğrencilerinde kendini sabote etme eğilimi yükseldikçe psikolojik iyi oluş seviyesinin düştüğü, kendini sabote etme eğilimi azaldıkça psikolojik iyi oluş düzeyinin arttığı görülmektedir. Keyes ve diğerleri (2002) bireyin sahip olduğu olumlu benlik algısının yüksek olması, yetersizliklerini kabul edip var olan kapasitesini geliştirmesi, ihtiyaçlarını gidermek için çevresini

düzenleyebilmesi, aktif olması, yeterliliklerinin farkında olması ve geliştirmek için çaba harcaması gibi özelliklerin psikolojik iyi oluşun belirleyicilerinden olduğunu ifade etmiştir. Kendini sabote etme eğiliminin ortaya çıkmasının en önemli faktörlerinden bir tanesi de kişinin kendi yeterliliklerine inanmamasıdır. Yeterliğine inanmadığı için kapasitesini geliştirmeye çabalamak yerine mücadele etmemeyi tercih eder ve başarısızlığına kılıf bulmaya çalışarak kendini sabotaj davranışlarını sergilemeye başlar. Dolayısıyla bu iki değişkenin birbiri ile ilişkili oldu düşünülmektedir. Öğrencilerin kendini sabotaj davranışlarını çok sık kullandıklarında düşünürsek zamanla psikolojik iyi oluşlarında önemli ölçüde azalmalar meydana geleceği düşünülmektedir. Türkiye literatüründe kendini sabotaj ve psikolojik iyi oluş değişkenini birlikte inceleyen çalışma sayısı yok denecek kadar azdır. Literatür incelendiğinde Anlı (2011) da bu araştırma sonucuna benzer şekilde çalışmasında kendini sabote etme eğilimi arttıkça psikolojik iyi oluşun azaldığı sonucuna ulaşmıştır. Özçetin ve Hiçdurmaz (2016) ise araştırmasında kendini sabotajın kişinin performansını engellediği ve psikolojik iyi oluş üzerinde olumsuz etki meydana getirdiği sonucuna ulaşmıştır.

Kendini sabote etme eğiliminin öz-yeterlik ile ilişkisi incelendiğinde, kendini sabote etme eğilimi ile öz-yeterlik arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Buna göre lise öğrencilerinde kendini sabote etme eğilimi arttıkça öz-yeterlik düşmekte, kendini sabote etme eğilimi azaldıkça öz-yeterlik artmaktadır. Literatürde bu sonucu destekleyen çalışmalar mevcuttur (Arazzini-Stewart ve De George-Walker, 2014; Mamaril vd., 2013; Martin ve Brawley, 2002; Norman, 2014; Pulford vd., 2005; Yalnız, 2014). Akın (2012) bireyin öz-yeterlik algısının düşük olmasının çoğunlukla kendini sabotaj stratejilerinin kullanılmasına yol açtığını ifade etmiştir. Kormaz'a (2011) göre öz-yeterlik inancı bireyin kendisinin farkında olması, sergileyeceği davranış ile kendi potansiyelini değerlendirip bu değerlendirmeye göre bir adım atması ve ne ölçüde başarılı olacağına ilişkin kendisine olan inancıdır. Öz-yeterlik düzeyi düşük olan öğrenciler genellikle potansiyellerinin farkında olmaz ve bir performans sırasında başarısız olacağını düşünür. Dolayısıyla da bu başarısızlık sonucu kendisine gelebilecek olumsuz değerlendirmeleri ortadan kaldırmak için kendini sabotaj davranışına yönelmeyi tercih eder. Bu süreç böyle devam ederek başarısızlık konusunda öğrenci kısır bir döngü içerisine girmiş olur. Bu yüzden kendini sabote etme ile öz-yeterlik değişkenin incelenerek bu konuda neler yapılabileceğinin ortaya koyulması literatür için faydalı olacaktır.

Kendini sabote etme eğilimi ile depresyon ilişkisinin incelendiği bu çalışmada söz konusu iki değişken arasında pozitif yönde ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Buna göre lise öğrencilerinde kendini sabote etme eğilimi arttıkça depresyon artmakta, kendini sabote etme eğilimi azaldıkça depresyon puanı azalmaktadır. Literatürde bu

sonucu destekler nitelikte çalışmalar mevcuttur (Leondari ve Gonida, 2007; Nurmi, 1993; Sahranç, 2011; Greaven, Santor, Thompson ve Zuroff, 2000; Uysal ve Lu, 2010; Velyvis, 1995; Weary ve Williams 1990; Zuckerman vd., 1998; Zuckerman ve Tsai, 2005). Kendini sabotaj stratejilerini kullanan bireylerin kendi yeterliliklerine olan inancı zayıftır. Bunun sonucunda kendini yetersiz gören kişi her olayda artık başaramayacağını düşünmeye başlar ve bu yetersizliğin ortadan kalkamayacağına inanır, çaba harcamayı bırakır. Dolayısıyla kişide çaresizlik duyguları oluşmaya başlar (Comer, 1995). Kendini sabote eden öğrencilerin zamanla nasıl ki psikolojik iyi oluş düzeylerinde düşüş oluyorsa yine bu öğrencilerin yaşadığı çaresizlik duyguları sebebiyle depresyona daha meyilli olabilecekleri düşünülmektedir. Aydemir ve diğerleri (2007) depresyonda olan bireylerin düşük benlik saygısına sahip olduklarını, kendilerini önemsiz gördüklerini, öz-yeterlik algılarının zayıf olduğunu ifade etmişlerdir. Dolayısıyla bu çalışmada ele alınan kendini sabotaj, psikolojik iyi oluş, öz-yeterlik ve depresyon değişkenlerinin birbirlerini etkiledikleri ve bu yüzden araştırılmaya değer bir konu olduğu düşünülmektedir.

Analiz sonuçları incelendiğinde lise öğrencilerinde psikolojik iyi oluş, öz-yeterlik ve depresyon değişkenlerinin birlikte, kendini sabote etme eğiliminin anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmektedir. Kendini sabotaj, psikolojik iyi oluş, depresyon ve öz-yeterlik arasındaki ilişkiyi birlikte inceleyen bir çalışmaya rastlanılamamış olması bu çalışmanın alana önemli bir katkı sağlayacağını düşündürmektedir.

6. SONUÇLAR VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırma kapsamında toplanan verilerin analizleri sonucu elde edilen sonuçlara yer verilmiştir. Aynı zamanda tartışmalar ve bulgular ışığında araştırma sonuçlarına yönelik ve ileride yapılacak olan çalışmalara yönelik öneriler sunulmuştur.

6. 1. Sonuçlar

Bu çalışmada literatürle uyumlu ancak bazı açılardan farklılık gösteren kendini sabote etme eğilimi ile ilgili çalışmalara yol gösterebilecek şu sonuçlara ulaşılmıştır:

1. Lise öğrencilerinin kendini sabote etme eğilimleri cinsiyet değişkenine göre farklılaşmamaktadır.
2. Kendini sabote etme eğilimi ile lise öğrencilerinin yaş seviyeleri arasında anlamlı farklılaşma tespit edilmemiştir.
3. Lise öğrencilerinin sınıf düzeyi ile kendini sabote etme eğilimleri arasında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. 10. sınıfta öğrenim gören öğrencilerin 9. sınıfta öğrenim gören öğrencilerden daha fazla kendini sabotaja başvurdukları sonucuna ulaşılmıştır.
4. Lise öğrencilerinin kendini sabote etme eğilimi puanlarının akademik başarı düzeylerine göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Öğrencilerin akademik başarıları yükseldikçe kendini sabote etme eğilimlerinin azaldığı sonucuna ulaşılmıştır.
5. Kendini sabote etme eğiliminin lise öğrencilerinin sosyo-ekonomik düzeylerine göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir.
6. Lise öğrencilerinin kendini sabote etme eğilimlerinin baba eğitim durumlarına göre anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir.
7. Kendini sabote etme eğiliminin lise öğrencilerinin annelerinin ilköğretim, ortaokul ve lise mezunu olma durumlarına göre değişmediği sonucuna ulaşılmıştır.
8. Lise öğrencilerinde kendini sabote etme eğilimi ile psikolojik iyi oluş düzeyi arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Buna göre lise öğrencilerinde kendini sabote etme eğilimi arttıkça psikolojik iyi oluş düzeyinin düştüğü, kendini sabote etme eğilimi azaldıkça psikolojik iyi oluş düzeyinin arttığı sonucuna ulaşılmıştır.
9. Lise öğrencilerinde kendini sabote etme eğilimi ile öz-yeterlik arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur. Buna göre lise öğrencilerinde

kendini sabote etme eğilimi arttıkça öz-yeterlik azalmakta, kendini sabote etme eğilimi azaldıkça öz-yeterlik yükselmektedir.

10. Lise öğrencilerinde kendini sabote etme eğilimi ile depresyon arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Buna göre lise öğrencilerinde kendini sabote etme eğilimi arttıkça depresyon da artmakta, kendini sabote etme eğilimi azaldıkça depresyon da azalmaktadır.
11. Lise öğrencilerinde psikolojik iyi oluş, öz-yeterlik ve depresyon değişkenlerinin birlikte, kendini sabote etme eğiliminin anlamlı bir yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

6. 2. Öneriler

Bu bölümde öneriler; araştırma sonuçlarına yönelik ve ileride yapılacak olan çalışmalara yönelik öneriler şeklinde 2 ayrı başlık olarak verilmiştir.

6. 2. 1. Araştırma Sonuçlarına Dayalı Öneriler

Bu araştırmada lise öğrencilerinin kendini sabote etme eğilimi ile psikolojik iyi oluş, öz-yeterlik ve depresyon arasında nasıl bir ilişki olduğu ve bu kavramların birbirlerini nasıl etkiledikleri incelenmiştir. Ayrıca katılımcıların cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi, algılanan akademik başarı, sosyo-ekonomik durum, anne eğitim durumu ve baba eğitim durumlarının kendini sabotaj ile arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre aşağıdaki önerilerde bulunulabilir.

1. Araştırma sonucunda ulaşılan bulgular doğrultusunda, kendini sabotajın öz-yeterlik ve psikolojik iyi oluş ile negatif, depresyonla ise pozitif yönde anlamlı bir ilişkiye sahip olması nedeniyle; eğitim uzmanlarının bu kavrama daha çok zaman ayırmasının faydalı olacağı düşünülmektedir. Çocuğun davranışlarının şekillendiği ilk yer şüphesiz aile ortamıdır. Anne babaların sergiledikleri davranışlar çocuğun kendini sabotaj davranışlarını kullanmasına neden olabilmektedir. O yüzden özellikle anne babalara konu ile ilgili eğitimler verilmesi, seminerler düzenlenmesi yararlı olabilir.
2. Araştırma sonucunda bazı kavramlar arasında anlamlı bir ilişki bulunamamış olması nedeniyle katılımcı sayısı daha geniş tutularak başka bir çalışma yapılabilir. Geniş bir araştırma grubu ile yapılması araştırma sonuçlarının güvenilirliğini ve genellenebilme olasılığını arttıracaktır.
3. Bu çalışmadaki katılımcılar yalnızca lise öğrencileri ile sınırlı olduğu için; araştırma bulgularının diğer eğitim kurumlarındaki öğrenciler için genellenmesi

zordur. Bu nedenle lise dışında farklı düzeydeki eğitim kurumlarında öğrenim gören öğrencilere benzer bir çalışmanın yürütülmesi, bu konularla ilgili yaşanan problemlerin çözümü için katkılar sağlayabilir.

4. Eğitim ortamlarında öğrencilerin kendini sabotaj davranışlarını sıklıkla kullandığı görülmektedir. Bu ortamlarda kullanılan kendini sabotaj davranışlarını azaltmak için öğrencileri birbiri ile yarıştırmak yerine bireysel farklılıklarında göz önüne alındığı, başarmak için ders çalışmak yerine öğrenmek için ders çalışmanın sağlandığı ortamlar oluşturulmalıdır. Başarının alınan yüksek puanlarla eş değer görülmesi yüksek puan alma ihtimali düşük olan öğrencileri kendini sabotaja yönelmesine sebep olabilecektir. Bu yüzden başarının alınan yüksek puanlarla değilde öğrencinin kendi bireysel gelişimi ile ölçüldüğü bir eğitim ortamının sağlanmasının faydalı olacağı düşünülmektedir. Yine eğitim ortamlarında öğrencilere ulaşabileceği hedefler belirlemek ve ulaşılması imkânsız olan hedeflerden uzaklaştırmak öğrencilerin kendini sabote eden davranışlarının azaltılması için yararlı olabilir.
5. Eğitim ortamında kendini sabotaj davranışlarının ortadan kaldırılması ya da azaltılması amacıyla öğrencilere etkili ders çalışma teknikleri, başa çıkma yöntemleri, problem çözme becerileri, zaman yönetimi ve hedef belirleme gibi konularda eğitim verilebilir.
6. Rehberlik servisleri tarafından kendini sabotaj davranışları sergileyen öğrencilerin tespit edilerek bu öğrencilerle bireysel veya grupla psikolojik danışma yapmalarının yararlı olacağı düşünülmektedir.

6. 2. 2. İleride Yapılabilecek Araştırmalara Yönelik Öneriler

Araştırmanın sonuçlarına göre ileride yapılabilecek başka araştırmalara yönelik aşağıdaki önerilerde bulunulabilir.

1. Bu araştırma, kendini sabote etme eğilimini, psikolojik iyi olma, öz-yeterlik ve depresyon değişkenleri ile incelemiştir. Kendini sabote etme eğilimini farklı değişkenlerle (aile yapısı, kardeş sayısı, zeka düzeyi, kültürel özellikler, kişilik, madde bağımlılığı vb.) ele alınarak incelenebilir.
2. Literatürdeki çalışmalar incelendiğinde kendini sabotajın daha çok bilişsel kaynaklı nedenleri üzerinden araştırmalar yapıldığı görülmüştür. Bu araştırmaların yanında kendini sabotaja neden olan duyguların araştırılması da yararlı olabileceği düşünülmektedir. Çünkü kişinin yetersizlik sonucu hissettiği suçluluk ya da utanç duyguları da kendini sabotaja sebep olabilecektir.

3. Veri toplama aşamasında öğrencilerden alınan geri dönütler doğrultusunda kendini sabotaj ölçeğinin Türk kültürüne uygulanması konusunda sıkıntılar olduğu görülmüştür. Bu nedenle kültürümüze daha uygun geçerli ve güvenilir bir ölçek geliştirilebilir.
4. Kendini sabotaj ile ilgili literatür incelendiğinde, kavramın sözel ve davranışsal kendini sabotaj olarak ele alınıp araştırıldığı görülmüştür. Bu çalışmada kullanılan ölçek kendini sabote etme eğilimi ile ilgili toplam puan vermektedir. Sözel ve davranışsal kendini sabotaj davranışlarını gösteren araştırmaların artırılması alana sağlayacağı katkı açısından önem kazanmaktadır.
5. Kendini sabote etme eğilimi ile bu çalışmada kullanılan öz-yeterlik, psikolojik iyi oluş, depresyon kavramlarının ilişkisinin araştırıldığı çalışmaların sınırlı sayıda ve çoğunlukla yurt dışı literatürde olduğu gözlenmiştir. Bu çalışma ile birlikte belirtilen değişkenleri inceleyen araştırmaların sayısının artması, içeriğin derinleştirilmesi sağlanabilir.
6. Gelecek çalışmalarda derinlemesine bulgular elde edilebilmesi için nitel çalışmalara da yer verilmesinin faydalı olacağı düşünülmektedir.

7. KAYNAKLAR

- Adler, A. (2005). *Bireysel psikolojinin kuramı ve uygulaması* (A. Kılıçlıoğlu, Çev.) İstanbul: Say Yayınları.
- Ahmed, A. S. and Khoosal D. (2009). Assessment and management of depression. *The Foundation Years*, 5, 2-6.
- Akbaba, D. (2013). *Büro yönetimi öğretmen adaylarının öğretmen öz-yeterlilik algılarının bazı değişkenler açısından incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi).Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Akbağ, M., Sayiner, B. ve Sözen D. (2005). Üniversite öğrencilerinde stres düzeyi, denetim odağı ve depresyon düzeyi arasındaki ilişki üzerine bir inceleme. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 21, 63-64.
- Akça, F. (2012). An investigation into the self-handicapping behaviors of undergraduates in terms of academic procrastination, the locus of control and academic success. *Journal of Education and Learning*, 1(2), 288-297.
- Akın, A. (2009). *Akılıcı duygusal davranışçı terapi odaklı grupla psikolojik danışmanın psikolojik iyi olma ve öz-duyarlılık üzerindeki etkisi* (Yayınlanmamış doktora tezi).Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Akın, A. (2012). Kendini sabotaj ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 37(164), 176-187.
- Akın, N. ve Başgöl, S. (2017). Fabrika işçilerinde stres ve depresyon arasındaki ilişki. *Hasan Kalyoncu Üniversitesi Psikoloji Araştırmaları Dergisi*, 4, 20-27.
- Akiskal, H. S. (1995). Toward a temperament based approach to depression. *Advance Biochem Psychoarmacol*, 49, 99-112.
- Akkapulu, E. (2005). *Ergenin sosyal yetkinlik beklentisini yormayan bazıdeğişkenler* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Adana.
- Akkaya, C. (2005). Depresyon etiyolojisinde serotonin ve noradrenalin. *Yeni Symposium*, 43(3), 91-96
- Akşun, D. Z. (2005). *Bipolar bozukluğu olan ve bipolar bozukluğu olmayan olgularda metaboliksendrom sıklık ve parametrelerinin karşılaştırılması* (Yayınlanmamış uzmanlık tezi). Sağlık Bakanlığı Haseki Eğitim ve Araştırma Hastanesi, Aile Hekimliği Koordinatörlüğu, İstanbul.
- Alabay, E. (2006). İlköğretim okulöncesi öğretmen adaylarının fen ile ilgili öz-yeterlilik inanç düzeylerinin incelenmesi.*Yeditepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(1), 269-275.

- Albayrak, E. Ö. ve Ceylan, M. E. (2004). Depresyon etiyolojisinde nörobiyolojik etkenler. *Düşünen Adam Dergisi*, 17(1), 27-33.
- Alemdağ, S. (2013). *Öğretmen adaylarında fiziksel aktiviteye katılım, sosyal görünüş kaygısı ve sosyal öz-yeterlilik ilişkisinin incelenmesi* (Yayınlanmamış doktora tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.
- Alper, Y. (2003). *Bütün yönleriyle depresyon*. İstanbul: Gendaş A.Ş. Yayınları.
- Altınbaş, K. (2009). *İki uçlu bozuklukta lipid döngüsellliği* (Yayınlanmamış uzmanlık tezi). Sağlık Bakanlığı Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi 3. Psikiyatri Birimi, İstanbul.
- Altun, R. (2015). Dindarlık ve depresyon ilişkisi. *Uluslararası İnsanlık ve Eğitim Dergisi*, 1(1), 15-42.
- Anlı, G. (2011). *Kendini sabotaj ile psikolojik iyi olma arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Sakarya.
- Arazzini-Stewart, M. and De George-Walker, L. (2014). Self-handicapping, perfectionism, locus of control and self-efficacy: A path model. *Personality and Individual Differences*, 66, 160-164.
- Aydemir, Ö., Eren, I. ve Savaş, H. (2007). Development of a questionnaire to assess inter-episode functioning in bipolar disorder: Bipolar disorder functioning questionnaire. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 18(4), 344-352.
- Bandura, A. (1977). Self-Efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215.
- Bandura, A. (1993). Perceived self-efficacy in cognitive development and functioning. *Educational Psychologist*, 28(2), 117-148.
- Bandura, A. (1994). Self-efficacy. In V. S. Ramachandran (Eds.). *Encyclopedia of human behavior* 4, 71-81. New York: Academic Press. (Reprinted in H. Friedman [Eds.], *Encyclopedia of mental health*. San Diego: Academic Press, 1998).
- Bandura, A. (1999). A Social cognitive theory of personality. In L. Pervin and O. John (Eds.). *Handbook of personality* (2nd ed., pp. 154-196). New York: Guilford Publications.
- Barutçu Yıldırım, F. B. ve Demir, A. (2017). Kendini engellemenin yordayıcıları olarak öz saygı, öz anlayış ve akademik öz-yeterlilik. *Ege Eğitim Dergisi*, 18 (2), 676-701.
- 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*, 14(3), 429-438.
- Beck, A. T. (2015). *Bilişsel terapi ve duygusal bozukluklar*. (V. Öztürk, A. ve Türkcan, Çev.) 3. Baskı. Litera Yayıncılık: İstanbul.

- Bilal, F. (2005). *Ergenlerde çevresel risk etmenleri ve psikopatoloji* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Adnan Menderes Üniversitesi, Sağlık Bilimler Enstitüsü, Aydın.
- Bolat, O. İ. (2011). Öz yeterlilik ve tükenmişlik ilişkisi: Lider-üye etkileşiminin aracılık etkisi. *Ege Akademik Bakış Dergisi*, 11(2), 255-266.
- Brown, C. M. and Kimble, C. E. (2009). Personal, interpersonal and situational influences of behavioral self-handicapping. *The Journal of Social Psychology*, 149(6), 609-626.
- Budak, S. (2009). *Psikoloji sözlüğü*. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.
- Bulut, P. (2017). The effect of primary school students' writing attitudes and writing self-efficacy beliefs on their summary writing achievement. *International Electronic Journal of Elementary Education*, 10(2), 281-285.
- Burger, J. M. (2006). *Kişilik*. İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Büyükgöze, H. ve Gün, F. (2015). Araştırma görevlilerinin kendini sabotaj eğilimlerinin incelenmesi. *Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 8(2), 689-704.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2008). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi Yayınları.
- Carruthers, C. P. and Hood, C. D. (2004). The power of positive: Leisure and wellbeing. *Therapeutic Recreation Journal*, 38(2) 225- 245.
- Ceylan, İ. (2013). *Ergenlerin benlik saygısı ve duygusal öz-yeterlik düzeylerinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, İzmir.
- Ceylan, M. E. ve Oral, E. T. (2001). Duygudurum bozuklukları (1. baskı). *Araştırma ve Klinik Uygulamada Biyolojik Psikiyatri*, 4, 73-99.
- Chorba, K., Was, C. A. and Isaacson, R. M. (2012). Individual differences in academic identity and self-handicapping in undergraduate college students. *Individual Differences Research*, 10(2), 60-68.
- Christopher, J. C. (1999). Situating psychological well-being: Exploring the cultural roots of its theory and research. *Journal of Counseling and Development*, 77(2), 141-152.
- Cimilli, C. (2001). *Depresyonda sosyal ve kültürel etmenler*. Duygudurum Dizisi. Ankara: Çizgi Tıp Yayınevi.
- Comer, D. R. (1995). A model of social loafing in realworkgroups. *Human Relations*, 48(6), 647-667.
- Coşar, S. (2012). *Çalışanların tükenmişlik düzeyleri ile kendini sabotaj düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Ana Bilim Dalı, İstanbul.

- Coudevylle, G. R., Martin Ginis, K. A. and Famose, J. P. (2008). Determinants of self-handicapping strategies in sport and their effects on athletic performance. *Social Behavior and Personality*, 36(3), 391-398.
- Cowan, S. E. and Ferrari, J. R. (2002). "Am i for real?" Predicting impostor tendencies from self-handicapping and affective components. *Social Behavior and Personality*, 30(2), 119-126.
- Crocco, E.A., Castro, K., and Loewenstein, D. A. (2010). How late-life depression affects cognition: neural mechanisms. *Curr Psychiatry Rewiev*, 12(1), 34-38.
- Çaplı, B. ve Çelikkaleli, Ö. (2008). Öğretmen adaylarının öğretmenliğe ilişkin tutum ve mesleki yeterlik inançlarının cinsiyet, program ve fakültelerine göre incelenmesi. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 9(15), 34-35.
- Çıtak, A. (2008). *Kadınların çalışmasına yönelik tutum: cinsiyet, cinsiyet rolü ve sosyoekonomik düzeye göre bir karşılaştırma* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji (Sosyal Psikoloji) Anabilim Dalı, Ankara.
- Çuhadaroğlu, F. ve Sonuvar, B. (1992). Adolesanlarda depresyon. *Nöro Psikiyatri Arşivi*, 145-150.
- Dağ, İ. (2002). Kontrol odağı ölçeği (KOÖ): Ölçek geliştirme, güvenirlik ve geçerlik çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 17(49), 77-90.
- Deci, E. L. and Ryan, R. M. (2008). Facilitating optimal motivation and psychological well being across life's domains. *Canadian Psychology*, 49(1), 14-23.
- Demirtaş, S. (2016). *Okul yöneticilerinin psikolojik iyi olma ve örgütsel vatandaşlık davranışları arasındaki ilişki* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Mevlana Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.
- Diener, E., Lucas, R. E. and Oishi, S. (2002). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. In C. R. Snyder ve S. J. Lopez (Eds.). *The handbook of positive psychology* (s. 463-473). New York: Oxford University Press.
- Diener, E., Oishi, S. and Lucas, R. E. (2003). Culture, personality, and subjective well-being. *Annual Review of Psychology*, 54(1), 403-425.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E. and Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302.
- Dierendonck, D. V. (2005). The construct validity of ryff's scales of psychological well-being and its extension with spiritual well-being. *Personality and Individual Differences*, 36(1), 629-643.
- Dilbaz, N. ve Seber, G. (1993). Umutsuzluk kavramı: Depresyon ve intiharda önemi. *Kriz Dergisi*, 1(3), 134-138.

- Doğan, T. (2012). Beş faktör kişilik özellikleri ve öznel iyi oluş. *Doğuş Üniversitesi Dergisi*, 14(1), 56-64.
- Doğan, O., Gülmez, H. ve Ketenoğlu, C. (1995). *Ruhsal bozuklukların epidemiyolojisi*. Sivas: Dilek Matbaası.
- Doğru, N. ve Peker, R. (2004). Özsaygı geliştirme programının lise birinci sınıf öğrencilerinin özsaygı düzeylerine Etkisi. *Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17(2), 315-328.
- Duman, B. A. (2007). *Lise öğrencilerinin ingilizceye yönelik öz-yeterlik algı puanlarının cinsiyete, alanlara ve farklı düzeylere göre ingilizce başarısını yordama gücü* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Yıldız Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Duman, O.Y., Usubütün, S. ve Göka, E. (2004). Belirti yorumlama ölçeğinin türkçe geçerlik ve güvenilirliği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 15(1), 26-40.
- Ekşi, H. ve Dilmaç, B. (2010). Üniversite öğrencilerinin genel erteleme, karar vermeyi erteleme ve akademik erteleme düzeylerinin sürekli kaygı açısından incelenmesi. *Uludağ Üniversitesi, Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23(2), 433-450.
- Elder, B. L. and Mosack, V. (2011). Genetics of depression: An overview of the current science. *Issues in Mental Health Nursing*, 32(4), 192-202.
- Elliot, A. J. and Church, M. A. (2003). A motivational analysis of defensive pessimism and self-handicapping. *Journal of Personality*, 1(71), 369-396.
- Elliot, A. J. and Thrash, T. M. (2004). The intergenerational transmission of fear of failure. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30(8), 957-971.
- Elmas, P. ve Akfırat, S. (2014). Mazeret bulma eğilimi ile özsaygı arasındaki ilişkinin incelenmesi: Mazeret bulma eğilimi başarısızlık durumunda özsaygıyı korur mu? Başlangıçtaki özsaygı düzeyinin rolü. *Psikoloji Çalışmaları Dergisi*, 34(2), 17-34.
- Erikson, E. H. (1968). *İnsanın sekiz çağı* (B. Üstün ve V. Sar, Çev.). Ankara: Birey ve Toplum Yayınları.
- Ertem, Ü. ve Yazıcı, S. (2006). Ergenlik döneminde psiko-sosyal sorunlar ve depresyon. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 9(9), 7-12.
- Ertuğrul E. (2010). *Üniversite uygulama ve araştırma hastanesinde çalışan hemşire, ebe, sağlık memuru ve acil tıp teknisyenlerinin tükenmişlik ve depresyon düzeyinin değerlendirilmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Zonguldak Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Zonguldak.
- Ertürk, A., Kara, S. B. K. ve Güneş, D. Z. (2016). Duygusal emek ve psikolojik iyi oluş: bir yordayıcı olarak yönetsel destek algısı. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(4), 1723-1744.

- Eskici, M. (2013). *İlköğretim öğretmenlerinin yapılandırmacı yaklaşıma ilişkin öz-yeterlik algıları ile tutumları* (Yayınlanmamış doktora tezi). Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bolu.
- Eskin, M. (2000). Ergen ruh sağlığı sorunları ve intihar davranışlarıyla ilişkileri. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 3(4), 228-234.
- Eşigül, E. (2013). *Üniversite öğrencilerinin algıladıkları stres ile psikolojik iyi olma arasındaki ilişkide sosyal problem çözmenin aracı ve düzenleyici rolünün incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Eyüboğlu, E. (2012). *Spor yapan ve yapmayan 12-14 yaş arası ergenlerin özyeterlik düzeylerinin karşılaştırılması* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Geise, C. A. (2008). *Personal growth and personality development: Well-being and ego development* (Unpublished doctoral dissertation). The University of Missouri, Columbia.
- Goodwin, R. D., Jacobi, F., Bittner, A. and Wittchen, H. U. (2006). Epidemiology of mood disorders. In D. J. Kupfer, A. F. Schatzberg & D. J. Stein (Eds.). *The American psychiatric publishing textbook of mood disorders* (pp. 33-54). Arlington: American Psychiatric Publishing.
- Harris, R. N., Snyder, C. R., Higgins, R. L. and Schrag, J. L. (1986). Enhancing the prediction of self-handicapping. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1191-1199.
- Hazal Söyleyen, N. (2018). *Üniversite öğrencilerinde sosyal kaygının kendini sabotaj ve erteleme davranışı ile ilişkisi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.
- Hendrix, K. S. and Hirt, E. R. (2009). Stressed out over possible failure: The role of regulatory fit on claimed self-handicapping. *Journal of Experimental Social Psychology*, 45(1), 51-59.
- Higgins, R. L., and Berglas, S. (1990). The maintenance and treatment of self-handicapping: From risk-taking to face-saving—and back. In R. L. Higgins (Eds.). *Self-handicapping: The paradox that isn't* (pp. 187–238). New York, NY: Plenum Press.
- 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, 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.
- Hsieh, P., Sullivan J. R. and Guerra, N. S. (2007). A closer look at college students: self-efficacy and goal orientation. *Journal of Advanced Academics*, 18(6), 454-476.

- Işık, E., Işık, U. ve Taner, Y. (2013). *Çocuk, ergen, erişkin ve yaşlılarda depresif ve bipolar bozukluklar*. Ankara: Ziraat Gurup Matbaacılık.
- 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.
- Kalaycı, Ş. (2008). *SPSS uygulamalı çok değişkenli istatistik teknikleri*. Ankara: Asil Yayın Dağıtım.
- Kalkan, M. (2008). *Sosyal öğrenme kuramı*. Yaşar Özbay ve Serdar Erkan (Ed.), Eğitim psikolojisi içinde (s. 289-313). Ankara: Pegem Akademi Yayınları.
- Kalyon, A., Dadandı, I. ve Yazıcı, H. (2016). Kendini sabote etme eğilimi ile narsistik kişilik özellikleri, anksiyete duyarlılığı, sosyal destek ve akademik başarı arasındaki ilişki. *Düşünen Adam*, 29(3), 237-246.
- Kara, H. ve Abay, E. (2000). Kronik ağrıya psikiyatrik yaklaşım. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 1(2), 89.
- Karagöz, Y. (2018). *SPSS ve AMOS uygulamalı bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Karakaş, B. (2015). *20-65 yaş arası kadınlarda denetim odağı ve öz yeterlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Karasar, N. (2013). *Bilimsel araştırma yöntemi* (21. baskı). Ankara: Nobel Yayınları.
- Kaya, B. ve Kaya, M. (2007). 1960' lardan günümüze depresyonun epidemiyolojisi, tarihsel bir bakış. *Klinik Psikiyatri*, 10(6), 3-10.
- Kayaalp, L. (2008). Dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu. *İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri Sempozyum Dizisi*, 62, 147-152.
- Kearns, H., Forbes, A., Gardiner, M. and Marshall, K. (2008). When a high distinction isn't good enough: A review of perfectionism and self-handicapping. *Australian Educational Researcher*, 35(3), 21-36.
- Kelley, H. H. (1973). The processes of causal attribution. *American Psychologist*, 28(2), 107-128.
- Keskin, Ü. G. ve Orgun, F. (2006). Öğrencilerin öz etkililik-yeterlilik düzeyleri ile başa çıkma stratejilerinin incelenmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 7(2), 92-99.
- Keyes, C. L. and Haidt, J. E. (2003). *Flourishing: Positive psychology and the life well-lived*. American Psychological Association.

- Keyes, C. L. M. and Ryff, C. D. (1999). Psychological well-being in midlife. In S. L. Willis ve J. D. Reid (Eds.). *Middie aging: Development in the third quarter of life* (pp. 161-180). Orlando, FL: Academic Press.
- Keyes, C. L., Shmotkin, D. and Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions. *Journal of personality and social psychology*, 82(6), 1007.
- Kimble, C. E. and Hirt, E. R. (2005). Self-focus, gender and habitual selfhandicapping: Do they make a difference in behavioral self-handicapping? *Social Behavior and Personality*, 33, 43-56.
- Kolditz, T. A. and Arkin, R. M. (1982). An impression management interpretation of the self-handicapping strategy. *Journal of Personality and Social Psychology*, 43(3), 492-502.
- Korkmaz, İ. (2002). *Gelişim ve Öğrenme Psikolojisi*. B. Yeşilyaprak (Ed.). Ankara: Pegem Yayınları.
- Köroğlu, E. (2004). *Psikonozoloji tanımlayıcı klinik psikiyatri*. Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Köroğlu, E. (2006). *Depresyon nedir? Nasıl baş edilir?* (2. baskı). Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Kurbanoğlu, S. (2004). Öz-yeterlik inancı ve bilgi profesyonelleri için önemi. *Bilgi Dünyası*, 5(2),137-152.
- Kuzucu, Y. ve Özdemir, Y. (2013). Ergen ruh sağlığının anne ve baba katılımı açısından yordanması. *Eğitim ve Bilim*, 38(168), 96-112.
- Küey, L. (1998). Birinci basamakta depresyon: Tanıma, ele alma, yönlendirme. *Psikiyatri Dünyası Dergisi*, 2(1), 5-12.
- Küey, L. ve Güleç, C. (1993). *Depresyonun epidemiyolojisi*. Depresyon monografileri serisi. Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Lawton, M. P. (1983). Psychological well-being and adversity. *Journal of Gerontology*, 30, 85-89.
- 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.
- Lee, S. W. (2005). *Encyclopedia of school psychology*. USA: Sage Publications Inc.
- Lee, J. (2009). Universals and specifics of math concept, math self-efficacy and math anxiety 41 PISA 2003 participating countries. *Learning and Individual Differences*, 19(3), 355-365.

- Leondari, A. and Gonida, E. (2007). Predicting academic self-handicapping in different age groups: The role of personal achievement goals and social goals. *British Journal of Educational Psychology*, 77(3), 595-611.
- Mamaril, N. A., Usher, E. L. and Coyle, B. A. (2013). Academic self-handicapping and self-efficacy as predictors of mathematics achievement of African American middle school students. *P20 Motivation and Learning Lab, University of Kentucky, College of Education, Kentucky, USA*.
- Marat, D. (2003). *Assessing Self-Efficacy and Agency of Secondary School Students in a Multi-Cultural Context: Implications for Academic Achievement*. Proceedings of The New Zealand and Australian Association for Research in Education Conference, 1-19.
- Margolis, H. and McCabe, P. P. (2006). Improving self-efficacy and motivation: What to do, what to say. *Intervention in School and Clinic*, 41(4), 218-227.
- Martin, K. A. and Brawley, L. R. (2002). Self-handicapping in psysical achievement settings: The contributions of self-esteem and self-efficacy. *Self and Identity*, 1(4), 337-351.
- Meyer, C. L. (2000). Academic procrastination and self-handicapping: Gender differences in response to noncontingent feedback. *Journal of Social Behavior and Personality*, 15(5), 87-102.
- Muris, P. (2001). A brief questionnaire for measuring self-efficacy in youths. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 23(3), 145-149.
- Myers, D. G. (2000). The Funds, Friends, and Faith of Happy People. *American Psychologist*, 55(1), 56-67.
- Norman, H. U. (2004). *Effects of self-construals on university students' causal attributions, self-efficacy beliefs, and self-handicapping behavior* (Unpublished doctoral dissertation). Oklahoma University.
- Özçetin, Y. S. Ü. ve Hiçdurmaz, D. (2016). Kendini sabote etme ve ruh sağlığı üzerine etkisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 8(2), 145-154.
- Ozgen, K. and Bindak, R. (2011). Determination of Self-Efficacy Beliefs of High School Students towards Math Literacy. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 11(2), 1085-1089.
- Özkürkçügil, A. ve Kırılı, S. (1998). Depresyonda değerlendirme. *Psikiyatri Dünyası*, 2(1), 26-34.
- Özmen, E., Aydemir, Ö. ve Bayraktar, E. (1997). *Genel tıpta psikiyatrik sendromlar*. Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Öztürk, M. O. (2002). *Ruh sağlığı ve bozuklukları* (9. baskı). Nobel Tıp Kitabevleri, Ankara.

- Öztürk, A. (2008). *Ortopedi ve travmatoloji kliniklerinde yatan kadın hastaların osteoporoz bilgi düzeyi ve öz-etkililik algılarının değerlendirilmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Öztürk, M. O. ve Uluşahin, A. (2008). *Ruh sağlığı ve bozuklukları*. Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Prapavessis, H. and Grove, J. R. (1998). Self-handicapping and self-esteem. *Journal of Applied Sport Psychology*, 10(2), 175-184.
- Pulford, B. D., Johnson, A. and Awaida, M. (2005). A Cross-cultural study of predictors of self-handicapping in university students. *Personality and Individual Differences*, 39(4), 727-737.
- Rhodewalt, F. and Davison, J. (1986). Self-handicapping and subsequent performance: role of outcome valence and attributional certainty. *Basic and Applied Social Psychology*, 7(4), 307-323.
- Rhodewalt, F. and Vohs, K. (2005). Defensive Strategies, Motivation and The Self: A Self Regulatory Process View. In A. J. Elliot ve C. S. Dweck (Eds.). *Handbook of Competence and Motivation* (s. 548, 565). New York: Guilford Press.
- Rihmer, Z. ve Angst, J. (2007). *Duygu durum bozuklukları epidemiyoloji*. (H. Aydın ve A. Bozkurt, Çev.) (8. baskı). Ankara: Öncü Basımevi.
- Robbins, J. M. and Kirmayer, L. J. (1991). Attributions of common somatic symptoms. *Psychology Medicine*, 21(4), 45-1029.
- Ryan, R. M. and Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166.
- Ryff, C. D. (1989a). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Ryff, C. D. (1989b). In the eye of the beholder: Views of psychological well-being among middle-aged and older adults. *Psychology and Aging*, 4(2), 195-210.
- Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99-104.
- Ryff, C. D., Magee, W. J., Kling, K. C. and Wing, E. H. (1999). Forging macro-micro linkages in the study of psychological well-being. In C. D. Ryff and J. W. Magee (Eds.). *The Self and Society in Aging Processes* (pp. 247-278). Springer Publishing Company: New York.
- Ryff, C. D. and Singer, B. (1996). Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 65(1), 14-23.

- Ryff, C. D. and Essex, M. J. (1992). The interpretation of life experience and well-being: The sample case of relocation, *Psychology and Aging*, 7(4), 507-517.
- Ryff, C. D. and Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited, *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727.
- Sahranç, Ü. (2011). An investigation of the relationships between self-handicapping and depression, anxiety, and stress. *International Online Journal of Educational Sciences*, 3(2), 526-540.
- Sakız, G. (2013). Başarıda anahtar kelime: Öz-yeterlik. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 26(1), 185-209.
- Sarıçalı, M. (2014). *Psikolojik danışman adaylarının kendini engelleme algılarının özgünlük düzeyleri ve aldıkları süpervizyon açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Savrun, B. M. (1999). Depresyonun tanımı ve epidemiyolojisi. *Depresyon, Somatizasyon ve Psikiyatrik Aciller Sempozyumu* içinde (s. 11-17). İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri, İstanbul.
- Senemoglu, N. (2003). *Gelisim öğrenme ve öğretim: Kuramdan uygulamaya*. Gazi Kitabevi.
- Sezer, F., İşgör, İ. Y., Özpolat, A. R. ve Sezer, M. (2006). Lise öğrencilerinin öz yeterlilik düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13, 129-137.
- Shields, C. D. (2007). *The relationship between goal orientation, parenting style and self-handicapping in adolescents* (Unpublished doctoral dissertation) The University of Alabama, U.S.A.
- Smith, T. W. Snyder, C. R. and Perkins, S.C. (1983). The self-serving function of hypochondriacal complaints: Physical symptoms as self-handicapping strategies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 40(4), 787-797.
- Steinberg, L. (2007). *Ergenlik* (F. Çok, Çev.) Ankara: İmge Kitabevi Yayınları.
- Swim, J. K. and Sanna, L. J. (1996). He's skilled, she's lucky: A meta-analysis of observers' attributions for women's and men's successes and failures. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22(5), 507-519.
- Snyder, C. R., Smith, T. W., Augelli, R. W. and Ingram, R. E. (1985). On the self-serving function of social anxiety: Shyness as a self-handicapping strategy. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48(4), 970-980.
- Şahin, N. ve Durak, A. (1994). Kısa semptom envanteri (Brief symptom inventory-BSI): Türk gençleri için uyarlanması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 9(31), 44-56.
- Şengül, C. B. ve Akkaya, N. (2014). Romatolojik hastalıklar ve depresyon. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 6(4), 363-374.

- Tan, O. ve Erol, Z. (2008). *Depresyon*. İstanbul: İmak Ofset Basım.
- Tannenbaum, R. E. (2007). *Goal orientation, work avoidance goals, and self-handicapping in community college students* (Unpublished doctoral dissertation). Capella Üniversitesi, Minneapolis.
- Taş, R. (2017). *Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerinde kişilerarası yetkinlik düzeylerinin kendini sabotaj eğilimine olan etkisinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Erciyes Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kayseri.
- Telef, B. B. (2011). *Psikolojik iyi oluş ölçeği (PİOO): Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması*. 11. Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi'nde sunulan bildiri, İzmir.
- Telef, B. B. ve Karaca, R. (2012). Çocuklar için öz-yeterlik ölçeği; Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 32, 169-187.
- Tice, D. M. (1991). Esteem protection or enhancement? Self-handicapping motives and attributions differ by trait self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(5), 711-725.
- Tice, D. M. and Baumeister, R. F. (1990). Self-Esteem, self-handicapping, and self-presentation: The strategy of inadequate practice. *Journal of Personality*, 58(2), 443-464.
- Topal, S., Çaka, S. Y. ve Çınar, N. (2018). Hemşirelik öğrencilerinin kendini sabotaj stratejileri ve tükenmişlikleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 47(1), 337-356.
- Türkmen, E. (2009). *İş karakteristikleri ve algılanan örgütsel destek kavramlarının öz-yeterlilik inancı ile ilişkisi ve öz-yeterlilik inancının çalışan performansı üzerine etkisi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Uğur, M. (2008). Duygudurum bozuklukları. *Türkiye'de Sık Karşılaşılan Psikiyatrik Hastalıklar Sempozyum Dizisi*, 62, 59-84.
- Uluşahin, A. (2003). Depresyona genel yaklaşım. *Türkiye Tıp Dergisi*, 10(2), 79-88.
- Urdan, T. and Midgley, C. (2001). Academic self-handicapping: What we know, what more there is to learn. *Educational Psychology Review*, 13(2), 115-138.
- Uysal, İ. ve Kösemen, S. (2013). Öğretmen adaylarının genel öz-yeterlik inançlarının incelenmesi. *Eğitim Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 2(2), 217-226.
- Ünal, S. ve Özcan, E. (2000). Depresyonda hazırlayıcı, ortaya çıkarıcı ve koruyucu etkenler. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 1(1), 41-48.
- Üstün, T. B. and Von, K. M. (1995). Methods of the who collaborative study on 'psychological problems in general health care'. In T. B. Üstün and N. Sartorius

(Eds.). Mental illness in general health care. *An International Study* (pp. 19-36). Chichester: Wiley.

- Üzbe, N. (2013). *Başarı hedef yönelimi, benlik saygısı ve akademik başarının kendini engellemeyi yordamadaki rolü* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Üzbe, N. ve Bacanlı, H. (2015). Başarı hedef yönelimi, benlik saygısı ve akademik başarının kendini engellemeyi yordamadaki rolü. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 13(1), 33-50.
- Weary, G. and Williams, J. P. (1990). Depressive self-presentation: Beyond self handicapping. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(5), 892-898.
- Yakın, D. (2014). Bağımlı kişilik örüntüsü ve terapötik işbirliği: Şema odaklı bilişsel davranışçı terapi uygulaması. *AYNA Klinik Psikoloji Dergisi*, 1(2), 1-13.
- Yalnız, A. (2014). *Algılanan anne baba tutumları, kendini sabotaj ve öz-yeterlik arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Yavuz, R. (1999). Depresyonun kliniği. *Depresyon, Somatizasyon ve Psikiyatrik Aciller Sempozyumu* içinde (s. 29-34). İstanbul Üniversitesi, Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri, İstanbul.
- Yavuzer, Y. (2015). Investigating the relationship between self-handicapping tendencies, self-esteem and cognitive distortions. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 15(4), 879-890.
- Yıldırım, F. ve İlhan, İ. Ö. (2010). Genel öz yeterlilik ölçeği türkçe formunun geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 21(4), 301-308.
- Yılmaz, M., Gürçay, D. ve Ekici, G. (2007). Akademik özyeterlik ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33(33), 253-259.
- Zafer, M. (2016). *İtfaiye çalışanlarında psikolojik dayanıklılık ve kendini sabotaj düzeylerinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Nişantaşı Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Zuckerman, M. and Tsai, F. F. (2005). Costs of self-handicapping. *Journal of Personality*, 73(2), 411-442.
- 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), 1619-1628.



8. EKLER

Ek 1. Kişisel Bilgi Formu (KBF)

Değerli Katılımcı,

Bu çalışmanın amacı Milli Eğitim Bakanlığına bağlı okullarda eğitim-öğretim gören lise öğrencileri hakkında birtakım veriler toplamaktır. Verilen form ve ölçeklere ilişkin yönergeleri dikkatle okumanız ve sorulara içtenlikle cevap vermeniz doğru bilgiye ulaşmak için önemlidir. Cevaplarınız yalnızca bu araştırma kapsamında kullanılacak ve gizli tutulacaktır. Verilen yanıtlar, çalışmanın amacına ulaşması açısından büyük önem taşıyacağından, tüm soruları boş bırakmadan yanıtlayacağınıza inanıyor, katkılarınızdan dolayı teşekkür ediyorum.

Tez Danışmanı:

Dr. Öğr. Üyesi Zehra Nesrin BİROL

Trabzon Üniversitesi

Rehberlik ve Psikolojik Danışma Anabilim Dalı

Yüksek Lisans Öğrencisi:

Hayriye ALBAYRAK

- 1) Cinsiyetiniz: Erkek () Kadın ()
- 2) Yaşınız: 14-15 () 16-17 () 18 ve üzeri ()
- 3) Sınıf düzeyiniz: 9 () 10 () 11 () 12 ()
- 4) Akademik başarı açısından kendinizi nasıl değerlendiriyorsunuz?
Düşük () Orta () Yüksek ()
- 5) Sosyo-ekonomik durumunuzun nasıl olduğunu düşünüyorsunuz?
Düşük () Orta () Yüksek ()
- 6) Babanızın eğitim durumu
İlkokul mezunu () Ortaokul mezunu () Lise ve üstü ()
- 7) Annenizin eğitim durumu
İlkokul mezunu () Ortaokul mezunu () Lise ve üstü ()

Ek 2. Kendini Sabotaj Ölçeği (KSÖ) (Örnek Maddeler)

Bu anketlerden elde edilen sonuçlar bilimsel bir çalışmada kullanılacaktır. Sizden istenilen bu ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirmeniz ve sizin için en uygun seçeneğin karşısına çarpı (X) işareti koymanızdır. Her sorunun karşısında bulunan; (1) hiç katılmıyorum (2) katılmıyorum (3) kısmen katılmıyorum (4) kısmen katılıyorum (5) katılıyorum ve (6) tamamen katılıyorum anlamına gelmektedir. Lütfen her ifadeye mutlaka TEK yanıt veriniz ve kesinlikle BOŞ bırakmayınız. En uygun yanıtları vereceğinizi ümit eder katkılarınız için teşekkür ederim.							
1	Yanlış bir şey yaptığımda ilk tepkim içinde bulunduğum şartları suçlamaktır.	1	2	3	4	5	6
2	İşlerimi son ana kadar ertelerim.	1	2	3	4	5	6
3	*Bir sınava gireceğim zaman önceden iyi bir şekilde hazırlanırım.	1	2	3	4	5	6
4	Birçok insana göre daha keyifsizim.	1	2	3	4	5	6
5	*Ne olursa olsun her zaman elimden gelenin en iyisini yapmaya çalışırım.	1	2	3	4	5	6
6	*Bir derse veya önemli bir etkinliğe kayıt olmadan önce gerekli hazırlığı yaptığımdan emin olmaya çalışırım.	1	2	3	4	5	6

Ek 3. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİÖÖ) (Örnek Maddeler)

Aşağıda katılıp ya da katılamayacağınız 8 ifade vardır. 1–7 arasındaki derecelendirmeyi kullanarak, her bir madde için uygun olan cevabınızı belirtiniz.

	1	2	3	4	5	6	7
	Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz katılmıyorum	Kararsızım	Biraz katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
1.	Amaçlı ve anlamlı bir yaşam sürdürüyorum						<input type="checkbox"/>
2.	Sosyal ilişkilerim destekleyici ve tatmin edicidir						<input type="checkbox"/>
3.	Günlük aktivitelerime bağlı ve ilgiliyim						<input type="checkbox"/>
4.	Başkalarının mutlu ve iyi olmasına aktif olarak katkıda bulunurum						<input type="checkbox"/>

Ek 4. Kısa Sermptom Envanteri (Depresyon Alt Boyutu) (KSE) (Örnek Maddeler)

Aşağıda insanların bazen yaşadıkları belirtiler ve yakınmaların bir listesi verilmiştir. Listedeki her maddeyi lütfen dikkatle okuyun. Daha sonra o belirtinin sizi bugün dâhil, son bir haftadır ne kadar rahatsız ettiğini yandaki kutulardan uygun olanın içini X işaretleyerek gösterin. Her belirti için sadece bir yeri işaretlemeye ve hiçbir maddeyi atlamamaya özen gösterin. Fikir değiştirirseniz ilk yanıtınızın

		Hiç	Biraz	Orta Derecede	Oldukça Fazla	Ciddi Derecede
2	Başka insanlarla beraberken bile yalnızlık hissetme	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	Yalnızlık hissetme	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	Hüzünlü, kederli hissetme	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	Hiçbir şeye ilgi duymama	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	Ağlamaklı hissetme	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	Kolayca incinebilme, kırılma	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Ek 5. Çocuklar İçin Öz-Yeterlilik Ölçeği (ÇİÖÖ) (Örnek Maddeler)

	Sevgili öğrenciler, aşağıdaki soruları dikkatlice okuyup, sizin duygu ve düşüncelerinizi yansıtan her soru için sadece bir cevabı işaretleyiniz. Aşağıdaki sorulara cevabınız "Hiç" ise 1'i, "Biraz" ise 2'yi "Oldukça iyi" ise 3'ü, "İyi" ise 4'ü "Çok iyi" ise 5'i işaretleyiniz. Teşekkürler.	Hiç	Biraz	Oldukça iyi	İyi	Çok iyi
1.	Sınıf arkadaşlarınız sizinle aynı görüşte olmadığı zaman kendi görüşlerinizi ne kadar iyi ifade edebilirsiniz?					
2.	Olumsuz bir olay karşısında kendi kendinize moralinizi yükseltmeyi ne kadar iyi başarabiliyorsunuz?					
3.	Yapılacak başka ilgi çekici şeyler olduğunda dersinizi ne kadar iyi çalışabiliyorsunuz?					
4.	Çok korktuğunuzda yeniden sakinleşebilmeyi ne kadar iyi başarabiliyorsunuz?					
5.	Çevrenizdeki diğer çocuklarla arkadaşlık kurmada ne kadar iyisiniz?					
6.	Sınav için hazırlanmanız gereken bir üniteye ne kadar iyi çalışabiliyorsunuz?					
7.	Tanımadığınız bir kişi ile sohbet etme konusunda ne kadar iyisiniz?					

Ek 6. PİÖÖ ve ÇİÖÖ Kullanım İzni

Fwd: Re: ölçek için izin

1 mesaj

zehranesrin@ktu.edu.tr <zehranesrin@ktu.edu.tr>
Alıcı: hayriyealbayrak1@gmail.com

20 Kasım 2018 22:23

----- Original Message -----

From: zehranesrin@ktu.edu.tr
To: Bulent Baki Telef <bakitelef@gmail.com>
Sent: Pts, Mar 26, 2018, 02:34 PM
Subject: Re: ölçek için izin

2018-03-22 20:18, Bulent Baki Telef yazmış:

Merhabalar,

Ekte ölçekleri geçerlik ve güvenilirlik bilgilerini gönderiyorum.
Çalışmalarınızda kullanabilirsiniz. İyi çalışmalar.

22 Mart 2018 18:16 tarihinde <zehranesrin@ktu.edu.tr> yazdı:

Merhaba Bülent Hocam;
Ben KTÜ, Fatih Eğitim Fakültesinden Zehra Nesrin BİROL. Tez ve tezle bağlantılı bir proje için 'Psikolojik iyi oluş ölçeği' ve "Çocuklar için öz-yeterlilik ölçeğini" izniniz olursa kullanmak istiyoruz. Daha önce tez öğrencim izin almıştı ancak etik kurul benim almam gerektiğini belirttiği için tekrar sizi rahatsız ediyoruz. Kolay gelsin.

--

PhD. Bülent Baki TELEF,

Positive Psychological Counseling and Guidance Center, Turkey.

Merhaba,
Yardımlarınız için teşekkürler

Bu e-posta mesajı kişiye özel olup, gizli bilgiler içeriyor olabilir. Eğer bu e-posta mesajı size yanlışlıkla ulaşmışsa, içeriğini hiçbir şekilde kullanmayınız ve ekli dosyaları acmayınız. Bu durumda lütfen e-posta mesajını gönderen kullanıcıya haber veriniz ve tüm elektronik ve yazılı kopyalarını siliniz. Karadeniz Teknik Üniversitesi bu e-posta mesajının içeriği ile ilgili olarak hiçbir hukuksal sorumluluğu kabul etmez.

Ek 7. KSÖ Kullanım İzni

Fwd: Re: Ölçek izni

1 mesaj

zehranesrin@ktu.edu.tr <zehranesrin@ktu.edu.tr>
Alıcı: hayriyalbayrak1@gmail.com

20 Kasım 2018 22:1

----- Original Message -----

From: Ahmet Akın <aakin@sakarya.edu.tr>
To: zehranesrin@ktu.edu.tr
Sent: Per, Mar 22, 2018, 07:13 PM
Subject: Re: Ölçek izni

Merhabalar Hocam
Kendini Sabotaj Ölçeği'ni tezinizde ve projenizde kullanabilirsiniz.
İyi çalışmalar dilerim.

22 Mart 2018 18:25 tarihinde <zehranesrin@ktu.edu.tr> yazdı:

Merhaba Hocam,
Ben KTÜ, Fatih Eğitim Fakültesinden Zehra Nesrin BİROL. Öğrencimin tezi hemde teze bağlantılı projesi için "Kendini Sabotaj Ölçeği"nizin olursa kullanmak istiyoruz. Daha önceden öğrencim sizden izin almıştı ancak etik kurul, hocası olarak benim almam gerektiğini söylediği için tekrar sizi rahatsız ediyorum. Kolay gelsin.

--
Prof. Dr. Ahmet AKIN
İstanbul Medeniyet Üniversitesi Eğitim Fakültesi
Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik ABD

Ahmet AKIN
Prof. Dr.
İstanbul Medeniyet University, Faculty of Education
Psychological Counselling and Guidance Department

Bu e-posta mesajı kişiye özel olup, gizli bilgiler içeriyor olabilir. Eğer bu e-posta mesajı size yanlışlıkla ulaşmışsa, içeriğini hiçbir şekilde kullanmayınız ve ekli dosyaları acmayınız. Bu durumda lütfen e-posta mesajını gönderen kullanıcıya haber veriniz ve tüm elektronik ve yazılı kopyalarını siliniz. Karadeniz Teknik Üniversitesi bu e-posta mesajının içeriği ile ilgili olarak hiçbir hukuksal sorumluluğu kabul etmez.

Ek 8. KSE Kullanım İzni

Fwd: Re: ölçek izni

1 mesaj

zehranesrin@ktu.edu.tr <zehranesrin@ktu.edu.tr>
Alıcı: hayriyealbayrak1@gmail.com

12 Ekim 2018 12:15

----- Original Message -----

From: Handan Deniz Ayalp <hdenizayalp@gmail.com>
To: zehranesrin@ktu.edu.tr
Sent: Çar, Nis 11, 2018, 11:38 PM
Subject: Re: ölçek izni

Aşağıda bulunan izin yazısı ve söz konusu ölçeğe ilişkin materyaller, Prof. Dr. Nesrin Hisli Şahin tarafından gönderilmektedir.

Sayın Birol,

Kısa Semptom Envanteri'ni araştırma amaçlı olarak kullanmanızda benim açımdan bir sakınca bulunmamaktadır. Ancak, Ölçeğin orijinalinin Derogatis (1992) tarafından geliştirilmiş olduğuyla ilişkili gerekli referansı da çalışmanızda vermeniz gerektiğini de lütfen ihmal etmeyiniz. Ekte ölçeğin kullanılacak formunu ve ilgili literatürü gönderiyorum. Çalışmanızda başarılar dilerim.

6 Nisan 2018 18:30 tarihinde Nesrin Hisli Sahin <nesrinhislisahin@gmail.com> yazdı:

----- Yönlendirilmiş ileti -----
Gönderen: <zehranesrin@ktu.edu.tr>
Tarih: 26 Mart 2018 17:23
Konu: ölçek izni
Alıcı: nesrinhislisahin@gmail.com

Merhaba Hocam;

Ben KTÜ, Fatih Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümünde öğretim üyesi Dr.Zehra Nesrin BİROL. "Lise Öğrencilerinin Kendini Sabote Etme Eğilimi ile Psikolojik İyi Olma, Depresyon ve Öz Yeterlik Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" konulu tez proje için "Kısa semptom Envanteri (KSE)'nin Depresyon alt boyutunu izniniz olursa kullanmak istiyoruz. Saygılarımla...

--

Nesrin Hisli Sahin

4 eklenti

Ek 9. Etik Kurul Belgesi

T.C.
TRABZON ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
GENEL SEKRETERLİK

V

Sayı / Ref. : 81614018- 44
Konu / Subj. :Etik Kurul Belgesi

12.11.2018

Sayın, Hayriye ALBAYRAK

“Lise Öğrencilerinin Kendini Sabote Etme Eğilimi ile Psikolojik İyi Olma Depresyon ve Özyeterlilik Arasındaki İlişkinin İncelenmesi ” adlı yüksek lisans tezi çalışmanız için gerekli olan Etik Kurul incelemesi Üniversitemiz Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu tarafından yapılmış olup, çalışmanıza onay verilmiştir.

Bilgilerinizi rica ederim.


Prof.Dr. Emin AŞIKKUTLU
REKTÖR

Ek 10. Araştırma İzin Belgesi



T.C.
GİRESUN VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 29409993-605.01-E.24450612
Konu : Araştırma İzni
(Hayriye ALBAYRAK)

19.12.2018

VALİLİK MAKAMINA

- İlgi : a) MEB Yenilik ve Eğitim Teknolojileri Genel Müdürlüğünün 2017/25 nolu Genelgesi.
b) Trabzon Üniversitesinin 23.11.2018 tarih ve 23815681 DYS kayıtlı yazısı.

Trabzon Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü yüksek lisans öğrencisi Hayriye ALBAYRAK, "Lise Öğrencilerinin Kendini Sabote Etme Eğilimi ile Psikolojik İyi Olma, Depresyon ve Öz Yeterlik Arasındaki İlişkinin İncelenmesi " konulu araştırma yapmak istemektedir. Çalışma; Giresun il genelindeki tüm lise öğrencileriyle gerçekleştirilecektir. İlgi (b) yazı ile eklerinin (a) Genelge kapsamında incelenmesi sonucu oluşturulan "Araştırma Değerlendirme Komisyonu Raporu" ekte sunulmuştur.

Söz konusu çalışmanın yukarıda sözü edilen öğrencilerle 17.12.2018 – 07.06.2019 tarihleri arasında, Müdürlüğümüzce mühürlenmiş ve ekte sunulan veri toplama araçlarını kullanarak; tüm çalışmaların okul yönetiminin sorumluluğunda/gözetiminde yürütülmesi, yapılacak çalışmaların eğitim öğretim faaliyetlerini aksatmadan, okul yönetiminin planlayacağı çalışma takvimine göre yapılması, çalışmalara katılımın gönüllülük esasına dayalı olarak sağlanması, uygulama ile toplanacak verilerin sadece bu araştırma dâhilinde kullanılması ve araştırma sonucunun Müdürlüğümüz AR-GE Birimine basılı veya elektronik doküman olarak teslim edilmesi koşulları ile gerçekleştirilmesinde herhangi bir sakınca olmadığı Müdürlüğümüzce uygun değerlendirilmektedir.

Makamlarınızca da uygun görüldüğü takdirde, olurlarınıza arz ederim.

Ergin AYBAR
Müdür a.
Müdür Yardımcısı

OLUR
19.12.2018
Ertuğrul TOSUNOĞLU
Vali a.
İl Millî Eğitim Müdürü

Güvenli Elektronik İmza
Aslı ile Aynıdır
19.12.2018

9. ÖZ GEÇMİŞ VE İLETİŞİM BİLGİLERİ

01.01.1991 tarihinde Kayseri'de doğdu. İlköğretimini Mehmet Ali Bakkaloğlu İlköğretim Okulu'nda ve ortaöğretimini Kayseri Behice Yazgan Kız Lisesi'nde tamamladı. 2013 yılında Giresun Üniversitesi Eğitim Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümünden mezun oldu ve aynı yıl Giresun Dereli Anadolu Lisesi'ne rehberlik öğretmeni olarak atandı. 2014 yılında Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı'nda yüksek lisans eğitimine kabul edildi ve 2015 yılında hazırlık sınıfını geçerek yüksek lisans birinci sınıftan eğitimine devam etti. Şu an Giresun Anadolu İmam Hatip Lisesi'nde psikolojik danışman ve rehberlik öğretmeni olarak görev yapmaktadır. Aynı zamanda Yeşilay Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Tütün Formatörlüğü görevini devam ettirmektedir. Yabancı dili İngilizce olup, evli ve bir çocuk annesidir.

İLETİŞİM BİLGİLERİ

Adres : Hayriye ALBAYRAK, Gedikkaya Mah. Kardelen Sok. Özganlar sitesi, E Blok,
No:8/1, Kat:5, Merkez/Giresun

E-Posta : hayriyealbayrak1@gmail.com

Telefon : 05078119758