



ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

**"ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDEKENDİNİ SABOTAJIN
YORDAYICISI OLARAK CİNSİYET, YAŞ VE FARKLI
MÜKEMMELİYETÇİLİK BOYUTLARI"**

"Göksel ÖZLÜ"

Danışman

"Doç. Dr. Nursel TOPKAYA"

YÜKSEK LİSANSTEZİ

"TEMMUZ 2017"

TELİF HAKKI

Bu tezin tüm hakları saklıdır. Kaynak göstermek koşuluyla tezin teslim tarihinden itibaren 12 (on iki) ay sonra tezden fotokopi çekilebilir.

YAZARIN

Adı : Göksel

Soyadı : ÖZLÜ

Bölümü : Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü

İmza :

Teslim Tarihi : 08.08.2017

TEZİN

Türkçe Adı : "Üniversite Öğrencilerinde Kendini Sabotajın Yordayıcısı Olarak Cinsiyet, Yaş ve Farklı Mükemmeliyetçilik Tarzları"

İngilizce Adı : "Gender, Age and Different Perfectionist Styles as Self-Handicapping Predictors of University Students"

ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI

Tez yazma sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uyduğumu, yararlandığım tüm kaynakları kaynak gösterme ilkelerine uygun olarak kaynakçada belirttiğimi ve bu bölümler dışındaki tüm ifadelerin şahsıma ait olduğunu beyan ederim.

Yazar Adı Soyadı: Göksel ÖZLÜ

İmza:

KABUL VE ONAY

Göksel ÖZLÜ tarafından hazırlanan “Üniversite Öğrencilerinde Kendini Sabotajın Yordayıcısı Olarak Cinsiyet, Yaş ve Farklı Mükemmeliyetçilik Tarzları” adlı tez çalışması aşağıdaki jüri tarafından oy birliği ile Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı’nda Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Danışman: (Doç. Dr. Nursel TOPKAYA)

(Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Ondokuz Mayıs Üniversitesi)

Başkan: (Prof. Dr. Seher BALCI ÇELİK)

(Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Ondokuz Mayıs Üniversitesi)

Üye: (Yrd. Doç. Dr. Kemal Baytemir)

(Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Amasya Üniversitesi)

Bu tezin Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı’nda Yüksek Lisans/ Doktora tezi olması için şartları yerine getirdiğini onaylıyorum.

Tarihi: __/__/____

Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürü

(İmza ve Mühür)

"Her Şeye rağmen umudunu koruyanlara"



TEŞEKKÜRLER

Yüksek lisans tez sürecim boyunca bilgi, tecrübe ve samimiyetiyle bana destek olan, hatalarımı fark etmemi sağlayıp daha iyiye ulaşmak için bana bilgi, tecrübe ve samimiyetiyle destek olan danışman hocam Doç. Dr. Nursel TOPKAYA'ya sonuz teşekkürlerimi sunarım.

Yüksek lisans eğitimimi tamamlamak için bana destek olan ve gelişimime katkı sağlayan tüm öğretmenlerime ve arkadaşlarıma en samimi duygularıyla teşekkürlerimi sunarım. Ayrıca tez sürecim boyunca kendisinden destek bulduğum değerli eşim Elif ÖZLÜ'ye de teşekkür ederim.



**"ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE KENDİNİ SABOTAJIN
YORDAYICISI OLARAK CİNSİYET, YAŞ VE FARKLI
MÜKEMMELİYETÇİLİK BOYUTLARI"**

(Yüksek Lisans Tezi)

"Göksel ÖZLÜ"

ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

"Temmuz 2017"

ÖZ

Bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinde cinsiyet, yaş ve mükemmeliyetçiliğin farklı boyutlarının (olumlu mükemmeliyetçilik, olumsuz mükemmeliyetçilik, düzen) kendini sabotajla ilişkisinin incelenmesidir. Bu amaç doğrultusunda, araştırmanın katılımcılarını oranlı küme örnekleme yoluyla seçilen, Samsun Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesinde eğitimlerine devam etmekte olan 606 öğrenciden oluşturmuştur. Katılımcılar, Kişisel Bilgi Formu, Olumlu-Olumsuz Mükemmeliyetçilik Ölçeği ve Kendini Sabotaj Ölçeğini cevaplamıştır. Yaş, olumlu-olumsuz mükemmeliyetçilik, düzen ve kendini sabotaj arasındaki ilişkiyi belirlemek için pearson korelasyon analizi gerçekleştirilmiştir. Cinsiyet ve yaş arasındaki ilişkiyi belirlemek için nokta çift serili korelasyon analizi gerçekleştirilmiştir. Yukarıda sözü edilen değişkenlerin kendini sabotaj puanlarını ne düzeyde yordadığını belirlemek amacıyla çoklu regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonucunda üniversite öğrencilerinin olumlu mükemmeliyetçilik düzeyinin, mükemmeliyetçiliğin düzen boyutunun ve yaşın artmasının kendini sabotajı negatif yönde; olumsuz mükemmeliyetçilik düzeyinin ise kendini sabotajı pozitif yönde anlamlı bir şekilde yordadığı görülmüştür. Ancak, cinsiyetin kendini sabotajın anlamlı bir yordayıcısı olmadığı ortaya çıkmıştır. İlerleyen çalışmalarda kendini sabotaj ve mükemmeliyetçiliğin farklı boyutları arasındaki ilişkide hangi değişkenlerin aracı rolü olduğu araştırılabilir.

Anahtar Kelimeler : Üniversite Öğrencileri, Olumlu Mükemmeliyetçilik, Olumsuz Mükemmeliyetçilik, Cinsiyet, Yaş

Sayfa Sayısı : 100

Danışman : Doç. Dr. Nursel TOPKAYA

**"GENDER, AGE AND DIFFERENT PERFECTIONIST STYLES
AS SELF-HANDICAPPING PREDICTORS OF UNIVERSITY
STUDENTS "**

(Master's Thesis)

"Göksel ÖZLÜ"

ONDOKUZ MAYIS UNIVERSITY

GRADUATE SCHOOL OF EDUCATIONAL SCIENCES

"July 2017"

ABSTRACT

The aim of this study is to examine the relationship between gender, age and different dimensions of perfectionism (positive perfectionism, negative perfectionism, order) with self-handicapping in university students. For this purpose, the participants of the research were 606 students who were selected through proportional cluster sampling and who are continuing their education at Samsun Ondokuz Mayıs University, Faculty of Education. Participants answered Positive-Negative Perfectionism Scale and Self-Handicapping Scale. Pearson correlation analysis was performed to determine the relationship between age, positive-negative perfectionism, order and self-handicapping. Multiple regression analysis was conducted to determine the extent to which the above-mentioned variables and gender predict self-handicapping scores. Study results have shown that positive perfectionism, the dimension of the order of perfectionism and the age of the increase are negative predictors of self-handicapping. Moreover, negative perfectionism has been found to be positive predictor of self-handicapping. However, gender are not a significant predictor of self-handicapping. Future studies may investigate mediating factors in the relationship between different dimensions of self-handicapping and perfectionism.

Key Words : Self-handicapping, positive perfectionism, negative perfectionism, order, gender, age, university students.

Number of Pages :100

Advisor : Associate Prof. Nursel TOPKAYA

İÇİNDEKİLER

TELİF HAKKI.....	II
ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI.....	III
KABUL VE ONAY.....	IV
TEŞEKKÜRLER.....	VI
ÖZ.....	VII
ABSTRACT.....	VIII
İÇİNDEKİLER.....	IX
BİRİNCİ BÖLÜM.....	1
1. GİRİŞ.....	1
1.1. Problem Cümlesi.....	9
1.2. Alt Problemler.....	10
1.3. Denence (Hipotez).....	10
1.4.Araştırmanın Önemi.....	10
1.5.Sayıtlılar.....	12
1.6.Sınırlılıklar.....	13
1.7.Tanımlar.....	13
İKİNCİ BÖLÜM.....	14
2.İLGİLİ LİTERATÜR VE ARAŞTIRMALAR.....	14
2.1. Kendini Sabotaj.....	14
2.1.1. Kendini Sabotajın Tanımı.....	14
2.1.2. Kendini Sabotaj Kavramının Ortaya Çıkışı.....	17
2.1.3. Kendini Sabotajın İşlevi.....	19

2.1.3. Kendini Sabotaj Davranışına Sebep Olan Faktörler.....	21
2.1.3.1. Kendini Sabotajı Etkileyen Kişilik Yapıları.....	21
2.1.3.2. Kendini Sabotaj ve Cinsiyet Farklılıkları.....	27
2.1.3.3. Kendini Sabotajı Etkileyen Durumlar.....	29
2.1.4. Kendini Sabotaj Stratejileri.....	30
2.2. Mükemmeliyetçilik Kavramı.....	33
2.2.1. Mükemmeliyetçilik Tanımı.....	32
2.2.2. Mükemmeliyetçilik Kavramıyla İle İlgili Kuramsal Açıklamalar.....	34
2.2.3. Mükemmeliyetçiliğin Boyutları.....	36
2.3. Kendini Sabotaj Kavramıyla İlgili Gerçekleştirilen Araştırmalar.....	40
2.3.1. Kendini Sabotaj Kavramıyla İle İlgili Yurtdışında Gerçekleştirilen Araştırmalar.....	40
2.3.2. Kendini Sabotaj Kavramıyla İle İlgili Yurtiçinde Gerçekleştirilen Araştırmalar.....	42
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM.....	45
3.YÖNTEM.....	45
3.1. Araştırma Deseni.....	45
3.2. Evren ve Örneklem.....	45
3.3. Veri Toplama Araçları.....	46
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu.....	46
3.3.2. Kendini Sabotaj Ölçeği.....	47
3.3.3. Olumlu-Olumsuz Mükemmeliyetçilik Ölçeği.....	48

3.4. Prosedür.....	51
3.5. Verilerin Analizi.....	51
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM.....	55
4. BULGULAR.....	55
BEŞİNCİ BÖLÜM.....	58
5.TARTIŞMA VE YORUM.....	58
ALTINCI BÖLÜM.....	66
6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	66
6.1. Sonuç.....	66
6.2. Öneriler.....	66
KAYNAKÇA.....	70
EKLER.....	83
EK-1 KİŞİSEL BİLGİ FORMU.....	83
EK-2 OLUMLU OLUMSUZ MÜKEMMELİYETÇİLİK ÖLÇEĞİ.....	84
EK-3 KENDİNİ SABOTAJ ÖLÇEĞİ.....	86
ÖZGEÇMİŞ.....	88

BİRİNCİ BÖLÜM

I. GİRİŞ

İnsanlar sorumlu oldukları görevde nasıl başarılı olacağına dair birçok yöntemle ilgili bilgi sahibidir. Bunun yanında bireysel hedeflerini gerçekleştirmek için yardım alabileceği uzmanlar da bulunmaktadır. Özellikle öğrencilerin başarması gereken sınavlar karşısında nasıl çalışması, çalışmaya ne kadar zaman ayırması gerektiği konusunda fikirleri bulunmakla birlikte öğretmenlerinden, okul psikolojik danışmanlarından veya akranlarından başarılı bir performans sergilemenin yolu ve yöntemiyle ilgili destek alabilmektedir. Ancak başarı için gereken şartlar bilinmesine ve bu konuda destek sağlayacak kişilerin ve kurumların bulunmasına rağmen insanlar erteleme, yetersiz çalışma, okuldan uzaklaşma, yardım istememe, telefon, internet ve madde bağımlılığı gibi performans engelleyici davranışlara yönelmektedir. İnsanların, başarılı olmak için neler yapması gerektiğini bilmesine rağmen neden performansını engelleyici davranışlara başvurduğu konusunda çeşitli araştırmalar bulunmaktadır.

İnsanlar herhangi bir performans öncesinde kendisine belirli bir standart veya hedef belirleyebilir. Sergilediği performans sonucunda yeterlilikleri veya yetersizlikleriyle ilgili bilgi edinebilir. Standartlara ulaşamamak, yetersizlikleri hakkında bilgi sahibi olmak bazı insanlar için kabul edilmesi güç durumlardan olabilir. Bu durumda bazı bireyler yetersizliğini gizlemek veya yeterlilik algısını korumak için performans ortamından kaçınabilir veya gerçek performansının ortaya çıkmasını engelleyecek davranış ortamını oluşturabilir.

İnsanlar, yeterlilik algılarını korumak ve yetersizlik duygusuyla baş edebilmek için kendini sabotaj davranışlarına da başvurabilir. Jones ve Berglas (1978) kendini sabotaj kavramını bireyin benlik değerini ve yeterlilik algısını koruması için başarısızlığı dışsallaştırıp, başarıyı ise içselleştirme imkânı sağlayacak bir davranışın veya performans ortamının birey tarafından seçilmesi olarak tanımlar. Bu tanıma göre kendini sabotaj, bireyin performans öncesinde bilinçli olarak

performansını engelleme ve performans sonrasında olası bir başarıyı benliğiyle ilişkilendirme, başarısızlığı ise dışsal faktörlere yüklemestratedir. Birey, görev öncesinde performansını engelleyen etmenler yarattığında veya bulunduğunda görev sonrası oluşabilecek başarısızlığın nedenini bu etmenlere yükleyecek, yetersizlik algısından uzaklaşıp öz-yeterlilik hissini koruyacaktır. Bununla birlikte eğer birey görev sonrasında kendi ürettiği engellere rağmen başarılı olursa olumsuz şartlara rağmen başarılı olduğunu düşünecek, yeterlilik algısı korunacak ve benlik algısı olumlu bir yapıya kavuşacaktır (Jones & Berglas, 1978). Kendini sabotaj kavramında, bireyin bir işi başarabilme potansiyeline sahip olmasına rağmen, yine de yeteneklerinden şüphe duymasına ve bu şüphe sonucu herhangi bir görevde yetenekleri hakkında objektif değerlendirme yapılmasını engelleme çabasına vurgu yapılır (Özçetin & Hiçdurmaz, 2016).

Baumeister (1997) kendini sabotaj davranışına başvuran bireyin yetersiz algılanmaktan kaçındığını belirtmektedir. Bu amaçla kendini sabotaj eğilimi yüksek olan bireyler performansının objektif bir şekilde değerlendirilmesini engellemek için performans öncesinde engeller oluşturarak başarısızlığın gerçek nedeninin tespit edilmesini engeller. Kendini sabotaj davranışının bireyler için bir diğer işlevi de bireylerin her zaman kazanma pozisyonunda olmasını sağlamaktır. Birey herhangi bir iş öncesinde performansını engelleyici etmenler oluşturur ve başarılı olursa, engellere rağmen başarılı olduğunu gösterecek ve başkalarının gözünde yeterlilik duygusunu koruyacaktır. Ancak birey, işinde başarılı olamazsa, başarısızlığın sebebini iş öncesinde oluşturduğu engellere yükleyecek ve başkalarının kendisini yetersiz olarak algılamasını engelleyecektir (Sarıçalı, 2014). Bu açıklamalardan kendini sabotaj davranışının bireylerin öz-yeterlilik hissini korumalarında, öz saygı düzeyini arttırmalarına, olumlu benlik algısı geliştirmelerine ve başkaları tarafından yeteneksiz ve yetersiz algılanmayı engellemeye yardımcı olmak amacıyla gerçekleştirilen bir eylem olduğu söylenebilir.

Kendini sabotaj stratejileri davranışsal ve sözel stratejiler olmak üzere iki farklı boyutta incelenmektedir (Leary & Shepperd, 1986). Davranışsal boyutta olan kendini sabotaj birey, performansını doğrudan engelleyen davranışları sergiler. Örneğin, bireyin herhangi bir işten önce alkol kullanması, sınav öncesinde çalışmak yerine arkadaşlarıyla sinemaya gitmesi, bireyin işlerini ertelemesi gibi eylemler davranışsal boyutta kendini sabotaj stratejilerindedir (Urdan & Midgley, 2001).

Sözel kendini sabotaj stratejileri ise doğrudan performansı engelleyecek davranışlara başvurmak yerine olası başarısızlık durumuna mazeret olabilecek etmenlerin belirli bir eylemöncesinde seçilmesi ve ifade edilmesidir. Sınav öncesinde bireyin aşırı kaygı yaşadığını söylemesi, geçmişte yaşadığı olumsuz olaylardan bahsetmesi, bunalımda olduğunu söylemesi sözel kendini sabotaj stratejisi olarak örneklendirilebilir (Sarıçalı, 2014). Davranışsal kendini sabotaj daha gözle görülür, aktif eylemleri kapsarken; sözel kendini sabotaj göreceli olarak daha pasif eylemleri kapsamaktadır (Hendrix & Hirt, 2009).

Sözel kendini sabotaj davranışında birey performans öncesinde içinde bulunduğu ortam koşullarının iyi olmadığını ifade ederek olası bir başarısızlığı bu olumsuz koşullara bağlama eğilimindedir (Smith, Snyder & Perkins, 1983). Davranışsal kendini sabotajda ise birey olumsuz koşulları kendisi oluşturur ve başarısızlık sonucunda bu engelleri mazeret olarak kullanma eğilimindedir (Leary & Shepperd, 1986). Araştırmacılar, kendini sabotajda davranışsal stratejiler, sözel stratejilerden daha riskli ve performans azaltıcı olabileceğini bildirmektedir. Örneğin, bireyin sınav öncesinde yüksek düzeyde kaygı yaşadığını ifade etmesi sınav performansı üzerinde herhangi bir etkisi olmayabilir ancak bireyin sınav öncesi yeterli düzeyde çalışma yapmaması sınavdaki başarısızlık ihtimalini artırır. Salomon'a (1997) göre bazı bireyler kendini sabotaj davranışının türünü belirlemek için görev öncesinde kısa bir kar-zarar analizi gerçekleştirir. Bu analiz sonucunda, eğer başarısızlık ihtimali yüksek ise birey davranışsal kendini sabotaj davranışını tercih etme eğilimindedir. Ancak başarısızlık ihtimalinin çok düşük düzeyde var olduğu durumlarda birey sözel kendini sabotaj davranışını tercih etme eğilimindedir. Bu nedenle, başarısızlığa yönelik şüphenin düzeyini kendini sabotaj stratejilerinin türünü belirlemekte önemli bir faktör olduğu söylenebilir (Akt.: Abacı & Akın, 2011).

Kendini sabotajla ilgili gerçekleştirilen çalışmalarda kendini sabotaj davranışlarına başvuran bireylerin kişilik özellikleri, hangi sabotaj türünü kullanma eğilimleri olduğu ve kendini sabotaj davranışlarına başvurmakta etkili olan duygusal süreçler sıklıkla ele alınan konulardan biridir. Örneğin, Jones ve Berglas (1978) öz-saygısı düşük olan bireylerin kendini sabotaja daha fazla başvurabileceğini çünkü öz-saygısı düşük olan bireylerin, öz-saygısı yüksek olan bireylerle karşılaştırıldığında, kendini daha az güvende hissettiğini ve daha fazla başarısızlık beklentisi içinde olduklarını belirtmiştir. Berglas ve Jones (1978) ise kendini sabotaj için bireyin

korumaya değer verdiği bir öz-saygısının olmasının gerekli olduğunu; çünkü korumaya değer öz-saygısı olmayan bireyler kendini sabotaja daha az başvurma ihtiyacı içerisinde olacağını belirtmiştir. Want ve Kleitman (2006) ise kendini sabotaja eğilimleri yüksek olan bireylerin ebeveynlerinde koruyucu ve otoriter anne baba tutumları olduğunu, demokratik anne baba tutumunun ise kendini sabotaj davranışını azalttığını tespit ederek kendini sabotaja davranışlarında aile etkisini vurgulamıştır. Bazı araştırmacılar da (Rhodewalt & Tragakis, 2002) yeteneklerin değişmeyeceğine yönelik inanç besleyenlerin kendini sabotaja daha yatkın olduklarını belirtmiştir. Ayrıca sosyal kaygısı yüksek olanların (Mello-Goldner & Jackson, 1999) olumsuz benlik algısına sahip olanların ve olumsuz duygulanım yaşayanların (Smederevac, Novovic, Milin, Janicic, Pajic & Biro, 2003), savunmacı kötümserlerin (Elliot & Church, 2003) daha fazla kendini sabotaj davranışlarına başvurabilecekleri diğer araştırma bulguları arasındadır.

Kendini sabotaj davranışı depresyon ve kaygı (Sahraç, 2011), düşük düzeyde akademik başarı (Hirt, McCreave & Kimble, 2000) olumsuz duygulanım (Zuckerman, Kieffer & Knee, 1998) düşük düzeyde öz saygı (Urdan & Midgley, 2001), erteleme (Beck, Koons & Milgrim, 2000) gibi değişkenlerle pozitif yönde ilişki gösterdiği görülmüştür. Aynı zamanda kendini sabotaj davranışının içsel motivasyon ile negatif, dışsal motivasyon ile pozitif yönde ilişki gösterdiği bulunmuştur (Damjan & Darja, 2011).

Kendini sabotaj davranışıyla ilişkili olabilecek değişkenlerden biri cinsiyettir. Hirt, McCreave Boris'in (2003) kendini sabotajın kadın ve erkekler tarafından nasıl algılandığını araştırdığı araştırma sonucunda kadınların kendini sabotaja başvuran bireyleri düşük motivasyonlu, öz kontrolden yoksun ve başarısızlıkları için mazerete ihtiyaç duyan bireyler olarak tanımladıklarını tespit etmişlerdir. Berglas ve Jones, (1987) gerçekleştirdikleri deneysel araştırmada erkeklerin, kadınlardan daha fazla kendini sabotaja başvurduklarının sonucuna ulaşmıştır. Bunun nedeni olarak kadınların başarısızlığı şans faktörüne yüklediklerini, erkeklerin ise başarısızlığı yeteneklerine yüklediklerini tespit etmiştir. Ayrıca, McCreave, Hirt ve Milner, (2008) kendini sabotajda cinsiyet farklılıklarını açıklarken, kadınların erkeklere göre çabalama daha fazla önem verdiklerini, çabalamanın, olumlu benlik algısı oluşturmaktan daha önemli olduğuna inandıklarını ve bu nedenle erkeklere göre daha az kendini sabotaja başvurabileceklerini belirtmiştir. Brown, Park ve Folger (2012), üniversite

öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmada kadınların bireysel gelişimlerine önem verdiklerini, başarısızlıklar karşısında daha fazla çalışarak eksikliklerini tamamlama yolunu seçtiklerini ve öğrenmeye daha açık olduklarını belirterek kadınların kendini sabotaj eğilimlerinin düşük olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Kendini sabotaj ile ilişkili olabilecek bir diğer değişkende yaştır. Ancak, literatür incelendiğinde üniversite öğrencilerinde kendini sabotaj ve yaş arasındaki ilişkinin incelendiğini sınırlı sayıda araştırma mevcuttur (Litvinova, Balarabe & Mohammed, 2015). Litvinova vd. gerçekleştirdiği bu araştırma sonucunda yaş ve kendini sabotaj arasında herhangi bir ilişki tespit edilememiştir. Ülkemizde üniversite öğrencilerindeki kendini sabotaj ile yaş arasındaki ilişkiyi araştıran herhangi bir araştırmaya ulaşılamamıştır ancak kendini sabotaj ile ilişkili olan öz-yeterlilik ve yaş arasındaki ilişkiyi bulgulayan araştırma (Oğuz, 2009) mevcuttur. Oğuz, yaşları 18-25 arasında değişen üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği araştırma sonucunda üniversite öğrencilerinde yaş ile öz-yeterlilik düzeyleri arasında pozitif yönde ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bir başka araştırma Alemdağ (2015) tarafından gerçekleştirilmiş ve 22 yaş üstü üniversite öğrencilerinin 19 yaş altı üniversite öğrencilere göre öz-yeterlilik düzeylerinin yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca Alemdağ, üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği araştırmasında 21 yaş üstü üniversite öğrenme yeteneğinin doğuştan gelen değil eğitim veya deneyimle geliştirilebileceğine yönelik inancının olduğunu 21 yaş altındaki üniversite öğrencilerinin ise öğrenme yeteneğinin doğuştan geldiğine yönelik inancın daha fazla olduğu sonucuna ulaşmıştır. Rhodewalt ve Tragakis, (2002) yeteneğin değişmeyeceğine yönelik inancı olanların kendini sabotaj eğilimlerinin yüksek olacağını belirtirken Pulford vd. (2005) öz-yeterlilik ile kendini sabotaj düzeyinin negatif bir yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu araştırma sonuçları dikkate alındığında üniversite öğrencilerinin yaşlarının ilerlemesiyle birlikte öz-yeterlilik düzeylerinin artması ve öğrenme yeteneğinin çalışmaya bağlı olarak gelişeceği inancının gelişmesi kendini sabotaj eğilimlerini azaltabilir. Bu çalışmada yaş ile kendini sabotaj arasında negatif ilişki olacağı düşünülmektedir.

Kendini sabotajla ilişkili olabilecek değişkenlerden biri de mükemmeliyetçiliktir. Mükemmeliyetçilik kavramı birçok araştırmacı tarafından ele alınmış ve bu kavram üzerine farklı tanımlar yapılmıştır. Hewitt ve Flett (2002) gerçekçi olmayan yüksek standartlar belirleme, başarısızlıklara odaklanma ve benliğe

zarar veren değerlendirmeler yapma ile iki uçlu düşünmenin olduğu kişilik yapısını mükemmeliyetçilik olarak tanımlar. Hollender (1965), mükemmeliyetçilik kavramı üzerine ilk çalışanlardan biri olarak mükemmeliyetçiliği kusursuz davranış ve başarı yoluyla çevrenin onayını alma çabası olarak tanımlar. Burns (1980) mükemmeliyetçi kişileri kendine gerçek üstü yüksek standartlar belirleyen, bu standartlara katı biçimde bağlanan ve kendi değerini bu standartlara ulaşma oranına göre değerlendiren kişiler olarak tanımlamaktadır.

Mükemmeliyetçilik kavramını olumsuz bir kişilik özelliği olarak ele alan araştırmacıların yanında bu kavramın olumlu bir kişilik özelliği olabileceği yönünde de açıklamalar bulunmaktadır. Adler (1968)'e göre çoğu insan yaşamın ilk yıllarında ihtiyaçlarının karşılanması için çevresine muhtaç olduğunu ve bu muhtaçlığın bireyde yetersizlik hissine sebep olduğunu belirtir. Birey, yaşamı boyunca yetersizlik hissinden kurtulma çabasını üstünlük duygusu olarak tanımlar. Aynı zamanda insanın gelişmesi için bu çabanın mutlaka bulunması gerektiğini ifade eder (Gençtan, 2002). Adler, mükemmeliyetçilik kavramını da üstünlük duygusunun sonucu olduğunu belirtir ve mükemmeliyetçiliğin bireyin gelişimine katkı sağlayabileceğini vurgular (Akt: Kıral, 2012). Mükemmeliyetçilik kavramını olumlu yönde ele alan diğer araştırmacı Silverman (1995), mükemmeliyetçilik kavramını bireyin kendisine ulaşılabilir yüksek standartlar belirlemesi ve bu standartlara ulaşmak için çaba göstermesi olarak tanımlar. Bu yönüyle mükemmeliyetçiliğin bireye sorumluluk bilinci kazandırabileceğini vurgular.

Mükemmeliyetçilik kavramını tek boyutlu olarak değerlendiren araştırmacılar olduğu gibi bu kavramın olumlu-olumsuz olarak iki boyutta değerlendirilebileceğini belirten araştırmacılar da bulunmaktadır. Hamachek (1978) mükemmeliyetçilik kavramını normal ve nevrotik olmak üzere iki boyutta ele alan ilk araştırmacıdır. Roedell (1984) mükemmeliyetçiliği olumlu-olumsuz boyutuyla ele alır. Roedell'e göre olumlu mükemmeliyetçi kişilik özelliği bireyin başarıya ulaşması için motive edici bir güç olabilirken, olumsuz mükemmeliyetçi kişiler başarıya ulaşmada kaygı yaşar ve olası başarısızlık durumunda kendini cezalandırma davranışına yönelir. Slaney vd. (2001) de mükemmeliyetçiliği olumlu-olumsuz boyutta ele almış ve bu doğrultuda ölçek geliştirmiştir. Bu araştırmacılara göre olumsuz mükemmeliyetçi kişilik yapısı ile olumlu mükemmeliyetçi kişilik yapısı arasındaki ayrım, bireyin kendisine koyduğu standartlara ulaşabilme imkânıyla ilgilidir. Bireyin belirlediği

standartlar ile ulaştığı standartlar arasında fark fazla ise olumsuz mükemmeliyetçilik düzeyinin de yüksek olacağını belirtir. Hamachek (1978) normal mükemmeliyetçilik kişilik yapısına sahip bireylerin görevler karşısında yoğun çaba göstererek standartlarına ulaşmaya çalıştığını ayrıca yetersizliklerinin farkında olduğunu ve bunu kolayca kabullenebildiklerini ifade eder. Normal mükemmeliyetçilik kişilik özelliğine sahip bireylerin esnek düşündüğünü, duygusal anlamda daha güçlü olduğunu belirtir. Nevrotik mükemmeliyetçilik kişilik yapısına sahip bireylerin ise yetersizliklerini kabullenemediklerini, yapabileceklerinin üstünde hedefler belirleyerek benlik saygılarının düşmelerine neden olduklarını, herhangi bir görev öncesinde yoğun kaygı yaşadıklarını belirtir (Altun & Yazıcı, 2010).

Mükemmeliyetçilik kavramını olumlu-olumsuz boyutuyla ilgili araştırmalar yapılmıştır. Olumsuz mükemmeliyetçilik ile ilgili yapılan araştırmalar mükemmeliyetçiliğin bu boyutunun depresyon (Erözkan, 2005), düşük öz-saygı (Ashby & Rice 2002), aşağılık duygusu (Ashby & Kottman, 1996), obsesif kompulsif, kişilerarası duyarlık, yaygın anksiyete, öfke-düşmanlık, sosyal kaygı (Sapmaz, 2006) ile ilişki gösterdiği görülmüştür. Olumlu mükemmeliyetçilik düzeyinin ise akademik başarı (Altun & Yazıcı, 2010) ile pozitif yönde ilişki gösterdiği bulunurken, obsesif kompulsif, kişilerarası duyarlık, depresyon, anksiyete, öfke-düşmanlık, sosyal kaygı (Sapmaz, 2006) gibi psikolojik rahatsızlıkları içeren belirtilerle negatif yönde anlamlı ilişki gösterdiği bulunmuştur.

Kottman ve Ashby (2000)'e göre olumlu mükemmeliyetçilik kişilik özelliğine sahip bireyler, yüksek standartlara ulaşmak için kaygı yaşamazlar ve standartlarına ulaşamadıklarına çöküntü veya değersizlik hissi yaşamak yerine daha sıkı çalışmak için motive olurlar. Kottman ve Ashby, olumlu mükemmeliyetçilik kişilik özelliğine sahip bireylerin belirlediği yüksek standartlara ulaşmak için yoğun çaba harcadığını ve belirlenen yüksek standartların performansını arttırmak için kullandığını belirtir. Olumsuz mükemmeliyetçilik kişilik özelliğine sahip bireylerin ise yüksek standartlara sahip olmasına rağmen bu standartlara ulaşmak için herhangi bir çaba harcamadığını belirtir. Ayrıca Slade ve Owens (1998) olumlu mükemmeliyetçi kişilerin mükemmel olmaktan keyif aldığını, yüksek standartlara erişmek için yoğun endişe yaşamadıklarını, gösterdikleri performansı benliği ile ilişkilendirmediklerini belirtir. Olumlu mükemmeliyetçilik kişilik özelliğindeki bireylerin yüksek standartlarına ulaşmak için çaba harcamaları, görevin sonucunu

benlikleriyle ilişkilendirmemeleri kendini sabotaj davranışlarını engelleyen bir faktör olabilir. Bu araştırmada olumlu mükemmeliyetçilik düzeyinin kendini sabotajın negatif bir yordayıcısı olacağı düşünülmektedir. Diğer taraftan olumsuz mükemmeliyetçilik kişilik özelliğine sahip bireyler standartlarına ulaşma konusunda yoğun kaygı yaşarlar ve bu standartlara ulaşamadığında yetersizlik duyguları hisseder. Suddarth ve Slaney (2001) olumsuz mükemmeliyetçilik kişilik özelliğine sahip bireylerin yanlış yapma korkusu ve yetersiz algılanma endişesini hissettiklerini belirtir. Olumsuz mükemmeliyetçilik kişilik özelliğine sahip bireylerin yüksek standartlara ulaşamama ihtimalinde meydana gelebilecek yetersiz algılanmaya yönelik endişe, kendini sabotaj davranışlarını motive eden temel faktör olabilir. Yetersizlik duygusuyla baş edebilmek için olumsuz mükemmeliyetçilik kişilik özelliğine sahip bireyler kendini sabotaj davranışlarına başvurabilirler. Bu nedenle bu araştırmada olumsuz mükemmeliyetçilik düzeyinin kendini sabotajın pozitif bir yordayıcısı olacağı düşünülmektedir.

Frost, Marten, Lahart ve Rosenblate (1990) mükemmeliyetçi bireylerin düzenli ve tertipli olma çabasında oldukları belirtmiştir. Her şeyin yerli yerinde olmasına, belli bir sistem içerisinde olmasına, eşyaların tertipli olmasına, yönelik beklenti ve çaba, mükemmeliyetçiliğin düzen boyutuyla ilişkilendirilir. Mükemmeliyetçiliğin düzen boyutunu ölçmek için alt ölçekler kullanılmıştır. Frost vd. (1990) geliştirdikleri çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeğinde mükemmeliyetçiliğin düzen boyutunu ölçmeyi hedeflemişlerdir. Bu araştırmacıların geliştirdiği ölçekte düzen boyutu organizasyona aşırı derece önem veren, buldukları ortamın ve çalıştıkları işin tertipli olmasını isteyen mükemmeliyetçi bireyleri kapsar. Düzen boyutuna Slaney, Rice, Mobley, Trippi ve Ashby (2001) geliştirdikleri ölçekte de yer verilir ve bu ölçekte düzen boyutu olumlu mükemmeliyetçilik özelliği olarak değerlendirilir. Ayrıca Slaney vd. olumlu mükemmeliyetçilik kişilik özelliğine sahip bireylerin belirledikleri yüksek standartlara ulaşmak için belirli bir plan ve program dâhilinde hareket ettiklerini dolayısıyla düzenli olmanın mükemmeliyetçiliğin olumlu özelliklerinden olacağını belirtir. Ayrıca Altun ve Yazıcı (2010) olumlu mükemmeliyetçi kişilik yapısına sahip bireylerin kendine yüksek standartlar belirleyip bu standartlara ulaşmak için belli bir düzen ve tertip içinde çalıştığını belirtir. Mükemmeliyetçiliğin düzen boyutu ve kendini sabotaj ilişkisi üzerine herhangi bir araştırmaya ulaşamamıştır. Yalnızca

erteleme eğilimi yüksek olan bireylerin çalışma ortamlarını temizlemek, düzenlemek ve tertipli hale getirmekle zaman kaybettikleri belirtilir (Burka & Yuen, 2008). Bu doğrultuda kendini sabotaj davranışlarından olan erteleme ile mükemmeliyetçiliğin düzen boyutu ilişkili olabilir. Herhangi bir görev öncesinde birey, düzenli olmaya fazlaca vakit harcayarak çalışmasını erteler, yetersiz egzersiz yapar ve görev sonrasında olası bir başarısızlık durumunda çevresini düzenlemekle meşgul olduğu için başarısız olduğunu ifade edebilir. Bu erteleme modeli, düzenli olmanın kendini sabotaja yol açacağını düşündürebilir. Ancak bu modelde bireyler, düzenli olmak için veya düzene karşı ilgili olduğu için değil, ertelemeyi gerçekleştirme amacıyla tertipli olmaya çalışır ve düzenli olmayı, performansını sabote etmek için araç olarak kullanılır. Bireylerin performanslarını sabote etmesi için düzenli olması, onların gerçek anlamda mükemmeliyetçiliğe bağlı düzenli olma isteğinden kaynaklı olmayabilir. Bu araştırmada düzen boyutu olumlu mükemmeliyetçi kişilik özelliği olarak ele alınmakta ve mükemmeliyetçiliğin düzen boyutunun kendini sabotajı negatif yordayıcısı olacağı düşünülmektedir.

Bu çalışmada Türk üniversite öğrencilerinde cinsiyet, yaş ve mükemmeliyetçiliğin farklı boyutlarının kendini sabotaj davranışlarıyla ilişkisi araştırılmıştır.

1.1. PROBLEM CÜMLESİ

Üniversite öğrencilerinin cinsiyet, yaş ve farklı mükemmeliyetçilik tarzları kendini sabotaj düzeylerini yordamakta mıdır?

1.2. ALT PROBLEMLER

Bu araştırmanın alt problemleri aşağıdaki gibidir :

1. Üniversite öğrencilerinin olumlu mükemmeliyetçilik düzeyleri kendini sabotaj düzeylerini yordamakta mıdır?
2. Üniversite öğrencilerinin olumsuz mükemmeliyetçilik düzeyleri kendini sabotaj düzeylerini yordamakta mıdır?
3. Üniversite öğrencilerinin düzen boyutu puanları kendini sabotaj düzeylerini yordamakta mıdır?

4. Üniversite öğrencilerinin cinsiyetini sabotaj düzeylerini yordamakta mıdır?

5. Üniversite öğrencilerinin yaşı kendini sabotaj düzeylerini yordamakta mıdır?

1.3.DENENCE (HİPOTEZ)

1. Üniversite öğrencilerinin olumlu mükemmeliyetçilik düzeyleri kendini sabotaj düzeylerini negatif yönde yordamaktadır.

2. Üniversite öğrencilerinin olumsuz mükemmeliyetçilik düzeyleri kendini sabotaj düzeylerinin pozitif yönde yordamaktadır.

3. Üniversite öğrencilerinin düzen boyutu puanları kendini sabotaj düzeylerinin negatif yönde yordamaktadır.

4. Üniversite öğrencilerinin cinsiyeti, kendini sabotaj düzeylerini yordamaktadır.

5. Üniversite öğrencilerinin yaşının artması kendini sabotaj düzeylerine negatif yönde yordamaktadır.

1.4.ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ

İnsanlar başarılı olmak için ne yapması ve kimden destek alması gerektiği konusunda kolayca bilgi edinebilir. Ayrıca çalışmanın ve mücadele etmenin karşılığında neleri elde edebileceğini ve yaşam kalitesinin nasıl yükseleceğini çevresini gözlemleyerek öğrenebilir. Özellikle okul ortamlarında öğrenciler, gireceği sınavlarla daha iyi eğitim kurumlarına yerleşmekle, yüksek statüdeki mesleğe erişmekle ve refah içinde yaşamakla motive edilmektedir. Her ne kadar çalışmanın karşılığında kariyer, yüksek ekonomik gelir, kaliteli eğitime erişme imkanları olduğu ve çalışmamanın karşılığında birçok imkândan mahrum olacağı bilinse de insanların yeterli çalışma gösteremediği, sürekli işlerini ertelediği, dağınık ve plansız çalıştığı, çalışmaya motive olamadığı bilinmektedir. İnsanların daha fazla çalışmak ve potansiyelini açığa çıkarmak yerine niçin ataleti tercih ettikleri araştırılmalıdır.

İnsanların herhangi bir performansta başarılı olması için yeni metotlar öğrenmesi veya yeni bilgilerle donanımlarını artırması elbette önemlidir. Ancak bireyin potansiyelini açığa çıkarmasının önündeki tek engel donanım eksikliği veya bilgi eksikliği olmayabilir. Bireyin sahip olduğu düşünce yapısı da başarmanın ve daha sıkı çalışmasının önünde engel olabilir. Bu araştırma olumlu ve olumsuz

mükemmeliyetçilik ile kendini sabotaj arasındaki ilişkiyi inceleyerek bireylerin kendi potansiyellerini gerçekleştirmesinin önündeki içsel engellerin fark edilmesine yardımcı olabilir ve bu konuda alandaki birçok araştırmaya öncülük edebilir.

İnsanlar herhangi bir performans sırasında yeterlilikleri ve yetersizlikleriyle ilgili bilgiler edinir. Yetersizlik durumunu kabul edemeyen ve kendini yeterli göstermek isteyen bireyler kendi performansını objektif bir şekilde değerlendirilmesini engelleyecek ortamları oluşturarak diğerlerinin algılarını manipüle edebilir. Bu durum bireye kısa vadede yetersizlik duygusuyla baş etmede yardımcı olsa da uzun vadede bireyin potansiyelini gerçekleştirmesini engelleyebilir ve birey başarısızlıklarla dolu bir yaşama sahip olur. İnsanların kendini gerçekleştirmesini engelleme eğilimlerini değiştirmek için, kendini sabotajın temelindeki yeterli görünme çabasını ve yetersizlik korkusunu açıklamak ve bu duyguları ortaya çıkaran nedenleri tespit etmek önemlidir. Bu içsel engellerden biri de mükemmeliyetçi düşünceler olabilir.

Mükemmeliyetçilik ile kendini sabotaj arasındaki ilişkiyi belirlemek için alanda birçok araştırma yapılmıştır. Ancak kendini sabotaj ve mükemmeliyetçilik arasında yapılan araştırmalar, mükemmeliyetçiliği genel olarak olumsuz boyutta incelemiştir. Mükemmeliyetçiliğin olumlu boyutu ile kendini sabotaj arasındaki ilişki üzerine gerçekleştirilmiş herhangi bir araştırmaya ulaşılammıştır. Bu araştırma kendini sabotaj ve olumlu mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkiyi belirginleştirmekte yardımcı olabilir.

Olumsuz mükemmeliyetçilik ile kendini sabotaj arasındaki ilişkiyi araştıran çalışma bulunmakla birlikte bu araştırma Avusturalya bölgesinde gerçekleştirilmiştir. Türk örneğinde kendini sabotaj ve mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkiyi inceleyen herhangi bir araştırmaya ulaşılammıştır. Türk örneğinde kendini sabotaj ve mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkiyi araştırarak olan bu çalışma literatürdeki eksikliğin tamamlanmasına yardımcı olabilir.

Kendini sabotaj ve cinsiyet üzerinde çok sayıda araştırma gerçekleştirilmesine rağmen hem yurt içindeki hem de yurt dışındaki araştırmalarda farklı sonuçlara ulaşılmıştır. Özellikle Türkiye'deki örnekte gerçekleştirilen araştırmalarda çelişkili bulgular tespit edilmiştir. Bu araştırma Türk üniversite

öğrencilerinde cinsiyet ve kendini sabotaj arasındaki ilişkiyi belirlemek için ve alandaki bu farklılıkları açıklamak için yardımcı olabilir.

Literatürde kendini sabotaj ve yaş arasındaki ilişkiyi inceleyen sınırlı sayıda araştırma vardır. Üniversite öğrencilerinde yaş ve kendini sabotaj arasındaki ilişkinin incelendiği yalnızca bir araştırmaya (Litvinova vd., 2015) ulaşılmıştır. Bu araştırmada (Litvinova vd., 2015) ise yaş ve kendini sabotaj arasında herhangi bir ilişki tespit edilememiştir. Kendini sabotaj ve yaş arasında gerçekleştirilen diğer araştırmalar (Leondari & Gonida, 2007; Greaven, Samptor, Thompanson & Zuroff, 2000) ise ilkökul, ortaokul ve lisede öğrenim gören öğrenciler üzerinde gerçekleştirilmiştir. Bu araştırma üniversite öğrencilerinde kendini sabotaj ve yaş arasındaki ilişki düzeyinin incelenerek alan yazındaki eksikliğin giderilmesine yardımcı olabilir ve bu konuda yapılacak çalışmalara destek olabilir. Ayrıca Türkiye örneğinde kendini sabotaj ile yaş arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalar (Zafer, 2016; Coşar, 2012) çalışan bireyleri kapsamaktadır. Her iki araştırma sonucunda da yaş ve kendini sabotaj arasında herhangi bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir (Zafer, 2016; Coşar, 2012). Türk üniversite öğrencilerinin kendini sabotaj eğilimleri üzerine gerçekleştirilen araştırmalarda ise yaş ve kendini sabotaj arasındaki ilişkinin incelendiği herhangi bir çalışmaya ulaşılamamıştır. Dolayısıyla bu araştırma Türk üniversite öğrencilerinin kendini sabotaj eğilimlerinin araştırıldığı çalışmalara katkı sağlayabilir ve yeni araştırmalara öncülük edebilir.

1.5.SAYILTILAR

Bu araştırmanın sayıltıları aşağıdaki gibidir:

1. Bu araştırmaya katılan üniversite öğrencilerin veri toplama aracında yer alan sorularını içtenlikle cevapladıkları varsayılmıştır.

1.6.SINIRLILIKLAR

Bu araştırmanın sınırlılıkları aşağıdaki gibidir:

1. Bu araştırmada kesitsel bir araştırma deseni kullanıldığından ilişkili değişkenler arasında neden sonuç ilişkisi kurulamaz.
2. Araştırma yalnızca Orta Karadeniz Bölgesinde yer alan bir üniversitenin, Eğitim Fakültesinde öğrenim gören sınırlı sayıda üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilmiştir.

1.7.TANIMLAR

Bu araştırmanın tanımları aşağıdaki gibidir:

Mükemmeliyetçilik: Bireyin yaşamının her alanında kusursuzluğu istemesi ve kusursuzluk için gayret sarf etmesiolarak tanımlanmaktadır (Flett & Hewitt, 2002).

*Olumlu Mükemmeliyetçilik:*Bireyin performansıya ilgili kendisine yüksek kişisel standartlar belirlemesi, organizasyon ve düzene aşırı önem vermesi olarak tanımlanmaktadır(Slaney vd. 2001).

Olumsuz Mükemmeliyetçilik: Bireyin performansı ile belirlediği erişilmesi güç standartlar arasında uyumsuzluk olarak tanımlanmaktadır(Slaney vd. 2001).

*Düzen:*Mükemmeliyetçi bireylerin her şeyin belli standartlar içerisinde olmasına önem vermesi ve oluşturulan yüksek standartlara erişmek için performansın sürekli kontrol etemesi olarak tanımlanmaktadır (Hollander, 1965).

Kendini Sabotaj: Bireyin başarısızlığı dışsallaştırma, başarıya ise içselleştirme imkanı sağlayan performans ortamının birey tarafından seçilmesi olarak tanımlanmaktadır (Jones & Berglas, 1978).

İKİNCİ BÖLÜM

2.İLGİLİ LİTERATÜR VE ARAŞTIRMALAR

2.1. Kendini Sabotaj

2.1.1. Kendini Sabotajın Tanımı

Kendini sabotaj kavramı ilk olarak Jones ve Berglas (1978) kullanılmıştır. Jones ve Berglas kendini sabotaj kavramını bireyin başarısızlığı dışsallaştırma, başarıyı ise içselleştirme imkânı sağlayan bir davranış veya performans ortamının birey tarafından seçilmesi olarak ele alır. Bu tanımda kendini sabotajın atıflarla ilişkisine dikkat çeker. Çünkü birey başarıyı içsel sebeplere yüklerken, başarısızlığı da dışsal faktörlere yükleme eğilimindedir. Tanımda dikkat edilmesi gereken önemli bir nokta kendini sabotaj davranışının, birey tarafından seçilmesidir. Yani birey kendini sabote etmek için bilinçli davranışlar sergilemekte ve bu yönde bir seçim yapmaktadır.

Smith vd. (1983) ise, kendini sabotaj davranışlarının performansın açık bir şekilde yansıtıldığı bir alanda yetersizliği ile yüzleşecek bireyin, olası öz saygı kaybına karşı geliştirdiği strateji olduğunu belirtir. Bu tanımda da öne çıkan nokta kendini sabotajın olumlu benlik algısı oluşturma amacıyla başkalarının değerlendirmelerini manipüle etme amacı taşıdığıdır. Tice (1991) da benzer şekilde kendini sabotaj kavramını, bireyin benliğinin bir tehditle yüzleştiğinde öz-değer hissini korumak veya arttırmak amacıyla sergilediği bir davranış olarak tanımlar.

Higgins ve Berglas(1990) bireyler için öz saygıyı korumanın önemli olduğunu belirtir. Bu doğrultuda kritik görevler öncesinde başarısızlık ihtimalini düşünen bireylerin öz saygılarını korumak amacıyla kendini sabotaj davranışlarına başvurduklarını belirtirler. Bu tanımla Higgins ve Berglas kendini sabotaj davranışlarının öz saygı koruma stratejisi olduğunu ve bu nedenle öz saygısı düşük olan bireylerin daha fazla kendini sabotaj davranışlarına başvuracağını belirtmiştir (Akt.: Sarıçalı, 2014).

Budak (2009) kendini sabotaj kavramını “kişinin başarısızlık beklentisi karşısında kendi performansını sabote ederek beklenen başarısızlık için geçerli bahaneler üretmesi” olarak tanımlamaktadır.

Kendini sabotaj stratejileri üzerine tanımlama yapan araştırmacılar bu davranışın çerçevesini belirlemek için kişinin niyetinin önemli olduğunu vurgular. Örneğin, kendini sabotaj stratejisi olarak ele alınan erteleme davranışı bazı öğrencilerde iyi niyetli biçimde ortaya çıkabilir. Öğrenci derse nasıl çalışması gerektiğini bilmiyorsa ve konuya hâkim değilse erteleme davranışı kendisi sabotaj stratejisi olarak ele alınmaz. Kendini sabotajda bireyin bilinçli biçimde engeller koyması önemlidir (Tannenbaum, 2007).

Akın, Abacı ve Akın (2011) kendini sabotaj ile ilgili birçok tanım bulunmakla beraber tüm tanımlarda ortak nokta olarak kendini sabotajın amacında bireyin başarıyı içselleştirmesi, başarısızlığı ise dışsallaştırması vurgusunun olduğunu belirlemekle birlikte kendini sabotajı bireyin, öz saygısını korumasına ve başkalarının algısını yönetmesine imkân sağlayan bir strateji olarak tanımlamaktadır.

Kendini sabotaj kavramı alan yazında bulunan bazı kavramlarla benzerlik göstermektedir. Bu kavramlardan birisi yüklem (atıf) kavramıdır. Yüklem veya atıf; olayları, davranışları, yaşantıları nasıl algılayıp yorumladığımızla ilgilidir. Heider’e (1946) göre bireyler yüklemde bulunarak, tutarlı bir dünya görüşü elde etmeye ve çevrelerini kontrol edebilme yetisine kavuşur. Bu sayede bireyler dünyayı daha anlaşılabilir hale getirirler. Yüklemeler bireyin yalnızca yaşantılarını anlamlandırma amacıyla değil, benliklerini yüceltme veya koruma amacıyla da gerçekleşebilir. Kelley’e (1967) göre insanlar başarısızlık durumunu başarısızlığın nedenini dışsal faktörlere, başarı durumunda ise başarının nedenini içsel faktörlere yüklem eğilimindedir (Kağıtçıbaşı, 2010). Örneğin, olası bir sınav başarısızlığında birey, başarısızlığın nedenini sınavın zor olmasına, yetersiz eğitim almasına, sınav öncesinde yaşadığı fiziksel rahatsızlığa atfedebilirken, başarılı olma durumunda başarının nedenini yetenek ve yeterliliklerine yükleyebilir. Bu tür bir yüklem eylemi kendini sabotaj davranışıyla karıştırılabilir. Kendini sabotajda da başarısızlığı dışsallaştırma, başarıyı içselleştirme amacı vardır. Ancak yüklem davranışı performanstan sonra yapılırken, kendini sabotaj performanstan önce gerçekleşir. Yüklemeler edilgen bir yapıdadır, ancak kendini sabotaj etken bir yapıdadır. Bu anlamda yüklemeler kendini sabotajın bir parçasıdır ancak yüklemelerden farklı

olarak birey performans öncesinde başarısızlığı dışsallaştıracak faktörleri hazırlamıştır. Yüklemelede ise başarısızlığı dışsallaştırmak için herhangi bir ön hazırlık bulunmamaktadır (Abacı & Akın, 2011).

Kendini sabotaj ile karışma olasılığı olan bir başka kavram başarısızlık korkusudur. Başarısızlık korkusu, hata yapma ve başkalarının onayını kaybetme korkusu olarak tanımlanmaktadır (Smith & Teevan, 1971). Başarısızlık korkusu hisseden birey için önemli olan başarılı olmak değil, çevrenin gözünde saygı ve değerini yitirmemektir. Kendini sabotaj stratejileri ve başarısızlık korkusu benzer kavramlar olarak görülmesine rağmen, kendini sabotaj eğilimleri yüksek olan bireyler başarısızlıktan değil yetersiz görünmekten kaçınmaktadır. Kendini sabote eden birey daha çok yeterli performans sergileme durumunda çevresinin kendisi hakkında olumsuz yüklemelerde bulunacağına yönelik olarak kaygılıdır. Bu nedenle başarısızlık korkusu yaşayan birey başarısızlıktan kaçma tarafından güdülenirken, kendini sabote eden birey yetersiz performans durumunda öz-saygı ve öz-değerini korumaya güdülenmiştir (Urđan & Midgley, 2001). Kendini sabote eden birey için önemli olan başarısızlık değil, bu başarısızlığın kime ait olduğu ve çevrenin bu başarısızlıkta kimi sorumlu tuttuğudur. Eğer kendini sabotaja başvuran birey başarısızlığının nedenini yetenek eksikliğinden veya yetersizlikten kaynaklı olmadığını gösterebiliyor ve başkalarını bu doğrultuda ikna edebiliyorsa, kendini sabotaj davranışlarına başvuran birey için başarısızlık önemli değildir. Çünkü başarısızlığın nedeni bireyin eksikliğiyle değil, dışsal faktörlerle ilişkilendirilmiş ve benlik imajının başkaları tarafından olumsuz algılanması engellenmiştir.

Kendini sabotaj ile karıştırılabilecek diğer kavram savunmacı kötümserliktir. Bireyin gerçekçi olmayan düşük düzeyde beklentiler belirlemesi ve performansına yönelik bir değerlendirme içeren herhangi bir durumdan önce tüm ihtimalleri düşünmesi savunmacı kötümserlik olarak tanımlanır (Norem & Cantor, 1986). Savunmacı kötümserlik de kendini sabotaj gibi bireyin öz değerini korumaya yöneliktir. Fakat bu iki değişken birbirinden farklıdır. Savunmacı kötümserler çabalarını herhangi bir şekilde engellemez ancak performansa yönelik beklentilerini düşük tutarlar. Bu sayede başarısızlık durumlarına karşı öz değerlerini korurlar. Kendini sabotaj performanstan önce davranışsal olarak gerçekleşen ve doğrudan performansı engelleyen bir etkinlikken; savunmacı karamsarlık daha çok bilişsel

boyutta olup, performansı doğrudan hedef almayan bir yapıdadır (Hirabayashi, 2005).

Öğrenilmiş çaresizlik ile kendini sabotaj kavramı arasında da ayırt edici açıklamalar yapılmıştır. Her iki değişkende de başarısızlık beklentisi ve görevden kaçma gibi özellikler bulunmasına rağmen öğrenilmiş çaresizlikte birey, performansı sergilemekten pasif biçimde kaçınırken kendini sabotajda stratejik ve aktif biçimde kaçınmaktadır (Elliot & Church, 2003).

2.1.2. Kendini Sabotaj Kavramının Ortaya Çıkışı

Kendini sabotaj kavramının ortaya çıkmasında iki önemli tarihsel sürecin etkili olduğu söylenebilir. İlki Adler'in kuramında yer alan ve 1950'li yıllarda yaygınlaşan yüklenme teorisidir. İkincisi ise Edward E. Jones ve Steven Berglas'ın 1978 yılında yaptığı deneydir. İkili kendini sabotaj kavramını psikoloji bilminde tanımlayan ve bu kavramla ilgili ilk çalışmaları yapan isimlerdir (Üzbe, 2013)

Kendini sabotajı kavramına ilişkin ilk kuramsal açıklamaların Alfred Adler tarafından yapıldığı düşünülmektedir. Adler (1929), bireyin psikolojik belirtilerini kırılğan öz-değer duygusunu korumak için kullandığını öne sürmüş, bu belirtilerin bireye sıkıntı yaşatmasına rağmen üstünlük duygusunu yitirmemesine de kolaylık sağladığını belirterek bireyin zarar veren bir durumdan fayda sağladığına vurgu yapmıştır (Zafer, 2016).

Kendini sabotaj kavramının ortaya çıkması sosyal psikoloji alanında yapılan çalışmalarla da ilişkilidir. Festinger (1954) insanların kendi yeteneklerini bilmek isteğini ve yeteneklerini öğrenmek için içlerinde doğal bir güdü bulunduğunu belirterek insanoğlu ve yetenekleri arasındaki ilişkiyi kurar (Akt.: Kağıtçıbaşı, 2010). Heider (1958) ise bireyin çevresini anlamak ve dengeli bir dünya görüşüne sahip olabilme ihtiyacı duyduğunu bu nedenle davranışları açıklamak için atıfta bulunduğunu belirtir (Akt.: Kağıtçıbaşı, 2010) Ancak Heider bireyin, davranışları anlamlandırmak için yaptığı bu atıfları öz-saygısını koruyacak şekilde düzenlediğini belirtir. Özellikle bireyin yeteneklerini algılamasında sarf ettiği çabanın önemli olduğunu vurgular. Eğer birey çok çalışıp az kazanç elde ediyorsa yetersizlik hisseder, az çalışıp çok kazanç elde ediyorsa yeterlilik algısı güçlenir (Sahranç, 2011). Sosyal psikolojideki insan doğasına yönelik bu görüşlerle beraber Atkinson (1957) bireyin sürekli olarak yetenekleriyle ilgili bilgi arayışı içerisinde olmadığını,

ancak başarılı insanların yeteneklerini öğrenmeye meraklı olduklarını, başarısız insanların ise yetenekleriyle ilgili herhangi bir bilgi arayışı içerisinde bulunmadıklarını belirtir (Berglas & Jones, 1978)

Kendini sabotaj kavramının ortaya çıkmasına yardımcı olan teori ise Kelley (1973) tarafından geliştirilmiştir. Kelley, bireylerin kendi yetersizliklerini gizlemek veya kendisini daha yetenekli algılamak için performans sonrasındaki başarısızlık durumunda sebebi dışsal etmenlere yüklediğini, başarı durumunda ise içsel etmenlere yüklediğini belirtmektedir. Kelley'in yükleme teorisi bireylerin yetersiz görünmekten kaçıp kendilerini yetenekli olarak görmek ve göstermek çabası içerisinde olduğunu ifade eder (Akt.: Kağıtçıbaşı, 2010).

Kendini sabotajın kavramsallaştırılması, Berglas ve Jones (1978)'in gerçekleştirdikleri bir deney yardımıyla olmuştur. Bu deneyde Berglas ve Jones iki farklı deney grubu belirlemiştir. Birinci gruba çözülmesi son derece zor olan sorular sorulmuş ancak sınav sonucuna bakılmaksızın bu gruptaki bireylere başarılı olduğu yönünde geribildirim verilmiştir. Bu bağıntısız başarı geri dönütündeki amaç, bireylerin başarının şans yoluyla geldiği algısı oluşturmak ve yetenekleri hakkında belirsizliğe düşürmektir. İkinci gruba ise kolay sorular sorulmuş ve bağıntılı başarı geri dönütü verilmiştir. Bu grubun da kendilerini yetenekli olarak algılaması amaçlanmıştır. Deneyin ikinci aşamasında gruplara bir sınava daha gireceklerini ancak sınavdan önce kendilerine sunulan performans artırıcı veya azaltıcı olduğu söylenen aslında plasebo etkisi olan ilaçları alabilecekleri belirtilmiştir. Deneyin sonucunda yeteneklerinden emin olmayan, bağıntısız başarı geri dönütü alan, başarıyı şans faktörüne bağlayan katılımcıların performans azaltıcı ilaçlar kullandığı ve böylece başarısızlık durumunda sonucu bu ilaçlara yüklemeyi amaçladıkları görülmüştür. Bu deneyle birlikte kendini sabotaj davranışı gözlemlenebilmiştir.

Berglas ve Jones (1978) herhangi bir görevi yerine getirmek için yeterliliği ile ilgili belirsizliğe sahip olan bireyin, başarısızlığı mazur gösterme veya dışsallaştırma olanağı sağlayan performansı seçme eğiliminde bulunduğunu ileri sürer. Kendini sabotajı, bireyin başarısızlıklarını açıklamak için öncül engeller koyarak olumlu benlik algısı oluşturmak ve yeterlilik duygusunu korumak amacıyla kullandığı bir yöntem olarak tanımlar.

Kendini sabotajla ilgili çalışma yapan ve kavramsallaşmasına yardımcı olan diğer araştırmacılar ise Smith vd. (1983) dir. Bu araştırmacılar kendini sabotaj kavramının tanımını genişletmiş ve bu davranışın kronikleşebileceğini ileri sürmüştür(Anlı, 2011).

2.1.3. Kendini Sabotajın İşlevi

Adler (2005) insanoğlunun genel anlamda yetersizliğinin üstesinden gelmek ve üstün olmak gibi temel güdülere sahip olduğunu ve tüm yaşamı boyunca bu güdülerin yönlendirmesiyle kendilerini geliştirdiklerini veya bu güdüler sebebiyle psikolojik sıkıntılara girebildiklerini belirtmektedir. Yetersizlik duygusunun bireyin benlik algısını olumsuz etkileyebileceğini belirten Adler, bu algıyı olumlu hale getirmek için bireylerin yetersizlik duygularının üstesinden gelmek veya yetersiz algılanmalarını engellemek için çeşitli stratejiler oluşturduğunu belirtmektedir. Aynı zamanda Adler, bireylerin bazı yetersizlikleri kullanarak sorumluluklardan kaçmaya çalıştığını belirterek kendini sabotaj davranışının dinamiklerini ortaya çıkarmaya ve nasıl davranış haline geldiğini aydınlığa kavuşturmaya çalışır

Jones ve Berglas (1978), bireyin olumlu benlik algısını korumak için yüklemel stratejiler kullandıklarını ve bireylerin yeterli, zeki olarak algılanmak için aktif biçimde çaba gösterdiğini belirtmektedir. Kendini sabotaj davranışlarının benliği olumsuz değerlendirmelerden koruyucubir işlev olarak kullanıldığını dolayısıyla kendini sabotaj davranışlarına başvuran bireylerin korumak istediği bir benlik algısına sahip olduklarını belirtir.

Tice (1991) bireyin kendini sabotaj yoluyla başarılı olmasını engelleyecek etmenler oluşturduğunda olası bir başarısızlık durumunda başarısızlığın nedenini bu etmenlere yükleyerek benlik imajının olumsuz olarak algılanmasını engelleyeceği belirtir. Oluşturulan engellere rağmen başarılı olunması durumunda ise birey engellere rağmen başarılı olduğunu gösterecek ve yeteneklerini yücelterek olumlu benlik imgesine kavuşacaktır. Örneğin sınav öncesi yeterli çalışma yapmayan bir öğrenci sınavdan düşük not alırsa yeterli çalışma yapmadığını sebep olarak gösterebilir. Bu açıklamayla aslında “Çalışsam başarılı olurum.” diyerek aslında yetersiz olmadığını düşündürecek ve yeterlilik algısını koruyarak olumlu benlik algısı geliştirecektir. Çalışmamasına rağmen başarılı olması durumunda ise “Çalışmadan bile başarabiliyorum” diyerek yetenekli olduğunu düşündürecektir.

Fritz Heider (1958), bireyin yeteneğini algılamasında harcadığı çabanın niceliğinin son derece önemli olduğunu belirtmiştir. Bu araştırmacı öz-yeterlilik algısı ile harcanan çaba arasında ters yönlü ilişki olduğunu belirtmiştir. Eğer birey az çaba harcayarak başarılı olmuşsa öz-yeterlilik hissi artmakta, çok çaba harcayarak başarılı olmuşsa öz-yeterlilik hissi azalmaktadır. Az çaba harcayarak başarısız olmuşsa gösterdiği çabanın azlığı öz-yeterlilik hissini korumasına yardımcı olurken, çok çaba harcayarak başarısız olunması bireyin yeterlilik algısının zedelenmesine sebep olacaktır. Benliği en çok tehdit eden durumun da bu son ihtimal olduğunu belirtmektedir. Kendini sabotaj davranışı da çok çaba harcayıp başarısız olmaktansa, çaba harcamayarak başarısız olmayı böylece öz-yeterlilik hissini korumak amacıyla gerçekleştirilir. Kendini sabotaj davranışına başvuran birey yetersiz performans ile benliği arasındaki ilişkiyi zayıflatarak öz-yeterlilik algısını korumayı ve güçlendirmeyi amaçlar. (Abacı & Akın, 2011).

Bazı araştırmacılar (Prapavessis, Grove & Eklund, 2004) ilk yaptığı çalışmalarda kendini sabotajı olumsuz benlik imajından korunma stratejisi olduğunu bireyin öz-saygı, öz-yeterlilik yönlerini güçlendirdiğini belirtmiştir. Ancak daha sonraki araştırmalarda (Elmas, 2012) kendini sabotaj davranışını bireyin kendine yönelik olumlu algılarını korumak adına başvurduğu bir strateji olarak da ele almaktadır.

Elliot ve Church (2003) kendini sabotaj durumunda bireyin; yeteneğini geliştirmek yerine yeterli görünmeyi, yeteneksiz veya beceriksiz olarak algılanmak yerine tembel olarak algılanmayı tercih ettiğini belirtmektedir. Ayrıca kendini sabotaj stratejilerinde önemli olanın görevi başarılı biçimde yerine getirmek değil; bireyin başkalarının gözünde saygınlığını korumak olduğunu belirtir.

Kolditz ve Arkin (1982) de kendini sabotaj davranışlarını bireyin benliğine yönelik olumlu geri bildirimleri artırma ve olumsuz geri bildirimlerden korunma amacıyla gerçekleştirildiğini belirtir. Bu araştırmacılara göre kendini sabotaj davranışının amacı diğer bireylerin bakış açısını etkilemektir. Kolditz ve Arkin bu görüşünü desteklemek için deneysel bir çalışma yapmıştır. Yapılan çalışmada bireylerin %93'ü performansının başkaları tarafından denetleneceği durumlarda performans azaltıcı; performansın kişiye özel ortamlarda değerlendirileceği durumlarda ise performans artırıcı ilaçlar seçtiği sonucuna ulaşmıştır. Yani eylemin kişiye özgü olduğu durumlarda kendini sabotaj neredeyse hiç sergilenmemiştir.

2.1.3. Kendini Sabotaj Davranışına Sebep Olan Faktörler

Kendini sabotaj davranışının ortaya çıkışı bireyin içinde bulunduğu ortamlarla ilgili olduğu gibi, kişilik yapısı da önemlidir. Birey yeteneklerinin açık bir şekilde sergilendiği ortamda kendini sabotaj davranışına başvurabilir ve bu şekilde çevrenin algılarını manipüle edebilir. Ancak herhangi bir çevresel tehdit olmamasına rağmen bireylerin alışageldikleri yaşam tarzları ve var olan kişilik yapıları kendini sabotajın ortaya çıkmasına neden olabilir. Dolayısıyla kendini sabotaj davranışının ortaya çıkması duruma bağlı ve kişiye bağlı sebepler olarak iki başlıkta incelenebilir.

2.1.3.1. Kendini Sabotajı Etkileyen Kişilik Özellikleri

Literatürde kendini sabotaj ile bazı kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalar bulunmaktadır. Kendini sabotaj davranışları ile öz saygı (Jones & Berglas, 1978), narsisizm (Kalyon vd., 2016), mükemmeliyetçilik (Kearns vd., 2008), kontrol odağı (Akça, 2012) arasındaki ilişki incelenmiştir. Ayrıca başarı hedef yönelimleri (Üzbe, 2013) ve kültürün (Pulford vd., 2005) kendini sabotaj davranışları üzerindeki etkisi de incelenmiştir.

Maslow (1954) öz saygının iki bileşeni olduğunu bunların, bireyin önem verdiği kişilerden saygı ve sevgi görmesi ve bireyin öz-yeterlilik duygusu olduğunu belirtir. Öz-yeterlilik bireyin herhangi bir görev karşısında kendisini yeterli hissetmesi ve yetenekleri hakkında bilgi sahibi olmasıyla ilgilidir. Eğer birey kendini herhangi bir görev karşısında yeterli ve yetenekli olarak görmüyorsa bu durumda düşük öz saygıya sahip olur ve bu bireylerin kendini sabotaja başvurmaları daha kolay olur (Akt.:Akın, 2013).

Öz saygısı düşük olan bireylerin yeterlilik hissini korumak, kendilerini daha yetenekli algılamak ve benliğine yönelik olumsuz geri bildirimlerden korunmak için kendini sabotaja başvurduğu belirtilmiştir (Kolditz & Arkin, 1982). Öz saygı düzeyi düşük bireyler, olası bir başarısızlıkta kolay incinebilir dolayısıyla herhangi bir olumsuz duygulanım yaşamamak için benlikleriyle başarısızlık durumu arasına mesafe koymayı amaçlar (Martin & Brawley, 2002).

Jones ve Berglas (1978)'a göre kendini sabotaj davranışoluumlu benlik algısını koruma stratejisi olduğu için yüksek öz saygıya sahip bireyler de mevcut öz saygı düzeylerini korumak için kendini sabotaja başvurabilir. Bireyin öz saygı düzeyi yüksek olmasına rağmen, benliğine yönelik tehditlerden korunmak için mazeret

oluşturabilir. Harris ve Snyder (1986) öz saygı düzeyi yüksek olan bireylerin başarısızlıklarına yönelik benliği olumsuz değerlendirmelerden koruyan bahaneleri daha fazla kullandıkları sonucuna ulaşmıştır. Ayrıca öz saygı düzeyi yüksek olan bireyler çaba harcamayı yetenek eksikliği olarak algılayabilir ve bu yüzden performans öncesinde çaba harcamaktan kaçınabilir (Tice & Baumeister, 1990).

Öz saygısı düşük ve yüksek olanların kendini sabotaj eğimlerin ölçüldüğü bir deneyde (Tice & Baumesiter, 1990) katılımcılara öncelikle öz saygı ölçeği uygulanmış ardından bu katılımcılara performans testi uygulanmıştır. Test sonunda bir gruba testten başarılı oldukları söylenmiş diğer gruba herhangi bir dönüt verilmemiştir. Daha sonra katılımcıların bir teste daha katılacaklarını ve bu test öncesinde istedikleri kadar egzersiz yapabilecekleri söylenmiştir. Egzersiz yapmama kendini sabotaj olarak değerlendirilmiştir. Deney sonunda öz saygı düzeyi yüksek olanların da düşük olanların da kendini sabotaja başvurdukları görülmüştür. Ancak kendini sabote etme davranışı öz saygısı düşük olan grupta başarı geri dönütü alan katılımcılarda daha fazla görülürken, öz saygısı yüksek olan katılımcılarda başarı geri dönütü almayan katılımcılarda daha fazla görülmüştür. Bu deneyle birlikte öz saygısı düşük olan bireylerin aldıkları olumlu geri bildirimleri koruma amaçları olduğu ve sonraki değerlendirmelerde yetersiz performanstan endişe ettiği için kendini sabotaja başvurduğu söylenebilir. Diğer taraftan öz saygı düzeyi yüksek bireylerin yeteneklerine yönelik belirsizlik yaşadıkları ve yeteneksiz algılanmalarına yönelik endişe yaşadıkları için kendini sabotaja başvurdukları yorumu yapılabilir. Öz saygısı düşük bireyler için önemli olan aldıkları olumlu geri bildirimleri korumaktır. Dolayısıyla öz saygısı düşük olan bireyleri kendini sabotaj davranışlarına motive eden faktör aldıkları olumlu geri bildirimleri kaybetme endişesidir. Öz saygısı yüksek olan bireyler ise yetenekleri hakkında herhangi bir belirsizliğe düşmek istemez ve böylece mevcut öz-saygılarını korumayı hedefler. Öz saygısı yüksek olan bireyleri kendini sabotaj davranışına motive eden temel faktör olumsuz geri bildirim alma endişesidir. Yani öz saygısı düşük olan bireyleri aldığı olumlu geri bildirimler kendini sabotaja güdülerken, öz saygısı yüksek olan bireyleri ise yetenekleri hakkındaki belirsizlik ve başarısızlık korkusu kendini sabotaja güdülemektedir. (Tice & Baumesiter, 1990).

Öz saygı ve kendini sabotaj arasındaki ilişkiye yönelik diğer açıklama da öz saygı düzeyinin değişken olması yani sabit ve istikrarlı bir öz saygı düzeyinin

olmaması kendini sabotajı arttıracacağı yönündedir. Bireylerin düşük veya yüksek öz saygıya sahip olmalarından daha çok değişken öz saygı düzeyine sahip olmaları kendini sabotaja başvurmada etkilidir. 146 Amerikalı üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirilen araştırmada değişken öz saygı düzeyine sahip bireylerin, değişken olmayan öz saygı düzeyine sahip bireylerden daha fazla kendini sabotaj davranışına başvurdukları sonucuna ulaşılmıştır (Newman & Wadas, 1997).

Kendini sabotaj davranışına başvuran bireylerin aile yaşantısı da önemlidir. Ebeveynlerin çocuklarına karşı yaklaşımlarında ödül ve cezanın sebeplerini açıklamaması veya bu konuda tutarsız yaklaşıma sahip olmaları çocuğun yetenekleriyle ilgili belirsizlik yaşamasına neden olabilir. Ailenin sevgisini veya cezasının nedenini açıklamaması çocuğun zihninde başarının veya onaylanmanın şansa dayalı olduğu inancını geliştirebilir. Bu düşünceyle birlikte ailenin çocuğu sürekli eleştirilmesi veya sürekli övmesi de çocuğun yeteneklerine karşı belirsizlik yaşaması ve herhangi bir performans öncesinde yoğun endişe duymasına neden olabilir. Benliğine yönelik olumlu veya olumsuz geri bildirim alan ama bunu hangi davranışından dolayı aldığını bilmeyen çocuklar, kendini sabotaj davranışına yatkındır. Ebeveynin çocuğunu her koşulda ödüllendirmesi, çocuğun görev için harcanan çaba ile başarı arasındaki ilişkiyi gözden kaçırmamasına, performans çıktıklarına yönelik belirsizlik yaşamasına ve sonucunda kendini sabotaj alışkanlığı kazanmasına yol açabilir (Abacı & Akın, 2011).

Rhodewalt ve Tragakis (2002), bireylerin yeteneklerin değişmeyeceğine yönelik bir inanç içerisinde olmasının kendini sabotaja başvurmayı olası kılacağını belirtir. Eğer birey görevleri karşısında yeteneklerine güvenmez ve yeteneklerini geliştiremeyeceğini düşünürse, benliğine yönelik olumlu geri bildirim almak veya olumsuz geri bildirimlerden korunmak için, çaba harcamaktan başka yollar arayabilir. Performansın objektif şekilde değerlendirilmesini engelleyecek davranışlar geliştirebilir ve kendini sabotaj davranışları sayesinde yeteneksiz olarak algılanmaktan kendisini korumaya çalışabilir.

Kendini sabotaja başvurmayı arttırabilecek bir diğer kişilik değişkeni bireylerin narsistik eğilimleridir. Narsistik bireylerin büyüklük sanrılarında olması, kendisini sürekli üstün görmesi, hata ve eksiklikleriyle yüzleşmekten kaçınması kendini sabotaja başvuran bireylerin doğasıyla uyumludur. Ayrıca, narsistik bireylerin benliği ile ilgili olumsuz eleştirileri kabul etmemesi, yaşadığı

başarısızlıkların nedenini dışsal faktörde araması bu bireylerin kendini sabotaja eğilimli olduğunu gösterir (Kalyon vd., 2016). Kalyon vd.narsistik kişilik özelliklerinin kendini sabotajla ilişkisini incelediği araştırmasında, narsistik kişilik yapısının otorite ve hak iddia etme boyutunun kendini sabote etme eğilimini arttırdığı, kendine yeterlilik boyutunun ise kendini sabotaj eğilimini azalttığını sonucuna ulaşmıştır.

Kaygılı olduğunu belirtmek sözel bir kendini sabotaj ifadesidir (Sahranc, 2011). Ancak kaygılı bir birey olmak da kendini sabotajınsıklığının artmasına neden olabilir.Sahranç,üniversite öğrencilerinde kendini sabotaj ile sürekli kaygının arasında pozitif yönde ilişki gösterdiğini,Kalyon vd. (2016) üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdikleri araştırma sonucunda anksiyete duyarlılığının kendini sabotajın pozitif bir yordayıcısı olduğunu tespit etmiştir.

Kendini sabotaj eğilimini güçlendirecek bir diğer değişkenin başarıamaç yönelimleri olabileceği düşünülmektedir. Başarı yönelimleri öğrencilerin öğrenmeye yönelik bilişsel, davranışsal ve duygusal tepkilerini etkileyen kişisel algılarını ifade eder (Kapıkıran, 2012). Literatürde öğrencilerin başarı yönelimlerini açıklamaya yönelik olarak İkili, üçlü ve dörtlü başarı modelleri geliştirilmiştir (Elliot, 2008). İkili başarı yönelimi, bireylerin başarı yönelimlerini öğrenme yönelimi ve performans yönelimi olarak iki boyutta ele alınmaktadır. Öğrenme yönelimi, öğrencinin konuyu tam olarak anlamayı amaçlamasıdır. Öğrenmeye çalıştığı konuyu eksiksiz bir biçimde kavraması ve özümseme isteği ön plandadır (Ames, 1992). Performans yönelimi ise bireyin konuyu kavramaktan daha çok performans sonucu yeterligörünmek, başkalarından üstün olmak amacıyla motive olmasıyla ilgilidir. Bu yönelimde öğrenmeden daha çok olumlu benlik algısı oluşturma ön plandadır (Üzbe, 2013). Bu kuramsal açıklamalar çerçevesinde, kendini sabotaja başvuran bireylerin amaçları düşünüldüğünde performans odaklı bireylerin kendini sabotaja daha fazla başvurabileceği söylenebilir. Üzbe,performans başarı yönelimli üniversite öğrencilerinin kendini sabotaja daha fazla başvurduklarını, öğrenme başarı odaklı üniversite öğrencilerini ise kendini sabotaja daha az başvurduklarını tespit etmiştir.

Bir diğer kişilik özelliği olan kontrol odağı ile kendini sabotaj arasındaki ilişki üzerine çok sayıda araştırma gerçekleştirilmiştir. Kontrol odağı bireyin herhangi bir davranışı ne için ve kim için gerçekleştirdiği ile ilgilidir. Eğer birey davranışlarını kendi standartlarına göre değerlendiriyorsa içsel odaklı, çevrenin

standartlarına göre belirliyorsa dışsal odaklı yapıya sahip olduğu belirtilir (Dağ, 2002).Dışsal yönelimli bireyler için dışarının baskısı veya teşviki, çalışmaya başlamak ve çalışma sonucunu değerlendirmek için önemlidir. Dolayısıyla dışsal odaklı bireyler evre tarafından nasıl algılandığı ile fazlaca ilgilenir. Bu durum dışsal odaklı bireylerin kendini sabotaj davranışlarına başvurmasılıklarını arttırır. Arazzini Stewart ve Walker (2014) Avustralyalı üniversite öğrencileri üzerinde yürüttüğü araştırma sonucunda dışsal yönelimli olan öğrencilerin kendini sabotaja daha eğilimli olduklarını bulmuştur. Benzer şekilde Türk üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen araştırma sonucunda (Akça, 2012) dışsal kontrol odağına sahip olmanın kendini sabotaj düzeyinin pozitif bir yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir.

Kendini sabotaj davranışları kültürün etkisiyle ortaya çıkabileceğini belirten araştırmalar (Pulford vd. 2005)da mevcuttur. Öz saygınlığı koruma isteğinin yanında çevrenin saygısını kazanmak da kendini sabotaj davranışlarını arttırabilir. Kendini sabotaj öz-yeterlilik düzeyini yükseltmenin yanında başkalarının olumlu geri bildirimini alma stratejisidir. Bu yönüyle kendini sabotaj davranışlarının, toplumun birey hakkındaki düşüncelerinin önemli olduğu ve davranışların toplumun değerlendirmesine göre oluşturulduğu kolektif kültürlerde de görüleceği düşünölmüştür. Bireyci kültürlerde kendini sabotajı motive eden temel faktör kişinin öz-yeterlilik algısını yükseltmesi, benlik saygısını koruması olabilirken, kolektif kültürlerde çevrenin onayı, çevrenin saygısı kendini sabotajı motive edebilir. Kolektif kültürün baskın olduğu Lübnan ve bireyci kültürün baskın olduğu İngiltere’de kültürel farklılıkların kendini sabotaja etkisini incelemek için üniversiteöğrencileriyle ilgili araştırma yapılmıştır. Araştırma sonucunda Lübnanlı üniversite öğrencilerinde kolektif kültür ve bireyci kültürü özelliklerinin her ikisi de bulunduğu tespit edilmiştir. Araştırma sonucunda her iki kültürden de yüksek benlik saygısı olanların düşük benlik saygısına sahip bireylere göre daha fazla kendini sabotaja başvurdukları tespit edilmiştir. Ayrıca Pulford vd. Lübnanlı üniversiteli kadın öğrencilerin kendini sabotaj düzeyini daha yüksek bulmuştur. Son alışmalar kendini sabotajın her kültürde göröldüğü ancak yordayıcıların farklı olabileceği yönünde yorumlanmıştır (Elmas, 2012).

Kendini sabotajlailişkili önemli değişkenlerden biri de mükemmeliyetçilik düzeyleridir. Kearns vd. (2008) geliştirdikleri modelde kendini sabotajın en temel

sebebinin olumsuz düşünceler olduğunu ve mükemmeliyetçiliğin de olumsuz düşünceler arasında olduğunu belirtir. Mükemmeliyetçiliği bireyin kendisi için erişilmesi güç yüksek standartlar belirlemesi ve yaşamın birçok alanında bu düşüncenin sürdürülmesi olarak ele alan araştırmacılar, belirlenen yüksek standartların bireyde bazı olumsuz sonuçlar meydana getireceğini belirtirler. Belirlediği yüksek standartlara erişemeyen mükemmeliyetçilerin kendilerini değersiz ve yeteneksiz algılayabileceklerini ileri sürer. Mükemmeliyetçi bireylerin yetersizlik algısından korunmak için kendini sabotaja başvurabileceklerini belirtir. Yani kendini sabotajın temelinde yetersizlik duygusundan kaçınmak olduğunu ve bu yetersizlik duygusunun da mükemmeliyetçi düşüncelerden kaynaklandığını öne sürer. Kearns vd. erteleme davranışını örnek olarak sunar. Erteleme öncesinde mükemmeliyetçi birey, işiyle ilgili kendisine karşılaması zor olan yüksek standartlar belirlemiştir. Bu standartlara erişmek oldukça güç olduğundan bireyde “en iyisini hiçbir zaman yapamayacağım” düşüncesi oluşmaktadır. Ancak birey yetersizliği ile yüzleşmemek için “yarın yapacağım” diyerek erteleme davranışına başvurur böylece performansının ve yetersizliğin ortaya çıkmasını engeller. Arazzini Stewart ve Walker (2014) 76 Avustralyalı üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirdiği araştırmada olumsuz mükemmeliyetçilik düzeyinin kendini sabotajı düzeyini pozitif yordadığını sonucuna ulaşmıştır. Pulford vd. (2005) Lübnanlı ve İngiliz üniversite öğrencileri üzerinde yürüttükleri araştırma sonucunda kendine yönelik mükemmeliyetçilik düzeyinin kendini sabotaj düzeyini negatif yordadığını, diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik düzeyinin ise kendini sabotaj düzeyini pozitif yordadığı sonucuna ulaşmıştır. Mükemmeliyetçi bireylerin kendisinden veya çevresinden yüksek performans beklediği halde kendini sabotaj gibi performans azaltıcı strateji kullanmaları çelişkili görülebilir. Bu durumda mükemmeliyetçi bireylerin benlik koruma ve yetenekli görünme amacının, yüksek performans veya mükemmel performanstan daha fazla önem verdiği bu nedenle kendini sabotaja yöneldiği düşünülebilir (Sarıçalı, 2014).

2.1.3.2. Kendini Sabotaj ve Cinsiyet Farklılıkları

Kendini sabotaj ve cinsiyet arasındaki ilişki çok sayıda araştırmaya konu olmuştur. Bazı araştırmalar (Hirt vd., 2000) erkeklerin kendini sabotaja daha fazla başvurdukları, bazı araştırmalar (Anlı, 2011) ise kadınların erkeklere oranla daha fazla kendini sabotaja başvurduklarını tespit etmiştir. Bazı araştırmalarda

(Feick&Rhodewalt, 1997, Kinnon & Murray, 2007, Üzbe, 2013) ise kendini sabotaja başvurmada kadın ve erkek arasında anlamlı farklılıklar olmadığı sonucuna ulaşmıştır.

Berglas ve Jones, (1987) kendini sabotaja başvurmada cinsiyet farklılıklarının etkisini tespit etmeye çalıştığı deneysel araştırmaya 121 Amerikalı üniversite öğrencisi katılmıştır ve erkeklerin kadınlara göre daha fazla kendini sabotaja başvurduğu tespit edilmiştir. Hirt vd. (2000) Amerikalı üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdikleri araştırmada kadınların erkeklere oranla kendini sabotaj davranışlarına başvurma sıklığının daha az olduğu sonucuna ulaşmıştır. Araştırmacılar, kadınların kendini sabotaj davranışlarının sonuçlarını öngörebildikleri ve kadınların kendini sabotaj davranışlarının sonuçlarını, çaba göstermekten daha maliyetli olarak değerlendirdiği yönünde açıklama yapmışlardır. Bu nedenle kadınlar kendini sabotajı daha zarar verici gördükleri için çalışmaya daha fazla önem verirler. Erkekler ise yetenekli görünmekle daha fazla ilgilenirler ve zeki görünerekolumlu benlik imajlarını koruma stratejilerine başvururlar.

Hirt, Deppe ve Gordon (1991) Amerikalı 230 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirdiği araştırmasında erkeklerin kadınlara göre daha fazla davranışsal kendini sabotaja başvurduğunu, kendini sabotaja başvuran kadınların ise sözel kendini sabotaj stratejilerini daha çok kullandıklarını tespit etmişlerdir. Hirt vd. bu araştırma sonucunda kendini sabotaja başvurmadaki cinsiyet farklılıklarını açıklamak için, kadınların başarısızlığa karşı daha fazla duyarlı olduğu ve herhangi bir başarısızlık durumunda daha fazla olumsuz duygulanım yaşayabilecekleri bu durumda davranışsal kendini sabotajdan uzaklaşabilecekleri belirtmiştir. Kimble ve Hirt (2005) ise üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği araştırma sonucunda sözel kendini sabotaja başvurmada kadın ve erkekler arasında anlamlı farklılık olmadığını ancak erkeklerin kadınlara göre daha fazla davranışsal kendini sabotaja başvurduklarını tespit etmiştir. Kimble ve Hirt bu araştırma sonucunda kendini sabotaja başvurmada cinsiyet farklılıklarının etkisinin yalnızca davranışsal kendini sabotaj türünde olduğunu ve erkeklerin davranışsal kendini sabotajı kadınlara göre daha fazla tercih ettiklerini belirtmişlerdir. Brown vd. (2012) kadınların da kendini sabotaja başvurabileceğini gösteren araştırma sonucuna ulaşmıştır. Brown vd. üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdikleri bu araştırmada gelişim motivasyonu düşük, yani başarısızlıklar sonrasında yeteneklerini geliştirme isteği

düşük olan kadınların davranışsal kendini sabotaja başvurduğunu, erkeklerin ise davranışsal kendini sabotaja başvurmada gelişim motivasyonunun herhangi bir etkisi olmadığını tespit etmişlerdir. Bu araştırma sonucunda Brown vd.erkeklerin kendilerini geliştirmekten daha çok başarılı olarak algılanmaya önem verdiklerini, kadınların ise kendini geliştirme isteklerinin olmadığı durumlarda kendini sabotaja başvurabileceklerini belirtmiştir.

Mccrea vd. (2008) kadınların çaba gösteremeye erkeklerden daha fazla değer verdiklerini, çaba göstermenin yetenekli görünmekten daha önemli olduğuna inandıklarını, başarı için çaba göstermenin gerekli olduğunu düşündükleri ve erkeklere göre çabalamaktan daha fazla keyif aldıklarını bilgisine ulaşmıştır. 129 erkek, 387 kadın üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirdikleri araştırma sonucunda erkeklerin kadınlara göre daha fazla kendini sabotaja başvurdukları tespit edilmiştir.

Dietrich (1995) literatürdeki araştırmalarda erkeklerin davranışsal kendini sabotaja başvurma düzeyinin kadınlara göre daha yüksek olmasının nedenini karşılaşılan görevlerin cinsiyetler için farklı öneme sahip olmasından kaynaklandığını belirtmiştir. Örneğin akademik başarı, zihinsel yeterliliğin erkekler için daha önemli olabilirken, sosyal ilişkilerin ise kadınlar için daha önemli olabileceği belirtmiştir. Dietrich, bu görüşü destekleyen araştırma yapmıştır. Araştırma 40 kadın 40 erkek üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirilmiş, katılımcıların performansının matematik ve sosyal algı yeteneğini ölçeceği belirtilmiştir. Araştırmada erkeklerin davranışsal kendini sabotaj oranı daha yüksek bulunmuş ancak sosyal algı yeteneğinin göstergesi olan performanslarda kadın ve erkeklerin kendini sabotaja başvurmada anlamlı farklılıklar göstermediği tespit edilmiştir.

Kinnon ve Murray (2007), Kalyon vd. (2016), Elmas ve Akfırat (2015) ise üniversite öğrencileri üzerinde yürüttükleri araştırmaları sonucunda kendini sabotaja başvurmada cinsiyet farklılıklarının herhangi bir etkisinin olmadığı sonucuna ulaşmıştır.

Pulford vd. (2005) kolektif ve bireyci kültürlerdeki bireylerin cinsiyetlerinin kendini sabotaj düzeylerini incelediği araştırma Lübnanlı ve İngiliz üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonucunda Lübnanlı kadın

öğrencilerin diğer tüm katılımcılara göre daha yüksek kendini sabotaj düzeyine sahip olduklarını tespit etmişlerdir.

2.1.3.3. Kendini Sabotajı Etkileyen Durumlar

Baumgardner ve Levy (1987) performansın başkalarının değerlendirmesine açık olduğu durumlarda kendini sabotajın artabileceğini belirtmektedir. Bu doğrultuda en önemli çalışmalardan biri Kolditz ve Arkin (1982) tarafından gerçekleştirilmiştir. Araştırmaya katılan katılımcıları iki farklı test uygulanmıştır. Birinci testte performans sonucunun yalnızca katılımcının kendisinin öğreneceğine ikna edilmiştir. İkinci test öncesinde ise performans sonuçlarının genel ortamda paylaşılacağı belirtilmiştir. Ancak her iki test öncesinde de katılımcıların performans artırıcı veya azaltıcı etkisi olduğu söylenen aslında plesebo etkisi olan ilaçları kullanabileceği belirtilmiştir. Deney sonucunda katılımcıların %93'ü performansın açık şekilde duyurulacağı testten önce performans azaltıcı ilaçları kullandığı gözlenmiştir. Bu sonuçlar kendini sabotajın başkalarının değerlendirilmesine açık olan ortamda daha da artacağını göstermiştir. Bununla beraber aynı kuramsal yaklaşımla kendini sabotajı ele alan Moore (2006) sporcular üzerinde bir araştırma gerçekleştirmiştir. Araştırmada koşucu atletlerin kendi başına koştuğu ortamlarda daha fazla çaba gösterdiğini, diğer atletlerle birlikte koştuğunda ise daha az çaba sergilediklerini tespit etmiştir (Akt.: Abacı & Akın, 2011).

Görevin birey için önem düzeyi kendini sabotaja başvurmada etkili olabilir. Rhodewalt, Saltzman ve Wittmer (1984) yüzücü ve golfçülerden oluşan üniversite sporcularıyla ilgili yaptığı araştırmada kendini sabotaj düzeyi yüksek sporcuların önem derecesi yüksek olan yarışmalardan önce daha az antrenmanyaptıklarını tespit etmiştir. Bireylerin göreve önem vermesi ancak görev öncesinde kendisine engeller koyması çelişkili bir durum olarak görülebilir. Tice (1991) yetersizliğin göstergesi olan görevlerde öz saygı düzeyi düşük olan üniversite öğrencilerinin kendini sabotaja daha fazla başvurduklarını, yeterliliğin göstergesi olan görevlerde ise öz saygı düzeyi yüksek olan üniversite öğrencilerinin kendini sabotaja başvurduklarını tespit etmiştir. Görevin birey için önemli olmasının kendini sabotajı etkileme nedeni, bireyin görevdeki performansı ile benliği arasında kuvvetli bağ kurmasıdır. Eğer birey görev sonucunu kendi değeri için bir ölçüt olarak kullanıyorsa kendini sabotaj eğilimleri yükselebilir. Pyszczynski ve Greenberg (1983) 44 kadın üniversite öğrencisiyle görevin benlikle ilişkili olması ve görev sonucunun kişinin benliği hakkında yorum

yapılabilecek nitelikte olmasının kendini sabotaj davranışını arttırabileceğini test etmek amacıyla gerçekleştirdikleri araştırma sonucunda egoyla ilişkili olan görevlerde bireylerin kendini sabotaj davranışlarına başvurduklarını tespit etmiştir.

Kendini sabotajı etkileyen bir başka durum bireyin başarısızlığa ilişkin belirsizlik yaşadıkları ortamlardır. Leary ve Shepperd (1986) belirsizliğin kendini sabotajı tetiklediğini belirtmektedir. Performansın sonucuna yönelik belirsizlik yaşanması ve bireyin performans sonucunu tahmin edememesi olası olumsuz eleştirilerden ve olumsuz duygulanımdan korunmak için kendini sabotaja başvurulabilir.

Bireyin yeteneklerinden şüphe duyması, herhangi bir görev karşısında kendi yeterliliği hakkında bilgi sahibi olmaması da kendini sabotajı etkileyebilir. Üniversite öğrencilerinde kendinden şüphe ve kendini sabotaj arasındaki ilişkinin incelendiği bir araştırmada (Uysal & Knee, 2012) kendinden şüphe etmenin kendini sabotajın pozitif yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

2.1.4. Kendini Sabotaj Stratejileri

Leary ve Shepperd (1986) kendini sabotaj stratejilerinin sözel ve davranışsal kendini sabotaj stratejileri olmak üzere iki boyutta olduğu belirtmiştir. Ryska (2002) sözel kendini sabotajı “iddia edilen engeller” olarak adlandırmakta bunun bazen kaygı bazen travmatik bir yaşantının varlığını paylaşma şeklinde olduğunu öne sürmektedir. Bireyin içinde bulunduğu olumsuz koşulların başarısızlığa sebep olduğunu belirtme davranışı, sözel kendini sabotaj olarak ifade edilmektedir. Smith vd. (1982) herhangi bir performans öncesinde başarısızlık olasılığını göz önünde bulduran bireylerin psikolojik rahatsızlıkları olduğunu öne sürdüğünü ve bu sayede başarısızlık sebebini bu tür belirtilere yükleyerek yetersizlik algısından korunmak istediğini belirtir. Bu açıklamayla bireyin duygusal rahatsızlığını çevrenin olumsuz değerlendirmelerinden korunmak için kullanıldığını ifade eder. Bireyin herhangi bir sınav öncesinde yoğun kaygı yaşadığını söylemesi, geçmişte yaşanan travmaların önemli bir görev öncesinde sunulması ve başarısızlık sonucunun bu yaşantılara yüklenmesi sözel kendini sabotaj davranışına örnek olarak gösterilmiştir (Leary & Shepperd, 1986).

Davranışsal kendini sabotajı ise bireyin performansını engellemek için gözle görülür engeller üretmesi olarak ele alınmaktadır. Davranışsal kendini sabotajda

birey engelleri aktif biçimde üretir (Leary & Shepperd, 1986). Jones ve Berglas (1978) önemli görev öncesinde alkol kullanmayı, sınav öncesinde yetersiz uyku uyumayı, görev öncesinde yeterli egzersiz yapmamayı kendini sabotaj davranışlarına örnek olarak verir ve bunlar davranışsal kendini sabotaja örnektir.

Kendini sabotaja başvuran insanların sözel veya davranışsal kendini sabotaj davranışına yönelme biçimleri de araştırılmıştır. Neden bazı insanlar sözel kendini sabotaja başvururken bazı insanlar da davranışsal kendini sabotaja başvurur? Coudeville, Martin Ginis ve Famose (2008), bireyin, çevresindeki beklentileri ve başarısızlığın sorumluluğunu azaltacağına yönelik inancı olduğunda hem sözel hem de davranışsal kendini sabotaj stratejilerine başvurabildiğini belirtmektedir.

Her iki sabotaj türünde de birey, kendi yeterlilikleri dışındaki bir faktörün performansını engellediğini belirterek yetersizlik algısından ve olumsuz değerlendirilme olasılığından korunur. Davranışsal kendini sabotaja başvuran birey performansını fiziksel olarak engellemektedir ve başarısızlık ihtimali yüksektir. Bireyin sınava çalışmaması, alkol kullanması bireyin görevini doğrudan ve olumsuz yönde etkileyecek niteliktedir. Ancak sözel kendini sabotajda birey görev öncesinde performansı fiziksel olarak engellemeyecek türde başarısızlığa mazeret olabilecek engellerinde varlığından bahseder dolayısıyla başarıyı doğrudan engelleyecek herhangi bir faktör yoktur (Leary & Shepperd, 1986). Bu nedenle davranışsal kendini sabotaj sözel kendini sabotaja göre daha risklidir çünkü performans sonrasında başarısızlık ihtimali yüksektir (Coudeville vd., 2008). O halde birey davranışsal kendini sabotaja başvurmak için başarısızlık olasılığının yüksek olduğu durumlarda davranışsal kendini sabotajı kullanacaktır. Çünkü birey gerçek performansını sergilese de performansını sabote etse de başarısız olacaktır. Ancak davranışsal kendini sabotaj stratejilerini kullanırsa başarısızlığın nedenini dışsal faktörlere yükleyecek böylece yeterlilik algısını koruyacaktır. Bu nedenle bireylerin davranışsal kendini sabotaja başvurmalarında en temel faktör başarısızlık olasılığının yüksek olmasıdır. Başarısızlık olasılığının düşük olduğu ama yine de var olduğu durumlarda ise sözel kendini sabotaj stratejilerine başvurulur (Coudeville vd., 2008). Solomon (1997) bireyin görev öncesinde kısa bir kar-zarar analizi yaptığını ve buna göre kendini sabotaj stratejisini belirlediğini belirtir. Eğer davranışsal kendini sabotaj benlik imajını koruma işlevi, kendini sabotaj sonunda ortaya çıkan olumsuz durumlardan fazla ise davranışsal kendini sabotaja başvurulur. Ancak davranışsal

kendini sabotaj davranışları sonucu ortaya çıkacak zararlar fazla ise birey sözel kendini sabotaja başvurur.

Kendini sabotaj alanındaki araştırmalarda kadınların anksiyete ve stres yaşadığını belirterek sözel kendini sabotaj stratejileri kullanabileceğini, erkeklerin ise yetersiz çaba sergileme gibi davranışsal kendini sabotaja daha sık başvurduklarını tespit etmiştir (Hirt vd., 2003). Ayrıca Hirt vd. (1991) sözel kendini sabotaj stratejilerinin davranışsal kendini sabotaj stratejilerinden daha fazla kullanıldığını tespit etmiş ve bunun nedeni olarak sözel kendini sabotaj stratejilerinin başarıyı engellemediğini ancak başarısızlığın nedenini açıklamak için işlevsel olduğunu belirtir.

2.2. Mükemmeliyetçilik Kavramı

2.2.1. Mükemmeliyetçilik Tanımı

Mükemmeliyetçilik literatürde birçok araştırmacı tarafından farklı şekilde tanımlanmaktadır. Hollender (1965), mükemmeliyetçilik üzerine ilk çalışmalardan biri olarak mükemmeliyetçiliği kusursuz davranış ve başarı yoluyla çevrenin kabulünü sağlama girişimi olarak tanımlar. Horney'e (1970) göre mükemmeliyetçilik, kişinin davranışlarında aşırı titiz olması, düzene aşırı önem vermesi böylece yüksek düzeyde mükemmel olmak için çabalamasıdır (Akt.: Kırıl, 2012). Burns (1980) mükemmeliyetçi kişileri kendine gerçek üstü yüksek standartlar belirleyen, bu standartlara katı biçimde bağlanan ve kendi değerini bu standartlara ulaşma oranına göre değerlendiren kişiler olarak tanımlar. Frost vd. (1990) ise mükemmeliyetçiliği bireyin kendi performansına ilişkin aşırı eleştirel olması ve mükemmel performansa ulaşma arzusu olarak tanımlayarak mükemmeliyetçiliğin olumsuz boyutu üzerinde durur.

Shafran, Cooper ve Fairburn (2002)'e göre mükemmeliyetçilik, olumsuz sonuçlar elde edilmesine rağmen arzulanan kişisel standartları elde etmek için çaba sarf edilmesidir. Stoeber ve Otto (2006) mükemmeliyetçiliğin tanımını yaparken iki önemli faktör üzerinde durmaktadır: kusursuzluğun mümkün olduğuna inanma ve ona ulaşma çabası; kişinin kendisi veya başkası için yüksek standartlar belirleme eylemi.

Bazı araştırmacılar (Hill, Zrull, & Turlington, 1997) mükemmeliyetçilik kavramını kişinin kendisi veya başkaları için oluşturduğu ulaşılması oldukça zor olan standartları yakalama çabası olarak tanımlamaktadır. Bazı araştırmacılar ise (Enns,

Cox & Clara 2002) mükemmeliyetçiliği yüksek hedefler ve kişisel standartlar koyma, başarılarla ödül alma çabası ve kendi performansından memnun olma ve yeteneklerinin farkında olma şeklinde belirtmektedir.

Tanımlardan da anlaşıldığı üzere mükemmeliyetçilik üzerine tek bir tanım yapılamamaktadır. Mükemmeliyetçi yapıyı tanımlamadaki temel zorluk, mükemmeliyetçiliğin uyumlu yansımaları ile psikolojik ve fizyolojik sıkıntılara yol açan uyumsuz yansımaların net olarak ayırt edilmesindeki ölçütlerin eksikliğidir (Slaney vd. 2001).

Antony ve McCabe (2006) mükemmeliyetçi kişilik özelliğini bilişsel ve davranışsal olarak ikiye ayırmaktadır. Mükemmeliyetçiliğin bilişsel özelliği, kişinin inançları, tutumları, düşünceleri, yorumları ve kendi değeriyle ilgili yüksek standartlar belirlemesi ve bu standartlar ölçüsünde tanımladığı başarı veya performans üzerinden kendisini değerlendirmesini kapsar. Mükemmeliyetçiliğin bilişsel özelliklerini bireyin kendisi ve çevresi için değişmez yüksek standartlar belirlemesi, elde edilen performans sonucunu negatif olarak yorumlaması, iki uçlu düşünme biçimine sahip olması, kişinin kendini değerlendirme sistemini başarıları veya performansı üzerine kurması şeklinde sınıflandırmaktadır. Mükemmeliyetçiliğin davranışsal boyutu ise görevi kusursuz biçimde tamamlama çabası, hatalara yönelik aşırı kontrol, erteleme, kaçma şeklinde görülebilir. Mükemmeliyetçiliğin davranışsal boyutu, belirlenen yüksek standartlara ulaşma çabasını kapsarken, bilişsel boyutu ise tutumları, inançları, düşünceleri ve yorumları kapsar (Akt: Kırıl, 2012).

2.2.2. Mükemmeliyetçilik Kavramıyla İle İlgili Kuramsal Açıklamalar

Freud (1966) mükemmeliyetçiliği, üstün başarı arzusunu isteyen abartılı süper ego sonucu oluşan obsesyonel nevrozların bir belirtisi olarak görmektedir. Freud'a göre, mükemmeliyetçilik süper egonun yüksek düzeyde başarı için çabalamasının bir sonucudur. Bununla birlikte süper egonun işlevleri arasında idden gelen dürtüleri bastırmak ve engellemek, egoyu gerçekçi amaçlar yerine ahlaki amaçlara yönelmeye inandırmaya çalışmak ve kusursuz olmaya çabalamak vardır (Akt.:Şahin, 2011).

Adler (1964)'e göre tüm insanlar çevresine duyduğu muhtaçlık nedeniyle kendisini eksik hisseder ve tüm yaşamı boyunca bu eksiklik duygusunu aşmaya

çabalar. Bireyin yaşamındaki bu eksiklik duygusundan kurtulma çabasını üstünlük çabası olarak tanımlayan Adler, bu duygunun yaşam boyunca sürdüğünü ve insanın kendisini geliştirmesi için bu çabanın mutlaka olması gerektiğini ileri sürer (Akt.: Geçtan, 2002). Bireydeki bu üstünlük çabası insanı mükemmeliyetçi kişiliğe götürebilir. Mükemmeliyetçiliği üstünlük çabasının doğal bir sonucu olduğunu belirten Adler (1964), mükemmeliyetçiliğin insan yaşamının doğal bir parçası olduğunu iddia eder. Bu açıdan bakıldığında Adler'in mükemmeliyetçiliğe bakış açısı olumludur (Akt: Kıral, 2012).

Horney'e (1975) göre her bireyin ulaşmaya çalıştığı ideal bir benlik algısı vardır. Bu ideal benlik kusursuz, güçlü, dayanıklı, her şeye yetkin, zorlukların kolayca üstesinden gelen ve her şeyin en iyisini arzulayan yapıdadır. Birey oluşturduğu ideal benlik algısında, kendi potansiyelini dikkate almaz ve çoğu zaman bu ideal benlik kişinin ulaşamayacağı özellikleri kapsar (Geçtan, 2002). Kişinin ideal benliğe ulaşma isteği mükemmeliyetçi kişilik yapısını beraberinde getirir. Birey tüm yaşamı boyunca arzu ettiği benliğe ulaşmaya çalışır ve herhangi bir eksikliği ile yüzleştğinde burukluk yaşar. Kendisinin mükemmel olamama ihtimalini hissettiğinde ve bu eksiklikle yüzleşmek istemediğinde aynı mükemmelliği çevresinden beklemeye başlar. Bunun sonucunda dışsal mükemmeliyetçilik gelişir. Dışsal mükemmeliyetçilikte asıl amaç bireyin, diğer kişilere yüksek standartlar koyup bu standartlara ulaşamamaları durumunda onları alçak görüp kendi yetersizliğini veya yeteneksizliğini gizlemektir (Tuncer, 2006). Bireyin kendisine ulaşılmaz bir benlik algısını hedef olarak belirlemesi ve gerçek benliğine yabancılaşması nevrotik yapıya bürünmesine kişilik bütünlüğünün bozulmasına sebep olur (Geçtan, 2002).

Ellis (2002) akılcı duygusal davranış terapisi modeline göre mükemmeliyetçiliği olumsuz bir boyutta ele almaktadır. Bu modele göre kişilerin yaşadıkları problemlerde kendi düşünce yapıları etkilidir. Problemlerin temelinde kişinin geliştirdiği mantıksız inanç ve düşünceler yer alır. Başkaları tarafından sevilip onaylanma ihtiyacı, tamamen başarılı ve yetenekli olmanın bir zorunluluk olarak algılanması, yanlış yapanların cezalandırılması gibi inançlar Ellis (2002)'in bahsettiği yanlış inançlar arasındadır. Bunların yanında, her problemin bir tane ve mükemmel bir çözümü olduğu ve bu çözüm bulunmadığı takdirde sonucun felaket olacağı mantıksız inançlar arasındadır. Bu nedenlerle Ellis, mükemmeliyetçiliği

mantıksız inançlar yaklaşımıyla ele alır ve olumsuz yönüne odaklanır (Oran-Pamir, 2008).

Pacht (1984) mükemmeliyetçiliği çevre tarafından sevilme duygusunu yaşamak için seçilen bir yol olarak tarif eder ve bu yaklaşımla mükemmeliyetçiliği zararlı bir eğilim olarak görür. Pacht'e göre mükemmeliyetçilik, aslında var olmayan bir şeyi elde etme arzusudur ve bu karmaşayı yaşayan insanlarda birçok psikolojik problem yaratmaktadır. Bu nedenle Pacht, mükemmeliyetçiliği psikopatolojinin bir türü olarak görmektedir. Burns'a (1980) göre mükemmeliyetçilik ise kişinin, gerçekçi olmayan amaçlar için aşırı bir çaba harcamasıdır ve sadece bireyin verimliliğini düşürmekle kalmayıp aynı zamanda kişinin sağlığını bozan, öz kontrolünü zayıflatan, kişilerarası ilişkilerini etkileyen ve benlik saygısını düşüren bir özellik olarak değerlendirmektedir.

Barrow ve Moore (1983), mükemmeliyetçiliğin gelişimde ebeveyn tutumunun öneminden bahseder, mükemmeliyetçi kişilik yapısına sahip bireylerin ailesi tarafından onaylanmadığını ya da onayının bir koşula bağlandığını belirtir. Ayrıca mükemmeliyetçi kişilerin ailesinin de kendisinden yüksek standartlar beklediğini ifade eder. Benzer şekilde Benk (2006) de mükemmeliyetçilikte anne-baba tutumu üzerinde durur. Çocuğun yalnızca kusursuz performans sergilediğinde aileden onay alması, hatalı davranışlarında aşırı eleştiriyile karşılaşması, sadece yüksek standartlarda davranışlar geliştirdiğinde kendisiyle ilgilenilmesimükemmeliyetçi kişilik yapısının oluşmasına zemin hazırlayabilir. Ayrıca model alma yoluyla da bireyler, ebeveynlerinin mükemmeliyetçi yapılarını kendilerinde benimsediklerini belirtmektedir.

Mükemmeliyetçilikle ilgili pek çok kuramsal ve deneysel araştırma yapılmış ve birçok farklı görüş ortaya çıkmıştır. Ancak belirgin olarak tespit edilen durum mükemmeliyetçi kişilik yapısının temelleri çocukluk yıllarında oluştuğu ve ebeveyn mükemmeliyetçiliğinin ve ebeveyn beklentilerinin son derece etkili olduğudur (Kıral, 2012).

Yaşadığımız kültürün de mükemmeliyetçi kişiliğe sahip olmamızda etkisi olabilir. Özellikle son dönemde iletişim araçlarında yer alan reklamlarda kişileri "mükemmelle buluşturmak", "mükemmele ulaştırmak" cümleleri sıkça geçmekte bu

durum da bireylerin mükemmeli aramaya ve mükemmel davranmaya teşvik edebilmektedir (Kıral, 2012).

2.2.3. Mükemmeliyetçiliğin Boyutları

Çok boyutlu bir kavram olan mükemmeliyetçilik birçok araştırmacı tarafından farklı şekilde tanımlanmaktadır. Mükemmeliyetçiliği olumlu olumsuz boyutları olarak normal-nevrotik, pozitif-negatif, uyumlu uyumsuz, aktif-pasif gibi ayrımlar yapılmaktadır. Ayrıca mükemmeliyetçilik, ben odaklı, diğerleri odaklı ve sosyal odaklı olmak üzere üçe ayrılarak incelendiği gibi hatalara aşırı dikkat, yüksek kişisel standartlar, kendi davranışlarından şüphe, düzen, ebeveyn beklentileri ve aşırı ebeveynsel eleştiri gibi alt boyutlarıyla da incelenmektedir (Bencik, 2006).

Mükemmeliyetçiliği tek boyutlu olarak değerlendiren Burns (1980), mükemmeliyetçileri ulaşılması imkânsız amaçlar peşinde koşan ve kendilik algılarını bu çabalar sonucu oluşturan kişiler olarak tanımlarken mükemmeliyetçiliğin bu yönünün uyum sorunları yaratacağını belirtmektedir. Benzer şekilde Patch (1984), mükemmeliyetçiliğin bir tür patoloji olduğunu ve uyumsuz davranışlar sınıfına girdiğini belirtmektedir.

Mükemmeliyetçiliği olumlu yönde ele alan Silverman (1995) bireylerin potansiyeli doğrultusunda hedefler belirlediğini ve yüksek standartların yüksek potansiyelin bir sonucu olduğunu belirtmektedir. Benzer şekilde mükemmeliyetçiliğin sorumluluk bilinci oluşturmada etkili olacağı ve bu sebeple olumlu yönlerinin bulunduğu Parker ve Mills (1996) tarafından belirtilmektedir.

Her ne kadar ilk dönem araştırmacıları mükemmeliyetçiliği tek boyutlu olarak değerlendirmişse de son dönemde araştırmacılar mükemmeliyetçiliği çok boyutlu ele almaktadır. Mükemmeliyetçiliği çok boyutlu ele alan araştırmacıların başında Hewitt ve Flett gelmektedir. Hewitt ve Flett (1991) geliştirdikleri ölçekte mükemmeliyetçiliği olumsuz olarak değerlendirir ve “kendine yönelik”, “başkalarına yönelik” “toplumsal beklentiye dayalı” olmak üzere üç boyutta tanımlamaktadır. Kendine yönelik mükemmeliyetçilik bireyin kendisi için belirlediği yüksek standartları kapsarken, başkalarına yönelik mükemmeliyetçilikte yüksek standartların nesnesi bireyin çevresidir. Başkalarına yönelik mükemmeliyetçilikte kişinin beklentileri karşılanamadığında kişi çevresine karşı güvensizlik hisseder. Toplumsal beklentiye dayalı mükemmeliyetçilikte ise diğer alt boyutlardan farklı olarak bireyin

içinde bulunduğu toplumun kendisi için yüksek standartlar belirlediğini algılamasıdır. Bu boyuttaki mükemmeliyetçiler toplumun kendisine belirlediği yüksek standartlara ulaşamazsa toplum tarafından reddedileceğini, toplumun sevgisini kazanamayacağını hissetmektedir (Kıral, 2012).

Frost vd. (1990) da mükemmeliyetçiliğin farklı boyutları olduğunu belirtir ve yaptıkları çalışmada bu boyutları açıklamaktadır. Çalışmalarında mükemmeliyetçiliği; hatalara aşırı ilgi, yüksek kişisel standartlar, davranışlardan şüphe, organizasyon, ebeveyn beklentisi ve ebeveyn eleştirisi olmak üzere altı alt boyutta ele almaktadır. Ancak Stöber (1998), bu sınıflamanın fazla olduğunu belirterek mükemmeliyetçiliğin 4 boyutta ele alınabileceğini belirtmektedir. Bunları 1) hatalara aşırı ilgi ve eylemlerden şüphe, 2) ailesel beklentiler, 3) kişisel standartlar ve 4) düzen olarak mükemmeliyetçiliğin boyutlara ayrılabilmesi belirtmektedir.

Hill, Huelsman, Furr, Kibler, Vicente ve Kennedy (2004) mükemmeliyetçiliği hem çok boyutlu olarak ele alır hem de olum-olumsuz boyutunda incelemektedir. Geliştirdikleri mükemmeliyetçilik envanterinde mükemmeliyetçiliği 1) başkaları için yüksek standartlar, (2) düzen, (3) planlılık, (4) en iyi için çabalamak, (5) hata yapma endişesi, (6) onaylanma ihtiyacı, (7) hissedilen aile baskısı ve (8) derin düşünce olarak boyutlandırmaktadır. Bu boyutların ilk dördü öz disiplin olan olumlu mükemmeliyetçiliği tanımlarken son dört boyutu ise olumsuz mükemmeliyetçilikle ilişkilendirmektedir. Antony ve Swinson (2000), mükemmeliyetçiliği yedi başlık altında inceler ve aşırıya kaçmak, aşırı kontrol etme ve teminat arayışı, aşırı düzenleme ve liste yapma, karar verme güçlüğü, erteleme, yetki verememe, çabuk pes etme olarak bu boyutları sıralamaktadır.

Mükemmeliyetçilik boyutlarını belirlerken ortaya çıkan bir başka eğilim mükemmeliyetçiliği olumlu-olumsuz, uyumlu-uyumsuz, pozitif-negatif, sağlıklı-sağlıksız olarak ayırmaktır. Hamachek (1978) mükemmeliyetçiliği normal ve nevrotik olarak ikiye ayırmaktadır. Normal mükemmeliyetçileri kendilerine ulaşılabilir hedefler koyan, amaçlarına ulaştıklarında memnuniyet yaşayan ve benliklerine ilişkin pozitif algıda bulunan kişiler olarak tanımlamaktadır. Nevrotik mükemmeliyetçiler ise tam tersi olarak ulaşılması güç engeller koyan ve düşük benlik saygısına sahip bireyler olarak tanımlamaktadır. Hamachek'e göre normal mükemmeliyetçiler çabalarının sonucundan tatmin olurken, nevrotik

mükemmeliyetçiler ise çabaların sonucundan memnun olmadığı gibi hiçbir şeyin yeterince iyi olduğuna inanamazlar (Akt: Karataş Karayel, 2011).

Roedell (1984) mükemmeliyetçiliğin hem olumlu hem olumsuz yönü olabileceğini belirtir, kişinin yüksek standartlar koyması ve bunun için çabalaması başarı için motive edici bir unsur olabilirken bunun yanında kişinin standartlara erişmemesi durumunda kendisini cezalandırması mükemmeliyetçiliğin olumsuz yönde olabileceğini belirtir. Slaney ve Ashby (1996), mükemmeliyetçiliği uyumlu ve uyumsuz olmak üzere iki alt boyutta değerlendirmişlerdir. Bu yaklaşımla geliştirdikleri ölçekte düzen ve standartlar alt ölçeği ile uyumlu mükemmeliyetçilik boyutu, çelişki alt ölçeği ile uyumsuz mükemmeliyetçilik boyutunu ele almaktadır. Slaney ve Ashby ayrıca mükemmeliyetçiliği oluşturan üç faktörden bahseder ve bunları yüksek standartlar, düzen ve farklılaşma olarak sınıflandırır. Burada dikkat çeken farklılaşma faktörü kişinin kendisine koyduğu standartlar ile ortaya koyduğu performans sonucu ortaya çıkan durum arasında farkı belirtir. Farklılaşma ne kadar fazla ise olumsuzluk da o derece fazladır.

Rice, Ashby ve Slaney, (1998) ise mükemmeliyetçiliği açıklarken; hem olumlu hem de olumsuz özellikleri üzerinde durur; mükemmeliyetçiliği, olumlu ve olumsuz olarak iki boyutta incelemektedir. Yüksek kişisel standartlara, temizlik ve düzen ihtiyacına sahip kişileri olumlu mükemmeliyetçi, hatalara karşı aşırı hassas, davranışlardan şüphe eden, çocukları için gerçek dışı yüksek beklentileri olan ebeveynlere sahip bireyleri de olumsuz mükemmeliyetçi olarak tanımlamaktadır.

Owens ve Slade (2008) olumlu-olumsuz mükemmeliyetçiliği ayırt etmek için bireyin davranışlarına değil, davranışını motive eden unsurlara bakmak gerektiğini belirtir. Bu unsurlar olumlu mükemmeliyetçi kişilik özelliğine sahip bireylerde mükemmel olmaktan zevk alma, başkalarının onayını alma gibi dürtüler olabilirken, olumsuz mükemmeliyetçilik kişilik özelliğine sahip bireylerin ise yanlış yapmaktan kaçınma, mükemmel olamama, başkaları tarafından onaylanmama gibi dürtüler olabilir.

Shafran vd.,(2002) kişinin kendisine mükemmeliyetçi standartlar belirlemesinin olumsuz bir özellik olmadığını belirtmektedirler. Olumsuz mükemmeliyetçilik, kişinin bu standartlara ısrarlı biçimde ulaşma isteği ile ilişkili olduğunu, standartlara ulaşamadığında ortaya çıkacak olumsuz sonuçlara rağmen

bireyin bu standartlarda ısrar ettiğini öne sürmektedirler. Çünkü bireyin benlik algısını bu standartlara ulaşma becerisi üzerine inşa ettiğini belirtirler. Rice ve Preusser, (2002) olumsuz mükemmeliyetçi bireylerin yaşamlarında daha fazla stres yaşadıklarını, kendilerini ve çevrelerini katı biçimde değerlendirdiklerini belirtmektedir. Pozitif olarak algılanan mükemmeliyetçiliğin uyumlu, fonksiyonel, sağlıklı özellikleri olduğu, negatif olarak algılanan mükemmeliyetçiliğin ise uyumsuz, fonksiyonel olmayan ve nevrotik yapıda olduğu yapılan çalışmalarda belirtilmektedir.

Kottman ve Ashby (2000)'e göre olumlu ve olumsuz mükemmeliyetçilik kişilik özelliğine sahip bireyler arasındaki farklar onların yüksek standartları ve düzen ihtiyaçlarını ele alış şeklinden kaynaklanmaktadır. Olumlu mükemmeliyetçi kişilik özelliğine sahip bireyler bu eğilimleri, performans artırıcı bir yapı olarak kullanmaktadırlar. Stoeber ve Otto (2006) mükemmeliyetçiliğin olumlu-olumsuz boyutlarıyla ilgili yapılan araştırmaları incelemiş, olumlu mükemmeliyetçi kişilik özelliğine sahip bireylerin yüksek standartlara ulaşmak için aşırı düzeyde kaygı yaşamadığını ancak olumsuz mükemmeliyetçilik kişilik özelliğine sahip bireylerin yoğun kaygı yaşadığını tespit etmiştir. Olumlu mükemmeliyetçi kişilik özelliğine sahip bireylerin belirlediği yüksek standartlara ulaşmak için çabalamayacağını ve daha çok çalışmayı tercih ederken, olumsuz mükemmeliyetçilik kişilik özelliğine sahip bireylerin standartlarına erişmek için herhangi bir çaba göstermediğini belirtir.

Mükemmeliyetçiliğin olumlu-olumsuz boyutlarının çeşitli değişkenlerle ilişkisinin incelendiği araştırmalar bulunmaktadır. Örneğin, Ward ve Ashby (2008) olumlu mükemmeliyetçilik düzeyi yüksek olan üniversite öğrencilerinin benlik saygısının yüksek olduğunu, olumsuz mükemmeliyetçilik düzeyi yüksek olan bireylerin ise benlik saygısının düşük olduğunu belirtmiştir. Periasamy ve Ashby (2002) 262 üniversite öğrencisi üzerinde kontrol odağı ve farklı mükemmeliyetçilik boyutları arasındaki ilişkiyi tespit etmek için gerçekleştirdiği araştırma sonucunda olumsuz mükemmeliyetçilerin dışsal kontrol odağı düzeylerinin daha yüksek olduğunu, mükemmeliyetçi olmayanların ise hem olumlu hem de olumsuz mükemmeliyetçilere göre içsel kontrol odağı düzeyinin daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Rice ve Preusser, (2002) üniversite öğrencilerinde gerçekleştirdikleri çalışmada olumlu mükemmeliyetçilerin öz güven düzeylerinin yüksek olduğunu, olumsuz mükemmeliyetçilerin ise öz saygı düzeylerinin düşük olduğu sonucuna

ulaşmıştır. Sapmaz (2006) üniversite öğrencilerinde olumsuz mükemmeliyetçi bireylerin depresyon düzeylerinin, olumlu mükemmeliyetçi bireylere göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Hanchon (2010) üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdikleri araştırma sonucunda başarı hedef yönelimlerinden olan ustalık hedef yönelimine sahip bireylerin olumlu mükemmeliyetçilik düzeylerinin yüksek olduğu, performans kaçınma hedef yönelimine sahip bireylerin ise olumsuz mükemmeliyetçilik düzeylerinin yüksek olduğunu tespit etmiştir. Locicoro ve Ashby (2000) üniversite öğrencilerinde gerçekleştirdiği araştırma sonucunda olumlu mükemmeliyetçilerin öz-yeterlilik düzeyinin yüksek olduğunu, olumsuz mükemmeliyetçilerin ise öz-yeterlilik düzeyinin düşük olduğunu belirtmiştir.

2.3.Kendini Sabotaj Kavramıyla İlgili Gerçekleştirilen Araştırmalar

2.3.1. Kendini Sabotaj Kavramıyla İlgili Yurtdışında Gerçekleştirilen Araştırmalar

Litvinova vd. (2015) akademik kendini sabotaj ile beş faktör kişilik özellikleri ve yaş değişkenleri arasındaki ilişkiyi bulgulamak için gerçekleştirdiği araştırmaya için Nijer’de Ahmadu Bello Üniversitesinde öğrenim gören 440 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırma sonucunda akademik kendini sabotajın deneyime açıklık, dışadönüklük, uyumluluk ve öz disiplin ile negatif yönde ilişki gösterdiği tespit edilmiştir. Ayrıca akademik kendini sabotaj ile nevrozmin pozitif yönde ilişki gösterdiği tespit edilmiştir. Araştırma sonucunda yaş ile akademik kendini sabotaj arasında herhangi bir ilişki tespit edilememiştir.

Karner (2014) 136 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirdikleri araştırma sonucunda kendini sabotaj düzeyinin mükemmeliyetçilik düzeyi ile pozitif yönde; akademik başarı ile negatif yönde ilişki gösterdiğini tespit etmiştir.

Arazzini Stewart ve Walker (2014) Avustralya’da 79 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirdiği araştırma sonucunda dışsal kontrol odağına sahip olma ile olumsuz mükemmeliyetçilik düzeyinin pozitif yönde ilişki gösterdiği tespit edilmiştir. Aynı araştırma sonucunda olumsuz mükemmeliyetçilik düzeyinin öz-yeterlilik düzeyinin negatif bir yordayıcısı olduğunu tespit etmiştir. Ayrıca olumsuz mükemmeliyetçilik düzeyinin ve düşük düzeyde öz yeterliliğin kendini sabotaj düzeyinin pozitif bir yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Brown vd. (2012) 100 üniversite öğrencisinde cinsiyet ve kendini sabotaj arasındaki ilişkiyi incelediği araştırma sonucunda gelişim motivasyonu düşük yani yetersizliğini giderme isteği düşük olan kadınların erkeklere göre ve gelişim motivasyonu yüksek kadınlara göre daha fazla kendini sabotaja başvurduklarını tespit etmiştir.

Coudevylle, Gernigon ve Ginis (2011) 68 basketbol oyuncusu üzerinde gerçekleştirdiği araştırma sonucunda benlik saygısı düzeyinin sözel kendini sabotaj düzeyinin negatif bir yordayıcısı olduğunu ve bu ilişkide öz güvenin aracı rolü olduğunu tespit etmiştir.

Mccrea vd. (2008) üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği araştırma sonucunda cinsiyetin kendini sabotajın önemli bir yordayıcısı olduğunu ve erkeklerin kadınlara göre daha fazla davranışsal kendini sabotaja başvurduklarını tespit etmiştir.

Kinnon ve Murray (2007) 135'i erkek, 265'i kadın üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirdiği araştırma sonucunda kendini sabotaj düzeyindeneyime açıklık, yaşam memnuniyeti, iyimserlikle negatif yönde ilişkisi olduğunu tespit etmiştir. Ayrıca olumsuz değerlendirilme kaygısının kendini sabotaj düzeyi ile pozitif yönde ilişki içerisinde olduğu sonucuna ulaşmıştır. Araştırma sonucunda cinsiyetin kendini sabotaj düzeyi üzerinde anlamlı bir farkının olmadığı tespit edilmiştir.

Kimble ve Hirt (2005) 91 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirdiği araştırmasında kendine sabotaja başvurmada cinsiyet farklılıklarını incelemiş ve erkeklerin kadınlara göre daha fazla kendini sabotaja başvurduklarını 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.

Hirabayashi (2005) de 141 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirdiği araştırma sonucunda kendini sabotaj düzeyinin mükemmeliyetçilik düzeyi ile pozitif yönde anlamlı ilişkide olduğunu tespit etmiştir.

Kendini sabotaja etkileyen etmenler farklı kültürlerde de araştırılmıştır. Bireyci ve kolektif kültürlerde yürütülen bir araştırma 64'ü Lübnanlı ve 64'ü İngiliz olmak üzere toplam 128 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırma sonucunda üniversite öğrencilerin kendini sabotaj düzeyleri her iki kültürde de benzer bulunmuş

ve anlamlı farklılık ortaya çıkmamıştır. Her iki kültürde de benlik saygısı düzeyinin kendini sabotaj düzeyinin negatif bir yordayıcısı olduğu, İngiliz öğrencilerde ise öz-yeterlilik düzeyinin ve öz güven düzeyinin kendini sabotajın negatif bir yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmada mükemmeliyetçiliğin boyutlarının kendini sabotaj düzeyine etkisi de incelenmiş ve kendine yönelik mükemmeliyetçilik düzeyinin kendini sabotajın negatif bir yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik ile başkaları tarafından belirlenmiş mükemmeliyetçiliğin kendini sabotaj üzerinde herhangi bir etkisi olmadığı tespit edilmiştir. Cinsiyet ile kendini sabotaj düzeyi arasındaki ilişkinin de incelendiği araştırma sonucunda Lübnanlı kadınların diğer katılımcılara göre kendini sabotaj düzeyleri yüksek bulunmuştur. (Pulford vd., 2005).

Hirt vd. (2000) 95'i kadın 103'ü erkek olmak üzere 198 Amerikalı üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirdikleri araştırmada erkeklerin kadınlara oranla daha fazla kendini sabotaja başvurduklarını tespit etmiştir.

Velyvis (1995), 141 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirdiği araştırma sonucunda kendini sabotajın başkalarınca belirlenen mükemmeliyetçilik, dışsal kontrol odağı, depresyon ve psikosomatik semptom bildirme ile pozitif yönde ilişki gösterdiğini tespit etmiştir. (Akın, 2013)

2.3.2.Kendini Sabotaj Kavramıyla İlgili Yurtiçinde Gerçekleştirilen Araştırmalar

Kalyon vd. (2016) Karadeniz Teknik Üniversitesinde öğrenim gören 351'i kadın 483 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirdiği araştırmasında anksiyete duyarlılığı, narsistik kişilik eğilimi ve algılanan sosyal desteğin üniversite öğrencilerinin kendini sabote etme eğilimini ne düzeyde açıkladığı incelenmiştir. Araştırma sonucunda anksiyete duyarlılığının kendini sabotajın pozitif bir yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşılırken narsistik kişilik eğilimi ile kendini sabotaj arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Ancak, narsistik kişilik özelliğinden olan otorite ve hak iddia etmenin kendini sabotajın pozitif bir yordayıcısı olduğu, kendine yeterliliğin ise kendini sabotajın negatif bir yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Aynı araştırma sonucunda algılanan sosyal destek düzeyinin kendini sabotaj düzeyinin negatif bir yordayıcısı olduğu bulunmuştur. Ayrıca cinsiyetin kendini

sabotaj düzeyine etkisinin incelendiği araştırmada cinsiyet ve kendini sabotaj düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Yavuzer (2015) 507 öğretmen adayı üzerinde yaptığı çalışmasında kendini sabotaj eğilimi ile bilişsel çarpıtmalar ve benlik saygısı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucunda bilişsel çarpıtmaların ve benlik saygısının kendini sabotajın pozitif bir yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca araştırmada kadınların kendini sabotaj düzeyleri erkeklere oranla daha yüksek bulunmuştur.

Elmas ve Akfırat (2015) Marmara Üniversitesinde öğrenim gören 152 kadın, 183 erkek olmak üzere toplam 335 öğrenci üzerinde gerçekleştirdiği araştırma sonucunda öz saygının düzeyinin kendini sabotaj düzeyinin negatif bir yordayıcısı olduğunu bulmuştur. Araştırmada ayrıca kendini sabotaj düzeylerinde cinsiyetler arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığı tespit edilmiştir.

Üzbe (2013) Gazi Üniversitesinde öğrenim gören 483 öğrenci üzerinde gerçekleştirdiği araştırmada başarı hedef yönelimi ve benlik saygısının kendini sabotaja etkisini incelemiştir. Araştırma sonucunda benlik saygısının kendini sabotajın negatif bir yordayıcısı olduğunu tespit etmiştir. Ayrıca başarı hedef yönelimlerinden olan ustalık hedef yöneliminin kendini sabotajın negatif bir yordayıcısı olduğu, performans kaçınma hedef yöneliminin ise kendini sabotajın pozitif bir yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma sonucunda üniversite öğrencilerinin algılanan akademik başarı düzeyinin kendini sabotaj düzeyinin pozitif bir yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir. Kendini sabotaj düzeylerinin cinsiyete göre ise anlamlı bir farklılaşma göstermediği sonucuna ulaşılmıştır.

Sarıçalı (2014), 298 psikolojik danışman adayı üzerinde yaptığı çalışmasında psikolojik danışma adaylarının özgünlük düzeylerinin kendini sabotaj düzeylerinin negatif bir yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Aynı araştırmada psikolojik danışman adaylarının kendini sabotaj düzeyleri ile daha önce psikolojik yardım alma ve süpervizyon desteğine göre anlamlı farklılaşma bulunamamıştır. Ayrıca psikolojik danışman adaylarının cinsiyetlerine göre kendini sabotaj düzeyleri arasında anlamlı bir farklılaşma bulunamamıştır.

Akın ve Akın (2014) 366 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirdiği araştırmasında otantizm boyutlarının kendini sabotajı düzeyine etkisini incelemiştir. Araştırma sonucunda otantizmin alt boyutu olan kendine yabancılaşma ve dış etkiye

kalma düzeyinin kendini sabotaj düzeyinin pozitif bir yordayıcısı olduğu ancak otantiklik düzeyinin kendini sabotaj düzeyinin negatif bir yordayıcısı olduğunu tespit etmiştir.

Akça (2012) Uludağ Üniversitesinde öğrenim gören 263 öğrenci üzerinde gerçekleştirdiği araştırmada akademik erteleme düzeyin, dışsal kontrol odağı ve akademik başarı düzeyinin kendini sabotaj düzeyine etkisini incelemiştir. Araştırma sonucunda akademik erteleme düzeyinin ve dışsal kontrol odağının kendini sabotaj düzeyinin pozitif bir yordayıcısı olduğu akademik başarının ise kendini sabotajın negatif bir yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Anlı (2011) Sakarya Üniversitesinde öğrenim gören öğrenciler üzerinde yürüttüğü bir çalışmada kendini sabotaj ile psikolojik iyi olma arasındaki ilişkiyi incelemiştir. 316 üniversite öğrencisi üzerinde yürüttüğü bu araştırma sonucunda kendini sabotaj ile psikolojik iyi olma arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki saptamıştır. 210'u kadın, 106'sı erkek olan üniversite öğrencilerinde erkeklerin kendini sabotaj düzeyinin kadınlara oranla daha fazla olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

3.YÖNTEM

3.1. Araştırma Deseni

Bu araştırma kesitsel araştırma olarak gerçekleştirilmiştir.Araştırma deseni farklı araştırmacılar ilişkisel tarama modeli olarak da isimlendirilmektedir (Karasar, 1999).

3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evreni Orta Karadeniz Bölgesindeki bir üniversitede öğrenim gören toplam 6390 lisans öğrencisinden oluşmaktadır.

Örneklem büyüklüğünün tespitinde oranlı küme örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Karasar (1999) küme örnekleme evrendeki bütün kümelerin tek tek (bütün elemanlarıyla birlikte) eşit seçilme şansına sahip oldukları durum şeklinde tanımlamıştır. Literatürde evren büyüklüğü bilindiğinde sıklıkla evren büyüklüğü bilinen örneklem için örneklem büyüklüğü hesaplama formülleri kullanılmaktadır. Bu formüllerden en sık kullanılanı Krejcie ve Morgan (1970, s.607) tarafından önerilen formüldür. Bu formül şu şekildedir:

$$s = \frac{X^2 NP(1-P)}{d^2(N-1) + X^2 P(1-P)}$$

Bu formülde s ihtiyaç duyulan örneklem büyüklüğü miktarını, X^2 Ki-Kare dağılım tablosunda istenilen güven aralığında bir serbestlik derecesindeki ki-kare tablo değerini, N evren büyüklüğünü, P evren oranını, d ise hata payını ifade etmektedir. Sosyal bilimlerde sıklıkla .50 evren oranında, % 95 güven aralığında % 5 hata payı ile ihtiyaç duyulan örneklem büyüklüğü hesaplanmaktadır. Bu çalışmada da aynı oranlar kullanılmış ve gerekli istatistiksel işlemler gerçekleştirildikten sonra ihtiyaç duyulan örneklem büyüklüğü miktarının 362 olarak bulunmuştur. Olası kayıp veriler evrenin daha iyi bir şekilde temsil edilebilmesi göz önüne alınarak en az 606 katılımcıya ulaşılması amaçlanmıştır.

Öncelikle Eğitim fakültesindeki on bölümün (Bilgisayar Ve Öğretim Teknolojileri Eğitimi Bölümü, Ortaöğretim Fen Ve Matematik Alanları Eğitimi Bölümü, Eğitim Bilimleri Bölümü, Güzel Sanatlar Eğitimi Bölümü, Din Kültürü Ve Ahlak Bilgisi Öğretmenliği Bölümü, İlköğretim Bölümü, Ortaöğretim Sosyal Alanlar Eğitimi Bölümü, Özel Eğitim Bölümü, Türkçe Eğitimi Bölümü, Yabancı Diller Eğitimi Bölümü) toplam öğrenci sayıları ve evreni temsil etme yüzdesi hesaplanmıştır. Daha sonra Oranlı küme örnekleme yöntemiyle belirlenenmiş bu yüzdelere göre de örneklem sayıları belirlenmiştir. Katılımcıların % 67'si kadın ($n=401$), % 33'ü erkektir ($n=197$). Katılımcıların % 9,9'u Almanca Öğretmenliği ($n=60$), %7,9'u İngilizce Öğretmenliği ($n=48$), %5,9'u Bilgisayar Ve Teknolojileri Eğitimi Öğretmenliği ($n=36$), %2,5'i Biyoloji Öğretmenliği ($n=15$), % 2,5'i Fizik Öğretmenliği ($n=15$), % 8,4'ü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık ($n=51$), %3,3'ü Müzik Öğretmenliği ($n=20$), %3,6 Resim-İş Öğretmenliği ($n=22$), %12 İlköğretim Matematik Öğretmenliği ($n=73$), % 7,1'i Sınıf Öğretmenliği ($n=43$), % 8,6'sı Sosyal Bilgiler Öğretmenliği ($n=52$), % 6,6'sı Fen Bilgisi Öğretmenliği ($n=40$), % 12,7'si Zihinsel Engelliler Öğretmenliği ($n=77$), % 6,1'i Türkçe Öğretmenliği ($n=37$), %2,8'i Ortaöğretim Matematik Öğretmenliği ($n=17$) bölümlerinde eğitim görmektedirler. Araştırmaya katılan öğrencilerin yaşı ise 18 ile 26 arasında değişmektedir. Araştırmaya katılan öğrencilerin yaş ortalamaları 21.24'dir ($s. s. = 1.47$).

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmadakatılımcıların demografik ve kişisel özelliklerini tespit etmek amacıyla EK-1' deki Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Örneklemin Olumlu-Olumsuz mükemmeliyetçilik düzeylerini ölçmek için ise EK-2'deki Olumlu-Olumsuz Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği' kullanılmıştır. Örneklemin kendini sabotaj düzeyini ölçmek amacıyla EK-3'te yer alan 'Kendini Sabotaj Ölçeği' kullanılmıştır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Kişisel bilgi formunda katılımcılardan, demografik ve kişisel özellikleri belirleyebilmek amacıyla cinsiyet, yaş, sınıf, fakülte, aile durumu, yaşadığı yer, ailenin gelir düzeyi, ailedeki doğum sırası, mezun olduğu lise, ebeveyn tutumu, anne ve babanın en son bitirdiği okul ve en son aldığı akademik ortalama soruları

cevaplamaları istenmiştir. Bu bilgilerden yalnızca cinsiyet ve yaş bilgileri kullanılmıştır.

3.3.2. Kendini Sabotaj Ölçeği

Kendini Sabotaj Ölçeği'ni ilk olarak Jones ve Rhodewalt (1982) tarafından geliştirilmiş 6'lı derecelendirmeye sahip bir ölçme aracıdır. KSÖ 25 farklı betimsel ifadeden oluşan beşli Liket tipi bir ölçektir ve katılımcılardan her bir maddede yer alan açıklamaya katılma derecelerini belirtmeleri istenmektedir. Ölçekte yer alan maddeler, çaba harcamama, hastalanma, erteleme, alkol veya ilaç kullanma, uykusuzluk veya duygusal problemler gibi bir dizi kendini sabotaj stratejisini ölçmeyi amaçlamaktadır. Ölçekte yer alan 3, 5, 6, 10, 13, 20, 22 ve 23 maddeler tersten kodlandıktan sonra tüm maddelerin puanları toplanarak kendini sabotaj puanı elde edilebilmektedir. Ölçekten alınabilecek puanlar 25 ile 125 arasında değişmektedir. Ölçekten alınan yüksek puanlar ilgili bireyin sözel ve davranışsal kendini sabotaj eğiliminin yüksek olduğunu göstermektedir (Akın, 2012).

Ölçeğin Türkçe uyarlaması Abacı ve Akın tarafından 2010 yılında yapılmıştır. Uyarlama çalışmasında, 585 üniversite öğrencisinden veri toplanmıştır. Seçilen örneklemden 328 kişiden ise, uyum geçerliliği için veri toplanmıştır. Ölçeğin dilsel eşdeğerliliği için ise, iyi düzeyde İngilizce bilen 85 kişiden veri toplanmıştır. Ölçeğin dilsel eşdeğerlik çalışmasından elde edilen bulgular, Türkçe ve orijinal formda yer alan maddeler arasındaki korelasyon katsayılarının .69 ile .98 arasında değiştiğini göstermiştir. Türkçe ve orijinal formlardan elde edilen puanlar arasındaki korelasyon ölçeğin bütünü için .91 olarak bulunmuştur. Ölçeğin tek boyutlu yapı geçerliliği için yapılan doğrulayıcı faktör analizinde(DFA) elde edilen uyum indeksleri RMSEA=.037, NFI=.98, CFI=.99, IFI=.99, RFI=.97, GFI=.97, AGFI=.94 olarak bulunmuştur. Uyum indeksi sınırları göz önüne alındığında modelin iyi düzeyde uyum verdiği ve ölçeğin orijinal faktör yapısının Türkçe formun faktör yapısıyla benzer olduğu belirlenmiştir. İç tutarlılık güvenilirlik katsayısı .90, test-tekrar test güvenilirlik katsayısı ise .94 (üç hafta arayla) olarak bulunmuştur. Ölçekten örnek bir madde "Yanlış bir şey yaptığımda ilk tepkim içinde bulunduğum şartları suçlamaktır." şeklindedir.

3.3.3. Olumlu-Olumsuz Mükemmeliyetçilik Ölçeği

Olumlu-Olumsuz Mükemmeliyetçilik Ölçeği, Slaney ve Ashby (1996) tarafından geliştirilmiş, daha sonra Slaney vd. (2001) tarafından revize edilmiştir. Slaney vd. (2001) tarafından revize edilen Olumlu-Olumsuz Mükemmeliyetçilik Ölçeği 23 madde ve üç alt ölçekten oluşmaktadır. Ölçek, likert tipinde 1–7 arası değerlendirme ile “1-Tamamen Katılmıyorum”, “2-Katılmıyorum”, “3-Kısmen Katılmıyorum”, “4-Bir Fikrim Yok”, “5-Kısmen katılıyorum”, “6-Katılıyorum”, “7-Tamamen Katılıyorum” cevaplarına karşılık gelecek şekilde özgün formunda olduğu şekilde düzenlenmiştir. 3 alt ölçekten oluşan Olumlu-Olumsuz Mükemmeliyetçilik ölçeği “Yüksek Standartlar” (1, 5, 8, 12, 14, 18, 22. Maddeler) “Düzen” (2, 4, 7, 10. Maddeler) ve “Uyuşmazlık” (3, 6, 9, 11, 13, 15, 16, 17, 19, 20, 21, 23. Maddeler) alt boyutlarından oluşmaktadır. Yüksek Standartlar alt ölçeğinden alınabilecek puan 7-49 arasında, Düzen alt ölçeğinden alınabilecek puan 4-28 arasında, Uyuşmazlık alt ölçeğinden alınabilecek puan 12-84 arasındadır. Yüksek standartlar alt ölçeğinden alınan puanlar olumlu mükemmeliyetçilik düzeyini; uyuşmazlık alt ölçeğinden alınan puanlar olumsuz mükemmeliyetçilik düzeyini; düzen alt ölçeğinden alınacak puanlar mükemmeliyetçiliğin düzen boyutunu belirler (Ulu, 2007, s.55).

Ölçeğin Türkçe uyarlaması Ulu (2007) tarafından 2007 yılında yapılmıştır. Ölçeğin, Türkçeye uyarlama çalışmasında öncelikçe Türkçeye çevirisi yapılmıştır. Ölçeğin Türkçe formunun geçerlik ve güvenirliğinin belirlenmesi amacıyla 408 üniversite öğrencisinden veri toplanmıştır. Ölçeğin üç boyutlu yapı geçerliliği için yapılan doğrulayıcı faktör analizinde elde edilen uyum indeksleri RMSEA = .07, CFI = .90. GFI = .90; AGFI = .87 olarak bulunmuştur. OOMÖ'nin 21 maddeden oluşan 3 faktörlü Türkçe formunun uyum indekslerinin kabul edilebilir düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Bu faktörler orijinal ölçekte olduğu gibi Standartlar, Uyuşmazlık ve Düzen olarak adlandırılmıştır. Betimleyici ve doğrulayıcı faktör analizi ile iki boyutlu bir yapı test edilmiş, Standartlar alt ölçeğinin olumlu, Uyuşmazlık alt ölçeğinin ise olumsuz mükemmeliyetçiliği temsil ettiği tespit edilmiştir. Ayrıca Türkçe formunun alt ölçeklerinin birbirleriyle olan korelasyonları hesaplanmış, Standartlar ve Düzen alt ölçeklerinin .30; Uyuşmazlık ve Standartlar alt ölçeğinin de .16 düzeyinde ilişkili olduğu bulunmuştur (Ulu, 2007).

OOMÖ'nün güvenilirliği iç tutarlılık ve test tekrar yöntemiyle araştırılmıştır. Olumlu-Olumsuz Mükemmeliyetçilik Ölçeğinin güvenilirlik analizi için hesaplanan, Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı ölçeğin toplamı için .83, Standartlar alt ölçeği için .78, Düzen alt ölçeği için .86, Uyuşmazlık alt ölçeği için .85 olarak tespit edilmiştir. Test-tekrar korelasyonlarını tespit etmek için 40 kişilik bir öğrenci grubunda iki hafta arayla ölçek uygulanmış hesaplanan test-tekrar test korelasyonları, Standartlar alt ölçeği için .67, Uyuşmazlık alt ölçeği için .73 ve Düzen alt ölçeği için .86 olarak bulunmuştur(Ulu, 2007).

OOMÖ'nün Standartlar alt ölçeği için örnek madde: “İşte veya okuldaki performansıyla ilgili standartlarım yüksektir.” şeklindedir. Uyuşmazlık alt ölçeği için örnek madde: “Hedeflerime ulaşamadığım için kendimi çoğu zaman engellenmiş hissederim.” şeklinde olup, Düzen alt ölçeği için örnek madde: “Derli toplu olmak benim için önemlidir.” şeklindedir.

3.4. Prosedür

Veriler 2015-2016 eğitim yılının bahar döneminde toplanmıştır. Veri toplama öncesinde ölçme araçları set haline getirilmiştir. Uygulama öncesinde öğrencilerden izin alınarak araştırmaya gönüllü katılımı sağlanmış ve ölçme araçlarını nasıl dolduracakları konusunda bilgi verilmiştir. Uygulama tek oturumda yaklaşık olarak 15 dakika içinde tamamlanmıştır.

3.5. Verilerin Analizi

Verilerin analizi SPSS 23 sosyal bilimler için istatistiksel analiz programı aracılığıyla gerçekleştirilmiştir. Analizler gerçekleştirilmeden önce başlangıç analizleri gerçekleştirilmiştir. Başlangıç analizlerinde verilerin kullanılacak analizlere hazırlanması ve uygulanacak istatistiksel analizlerin varsayımlarını incelemek amacıyla bir dizi işlem gerçekleştirilmektedir. İlk olarak verilerin doğru olarak girilip girilmediği frekans dağılımları incelenerek kontrol edilmiştir. Yanlış girilen bir veri olmadığı görülmüştür. İkinci aşamada kayıp değerler incelenmiştir. Kayıp değerlerin veri setinde mükemmeliyetçilik ölçeğinde % 0 ila % 0.2 aralığında, kendini sabotaj ölçeğinde ise % 0 ila % 1.3 arasında değiştiği görülmüştür. Bu kayıp değerlerin veri setinde seçkisiz dağılım gösterip göstermediği, Little'nin kayıp değerlerin tamamen seçkisiz dağılıp dağılmadığına ilişkin geliştirdiği testle

incelenmiş (Little, 1988, s.1198) ve verilerin tamamen seçkisiz dağıldığı görülmüştür (Little's $\chi^2(906) = 962.60, p = .094$). Bu nedenle, ölçme ve değerlendirme uzmanları tarafından veriler tamamen seçkisiz dağıldığında kullanılması önerilen (Enders, 2010; Graham, 2009, s.549; Schafer & Graham, 2002, s.147) kayıp değerlerin yerine beklenti-maksimizasyon algoritması kullanılarak kayıp değer atama işlemi gerçekleştirilmiştir. Ancak Tabachnick ve Fidell (2012)' e göre kayıp değer veri setinde % 5 ve altında olduğunda farklı kayıp değer atama işlemleri benzer sonuçlar verme eğilimindedir. Üçüncü aşamada, tek değişkenli aykırı değerleri belirleyebilmek amacıyla Olumlu-Olumsuz Mükemmeliyetçilik ölçeği alt ölçekleri olan olumlu mükemmeliyetçilik, olumsuz mükemmeliyetçilik, düzen toplam puanları ve kendini sabotaj ölçeği toplam puanları z-puanlarına dönüştürülmüş ve Tabachnick ve Fidell' in (2012) önerileri doğrultusunda - 3.29 ila + 3.29 değer aralığının dışında kalan bireyler veri setinden çıkarılmıştır. Bu bağlamda kendini sabotaj ölçeğinden bir tek değişkenli aykırı değer çıkarılmıştır. Dördüncü aşamada, çok değişkenli aykırı değerler yine Tabachnick ve Fidell' in (2012) önerileri doğrultusunda çoklu regresyon analizi için Mahabolonis uzaklıkları hesaplanarak belirlenmiş ve birçok değişkenli aykırı değer veri setinden çıkarılmıştır. Beşinci aşamada normallik varsayımı test edilmiştir. Normallik varsayımı örneklem büyüklüğü dikkate alınarak ölçme ve değerlendirme uzmanlarının önerileri doğrultusunda çarpıklık ve basıklık değerleri ve grafiksel yaklaşımlar (Histogram, normal Q-Q plot) kullanılarak değerlendirilmiştir (Garson, 2012; Hair, Black, Babin, & Anderson, 2014 ; Ho, 2013; Tabachnick & Fidell, 2012). Çarpıklık ve basıklık değerlerinin -1 ila +1 değerleri arasında olması puanların normal dağılımdan belirgin bir sapma göstermediğine işaret etmektedir. Bu araştırmada olumlu mükemmeliyetçilik, olumsuz mükemmeliyetçilik, düzen ve kendini sabotaj toplam puanlarının, yaş değişkenlerinin bu değer aralığında olduğu görülmüştür. Aynı zamanda, histogram ve normal Q-Q plot grafikleri verilerin normale yakın bir dağılım gösterdiğini görsel olarak doğrulamıştır.

Verilerin analizinde parametrik testlerin kullanılabileceği belirlendikten sonra olumlu mükemmeliyetçilik, olumsuz mükemmeliyetçilik, düzen ve kendini sabotaj toplam puanlarının, yaş ve arasındaki ilişkiler pearson korelasyon katsayısı ve cinsiyetin yukarıda sözü edilen sürekli değişkenlerle ilişkisi nokta çift serili korelasyon katsayısı analizi aracılığıyla incelenmiştir. İkinci aşamada, çoklu

regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Bağımlı değişken olan kendini sabotaj ile ilişki göstermeyen her hangi bir değişken analize dâhil edilmemiştir.

Pearson korelasyon katsayısı analizinin üç varsayımı bulunmaktadır. Bunlar verilerin eşit aralıklı bir ölçekle toplanmış olması, verilerin normal dağılım göstermesi ve iki değişken arasında doğrusal bir ilişki olmasıdır. İlk varsayım araştırma tasarımı ile ilgilidir. İkinci varsayım yukarıda belirtildiği gibi verilerin normale yakın bir dağılım gösterdiği için karşılanmıştır. Son olarak, doğrusallık varsayımı tüm değişkenlere ilişkin saçılma diyagramları incelenerek kontrol edilmiştir. Saçılma diyagramlarında değişkenlerin incelenmesi sonucunda değişkenlerin doğrusal bir ilişki gösterdiği görülmüştür.

Pearson korelasyon analizinin özel bir türü olan nokta çift serili korelasyon katsayısı da benzer şekilde üç varsayımı bulunmaktadır. Bir sürekli değişken ve bir kategorik değişken bulunması, sürekli değişkenin normal dağılım göstermesi ve sürekli değişkeninin kategorik değişken kategorilerinde varyanslarının homojen olmasıdır. İlk varsayım cinsiyet değişkeni kategorik (kadın, erkek) ve mükemmeliyetçilik alt boyutları puanları ve kendini sabotaj puanları sürekli değişken oldukları için karşılanmaktadır. İkinci varsayım yukarıda incelendiğinden ve karşılandığından tekrar incelenmemiştir. Son olarak varyansların homojenliği varsayımı Levene testi aracılığıyla incelenmiş bu varsayımın olumlu, olumsuz mükemmeliyetçilik, düzen, kendini sabotaj ölçeği puanlarında cinsiyete göre karşılandığı ancak yaş değişkeninin de varyansların homojenliği varsayımının ihlal edildiği görülmüştür. Yaş değişkeni ve cinsiyet arasındaki ilişki araştırmada ele alınan temel değişkenler olmadığından analize devam edilmiştir.

Pearson korelasyon ve nokta çift serili korelasyon katsayısı +1 ile -1 arasında değişen değerler alabilmektedir. Pearson korelasyon analizi için değişkenler arasında pozitif yönlü bir ilişki olması bir değişkenden yüksek puan alan bireylerin diğer değişkenden de yüksek puan alma eğiliminde olduğunu, negatif yönlü bir ilişki olması ise bir değişkenden yüksek puan alan bireylerin diğer değişkenden düşük puan alma eğiliminde olduğunu göstermektedir. Nokta çift serili korelasyon katsayısı için ise, örneğin cinsiyet (kadın: 0, erkek: 1) olarak kodlandığı durumda, pozitif yönlü bir ilişki olması sürekli değişkeninden yüksek puan alan bireylerin erkek bireyler olma eğiliminde olduğunu göstermektedir.

Korelasyon analizleri sonucunda kendini sabotaj puanlarıyla anlamlı ilişki göstermeyen değişkenler çoklu regresyon analizine dâhil edilmemiştir. Mooi ve Sarstedt (2011)'e göre çoklu regresyon analizinin örneklem büyüklüğü, doğrusallık, hataların sabitliği (Heteroskedasticity), hata dağılımlarının normalliği ve çoklu bağlantılık olmak üzere beş varsayımı bulunmaktadır.

İlk olarak yeterli örneklem büyüklüğü incelenmiştir. Yeterli örneklem büyüklüğü Green (1991, s.199)'in önerdiği formül kullanılarak hesaplanmış ve bu analiz için 109 olarak belirlenmiştir. Bu çalışmada örneklem büyüklüğü 363 olduğundan bu varsayım karşılanmıştır. Doğrusallık varsayımı korelasyon analizi öncesi incelenmiş ve karşılandığı görülmüştür. Hataların sabitliği (Heteroskedasticity) regresyon modelinin artıkları ile bağımlı değişkenler arasındaki saçılma diyagramları incelenerek kontrol edilmiştir. Saçılma diyagramlarında benzer şekilde hataların sabit olduğu görülmüştür. Hata dağılımlarının normalliği çoklu regresyon analizi için standardize edilmemiş atıkların normal dağılıp dağılmadığı Kolmogorov-Smirnov testi aracılığıyla incelenmiş ve hataların normal dağılım gösterdiği görülmüştür ($K-S(598) = .02, p = .200$). Son olarak, çoklu bağlantılığı kontrol etmek amacıyla varyans şişme faktör katsayısı (VIF) ve tolerans değerlerine bakılmıştır. Tolerans değerinin .10 üzerinde, VIF değerinin 10'dan küçük olması bu varsayımın karşılandığını göstermektedir (Mooi & Sarstedt, 2011). Gerçekleştirilen çoklu regresyon analizinde VIF ve tolerans değerlerinin bu değer aralıklarında olduğu görülmüştür. Son aşama da elde edilen modelin geçerliliği test edilmiştir. Bu amaçla veri seti tesadüfi olarak katılımcılar yaklaşık olarak % 30 ($n = 179$) ve % 70 ($n = 417$)' lik iki veri setine ayrılmıştır regresyon analizleri bu iki örneklemde de tekrar edilmiştir. Benzer sonuçlara ulaşılmıştır. Bu sonuçlar bulgular bölümünde rapor edilen regresyon modelin iyi bir model olduğunu göstermektedir.

Cinsiyet değişkeni kukla [kadın = 0, erkek = 1] değişken olarak tanımlandıktan sonra analizlere dâhil edilmiştir. Araştırmacılar istatistiksel analiz sonuçlarının etki büyüklüğü tahminleriyle birlikte verilmesini önermektedir (Levine, 2013, s.270; Wilkinson, 1999, s.594). Bu nedenle, analizler etki büyüklüğü tahminleriyle birlikte rapor edilmiştir. Etki büyüklüğü en basit anlamıyla elde edilen sonuçların pratikte ne kadar anlamlı olduğu hakkında bilgi vermektedir. Pearson korelasyon analizinde kullanılan etki büyüklüğü korelasyon katsayısı iken (r),

regresyon analizinde modellere ilişkin açıklanan varyans oranı (R^2)' dir. Cohen (1988,1992)' e göre korelasyon katsayısı (r) .29 ve altında ise etki büyüklüğü düşük, .30 ve .49 aralığında ise orta, .50 ve .70 aralığında ise yüksek, .70 ve üzeri çok yüksek düzeyde etki büyüklüğünü ifade ederken, modele ilişkin R^2 değerinde .12 ve altı değerler düşük, .13 ve .25 arasındaki değerler orta, .26 ve üzeri değerler yüksek etki büyüklüğünü göstermektedir. Nokta çift serili korelasyon katsayılarının yorumlanması da pearson korelasyon katsayısı gibidir. Tüm analizlerde .05 hata payı üst sınır olarak belirlenmiştir.



DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

3. BULGULAR

Tablo 1’de değişkenler arasındaki korelasyon katsayıları ve değişkenlerin ortalama ve standart sapma değerleri görülmektedir.

Tablo 1. *Değişkenler arasındaki korelasyon katsayıları ve değişkenlerin ortalama ve standart sapma değerleri*

	1	2	3	4	5	6
1. Cinsiyet	-					
2. Yaş	.14**	-				
3. Olumlu Mükemmeliyetçilik	.09*	.14**	.81			
4. Olumsuz Mükemmeliyetçilik	.15**	.08	.37**	.89		
5. Düzen	-.12**	.12**	.45**	.12**	.85	
6. Kendini Sabotaj	.10*	-.08*	-.16**	.46**	-.24**	.69
Ort.	1.33	21.24	32.78	42.57	19.76	80.31
SS	.47	1.48	7.04	13.15	5.03	12.02

Not. * işareti bulunmayan gruplarda anlamlı fark yoktur., $p < .05$ *, $p < .001$ **
Değişkenlerin kendi karşılıkları Cronbach alpha iç tutarlılık katsayılarıdır.

Tablo 1’de görüldüğü gibi, cinsiyet, yaş ($r = .14$, $p < .01$) ile pozitif yönde ilişkilidir. Ayrıca cinsiyet, olumlu mükemmeliyetçilik ($r = .09$, $p < .05$), olumsuz mükemmeliyetçilik ($r = .15$, $p < .01$), kendini sabotaj ($r = .10$, $p < .05$) ile de pozitif yönde ilişkilidir. Ancak cinsiyet, düzen ($r = -.12$, $p < .01$) ile negatif yönde düşük düzeyde ilişkilidir. Yaş ise olumlu mükemmeliyetçilik ($r = .14$, $p < .01$), düzen ($r = .12$, $p < .01$) ile pozitif yönde, kendini sabotaj ($r = -.08$, $p < .05$) ile negatif yönde düşük düzeyde ilişkilidir. Ancak yaş, olumsuz mükemmeliyetçilik ($r = .08$, $p > .05$) ile ilişkili değildir. Olumlu mükemmeliyetçilik ise olumsuz mükemmeliyetçilik

($r = .37, p < .01$) ve düzen ($r = .45, p < .01$) ile orta düzeyde pozitif yönde ilişkili olup kendini sabotaj ($r = -.16, p < .05$) ile düşük düzeyde negatif yönde ilişkilidir. Olumsuz mükemmeliyetçilik ise düzen ($r = .12, p < .01$) ile düşük düzeyde ilişkili, kendini sabotaj ($r = .46, p < .01$) ile de orta düzeyde pozitif yönde ilişkilidir. Son olarak, düzen ile kendini sabotaj ($r = -.24, p < .01$) arasında düşük düzeyde negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

Mükemmeliyetçilik alt boyutları olan olumlu mükemmeliyetçilik, olumsuz mükemmeliyetçilik, düzen alt ölçek puanları, cinsiyet ve yaş değişkenlerinin kendini sabotaj puanlarının ne derece yordadığını belirleyebilmek amacıyla çoklu regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Gerçekleştirilen regresyon analizlerine ilişkin değişim istatistikleri Tablo 2' te regresyon analizi sonuçları Tablo 3' te görülmektedir.

Tablo 2. Kendini sabotaj yordanan değişkenine ilişkin değişim istatistikleri

Model	R	R ²	Adj R ²	TSH	Değişim İstatistikleri				
					ΔR^2	ΔF	sd ₁	sd ₂	p
Model 1	.60	.36	.36	9.64	.36	67.16	5	592	.001*

Not. * $p < .001$, TSH: Tahminin Standart Hatası, sd: Serbestlik Derecesi.

Tablo 3. Kendini sabotaj yordanan değişkenine ilişkin çoklu regresyon analizi sonuçları

Model		Standardize Edilmemiş Katsayılar		Standardize Katsayılar	t	p
		B	SH	β		
		Model 1	(Sabit)	93.70		
	Cinsiyet	.84	.87	.03	.96	.336
	Yaş	-.58	.27	-.07	-2.11	.035*
	Olumlu Mükemmeliyetçilik	-.51	.07	-.30	-7.56	.001**
	Olumsuz Mükemmeliyetçilik	.53	.03	.59	16.45	.001**
	Düzen	-.38	.09	-.16	-4.18	.001**

Not. * $p < .05$, ** $p < .001$., Cinsiyet kukla değişken olarak analize dahil edilmiştir.

Yapılan çoklu regresyon analizinde, kendini sabotaj puanlarını yordayan bu modelin anlamlı olduğu görülmüştür ($F(5, 592) = 67.12, p < .001, R = .60, R^2 = .36, R^2_{adj} = .36$). Bu model yüksek düzeyde bir etki büyüklüğüne sahiptir. Tablo 3’de mükemmeliyetçilik alt boyutlarının, cinsiyetin ve yaşın modele yaptığı katkılar görülmektedir. Tablo 3’te görüldüğü gibi mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarından olumlu mükemmeliyetçilik ($\beta = -.30, t = -7.56, p < .001$) ve düzen ($\beta = -.16, t = -4.18, p < .001$) kendini sabotaj puanları negatif yönde yordamaktadır. Bezer şekilde yaşın artması ($\beta = -.07, t = -2.11, p < .05$) da kendini sabotaj puanlarını negatif bir şekilde yordamaktadır. Diğer taraftan, olumsuz mükemmeliyetçilik ($\beta = .53, t = 16.56, p < .001$) kendini sabotaj puanlarını pozitif yönde yordamaktadır. Son olarak cinsiyet ($\beta = .03, t = .96, p > .05$) kendini sabotaj puanlarını anlamlı bir şekilde yordamamaktadır.

BEŞİNCİ BÖLÜM

4. TARTIŞMA VE YORUM

Bu araştırmada üniversite öğrencilerini cinsiyet, yaşın artmasının ve mükemmeliyetçiliğin farklı boyutları olan olumlu-olumsuz mükemmeliyetçilik düzeyleri ile düzen boyutunun, kendini sabotajı yordayıcı rolü incelenmiştir. Araştırma sonucunda olumlu mükemmeliyetçiliğinkendini sabotaj davranışıyla negatif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Bu bulgular araştırmanın birinci denencesini destekler niteliktedir. Alan yazında olumlu mükemmeliyetçilik ile kendini sabotaj kavramları arasında yapılmış herhangi bir araştırmaya ulaşılamamasına rağmen, araştırma bulguları kuramsal açıklamaları destekler niteliktedir.

Kottman ve Ashby, (2000) olumlu mükemmeliyetçilik düzeyleri yüksek bireylerin belirlediği standartlara ulaşamadığında yetersizlik duyguları hissetmek yerine daha fazla çalışmaya motive olduklarını belirtmektedir. Jones ve Berglas (1978) ise kendini sabotaja başvuran bireylerin yetersiz algılanmaktan endişe ettiği ve bu sebeple performansını engelleyen davranışlara başvurduğunu belirtir. Kottman ve Ashby 'nin belirttiği olumlu mükemmeliyetçilik düzeyleri yüksek bireylerin özellikleri, kendini sabotaj davranışına başvuran bireyin özellikleriyle ayrışmaktadır. Ayrıca olumlu mükemmeliyetçilik düzeyi yüksek bireylerin mükemmel olmaktan keyif almaları ve başkalarının onayını alma gibi endişelerinin olmaması (Owens & Slade, 2008), standartlarına ulaşamadığında aşırı düzeyde kaygı yaşamamaları ve standartlara ulaşamadığı durumlarda daha fazla çalıştıkları ve çaba gösterdikleri belirtilmiştir (Stoeber & Otto, 2006). Kendini sabote eden bireylerin ise çabalama düzeyinin düşük olması (Rhodewalt & Tragakis, 2002)kendini sabotaj davranışları ile olumlu mükemmeliyetçilikkişilik yapısının ayrışmasını anlamlı kılar.

Ayrıca Hamacheck (1978) olumlu mükemmeliyetçilik kişilik özelliğine sahip bireylerin kendilerine ulaşılabilir hedefler koyması sebebiyle herhangi bir başarısızlık korkusu yaşamadıklarını, olası bir başarısızlık durumunda ise esnek davrandıklarını ve hatalarını kabul edebildiklerini belirtir (Akt.: Mızrak, 2006).

Kendini sabotaja başvuran bireylerin ise başarısızlık ile benlikleri arasındaki ilişkiyi zayıflatmaya çalıştığını ve bu yolla başarısızlığı dışsallaştırma mücadelesinde olduğunu bilinmektedir (Snyder & Smith, 1982). Olumlu mükemmeliyetçilik kişilik özelliğine sahip bireylerin ulaşılabilir standartlar belirlemesi başarılı olmalarına yardımcı olabilir ve başarıyla ilgili belirsizlik yaşamalarını engelleyebilir. Bu yönüyle kendini sabotaja sebep olan başarıya yönelik belirsizlik durumu, olumlu mükemmeliyetçi kişilik özelliğine sahip bireylerin yaşantısında yer almaz. Olumlu mükemmeliyetçilik kişilik özelliğine sahip bireylerin bu tutumu kendini sabotajı engelleyeceği öngörülebilir.

Üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen araştırmalarda olumlu mükemmeliyetçilerin benlik saygısı düzeyinin (Ward & Ashby, 2008), öz güvenin (Rice & Preusser, 2002) ve öz-yeterlilik düzeyinin (Locicoro & Ashby, 2000) yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca diğer araştırmalarda ustalık hedef yönelimine sahip olanların (Hanchon, 2010) ve içsel kontrol odağına sahip olanların (Periasamy & Ashby, 2002) olumlu mükemmeliyetçilik düzeyinin yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Kendini sabotaj ile ilgili araştırma sonuçlarında ise benlik saygısının (Yavuzer, 2015), öz-yeterlilik ve öz güvenin (Pulford vd., 2005), içsel kontrol odağının (Arazzini Stewart & Walker, 2014) ve ustalık hedef yöneliminin (Üzbe, 2013) kendini sabotaj düzeyinin negatif yordayıcıları olduğu tespit edilmiştir. Literatürdeki araştırmalar birlikte incelendiğinde olumlu mükemmeliyetçilik düzeyinin kendini sabotaj düzeyinin negatif bir yordayıcısı olması olumlu mükemmeliyetçilerin öz-yeterliliklerinin, benlik saygılarının ve öz güvenlerinin yüksek olmasıyla açıklanabilir.

Araştırmanın diğer bir sonucu olumsuz mükemmeliyetçiliğin kendini sabotaj davranışlarının pozitif bir yordayıcısı olduğudur. Bu sonuç ikinci denenceyi destekler niteliktedir. Literatürde bu araştırma bulgusunu destekler nitelikte araştırma sonuçları bulunmaktadır. Arazzini Stewart ve Walker (2014) Avustralyalı üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği araştırma sonucunda da olumsuz mükemmeliyetçiliğin kendini sabotaj düzeyinin pozitif bir yordayıcısı olduğunu tespit etmiştir. Ayrıca olumsuz mükemmeliyetçilik kişilik yapısına sahip bireylerin düşük düzey benlik saygısına (Ward & Ashby, 2008), düşük öz yeterliliğe (Locicoro & Ashby, 2000) ve düşük öz güvene (Rice & Preusser, 2002) sahip olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuçların yanında dışsal kontrol odağına (Periasamy & Ashby, 2002)

sahip olanların, olumsuz mükemmeliyetçilik düzeylerinin yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu araştırma bulguları olumsuz mükemmeliyetçiliğin kendini sabotaj davranışlarının pozitif yordayıcısı olduğu sonucunu anlamlı kılmaktadır. Çünkü benlik saygısı (Yavuzer, 2015), öz-yeterlilik, öz güven (Pulford vd. 2005), dışsal kontrol odağı (Arazzini Stewart & Walker, 2014) kendini sabotaj düzeyinin negatif yordayıcıları olduğu gerçekleştirilen araştırma sonuçlarıyla tespit edilmiştir. Literatürdeki bu araştırmaların bulguları ele alındığında olumsuz mükemmeliyetçi bireylerin benlik saygısının, öz güvenlerinin ve öz-yeterlilik düzeylerinin düşük olması onları kendini sabotaja davranışlarına başvurmaya neden olabilir. Araştırma bulguları literatürdeki araştırma sonuçlarıyla birlikte alandaki kuramsal açıklamalarla da uyumludur. Olumsuz mükemmeliyetçilerin başkalarının onayını alma dürtüsü olduğunu, standartlarına ulaşamadığında yoğun kaygı yaşadıklarını (Owens & Slade, 2008) ve belirlediği yüksek hedeflere ulaşmak için herhangi bir çaba harcamadıkları (Stoeber & Otto, 2006) belirtilmiştir. Diğer taraftan kendini sabotaj davranışlarına başvuran bireylerin de olumsuz değerlendirme kaygısı yaşadığı (Kinnon & Murray, 2007), akademik ertelemeye başvurdukları (Akça, 2012) tespit edilmiştir. Ayrıca Slaney vd. (2001) olumsuz mükemmeliyetçi bireylerin hatalarına karşı toleransının olmadığını, değişen durum ve şartlara göre yorum yapamadıklarını ve bu sebeple yetersizlik, aşağılık duygularını hissettiklerini belirtir. Urdan ve Midgley (2001) de kendini sabotaja başvuran bireylerin amacının yetersizlik duygularıyla baş edebilmek, öz saygı ve öz-değerini korumak olduğunu vurgulamıştır.

Kearns vd. (2008) kendini sabotaj davranışlarının altında mükemmeliyetçi düşüncelerin olduğunu, erişilmez yüksek standartlar belirleyen mükemmeliyetçilerin, yetersizlik duygusuyla baş edebilmek için kendini sabotaj davranışlarına başvurabileceklerini belirtilmiştir. Kearns vd. kendini sabotajın temelinde erişilmesi imkânsız yüksek standartlar belirleyen mükemmeliyetçi kişilik yapısı olduğunu belirtmiştir. Kearns vd. mükemmeliyetçiliği, bireyin kendisinden ve çevresinden karşılanması güç yüksek standartlar belirlemesi olarak ele alır. Dolayısıyla Kearns vd.'in kendini sabotaj davranışlarını açıklamakta yararlandığı mükemmeliyetçilik kavramı, olumsuz mükemmeliyetçi kişilik özelliklerini belirtmektedir. Kearns vd. 'in bu kuramsal yaklaşımı araştırmanın sonuçlarıyla uyumludur.

Alanda mükemmeliyetçiliğin farklı boyutları ile kendini sabotaj arasında ilişki incelenmiş ve mükemmeliyetçilik ile kendini sabotaj arasında pozitif ilişki

tespit edilmiştir (Karner, 2014, Hirabayashi, 2005, Velyvis, 1995). Sözü edilen bu araştırmalarda Karner ve Hirabayashi, Frost vd. (1990) geliştirdiği çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeğini kullanmıştır. Frost vd.ise geliştirdikleri bu ölçekte mükemmeliyetçiliği performansa karşı aşırı eleştirel olunması ve yoğun bir mükemmel olma arzusu olarak ele almış ve mükemmeliyetçiliği olumsuz bir kişilik özelliği olarak değerlendirmiştir. Bu nedenle Karner ve Hirabayashi 'nin gerçektelediği araştırma sonuçları, mükemmeliyetçiliğin olumsuz bir kişilik özelliği olarak ele alınması nedeniyle bu araştırma bulgularıyla tutarlıdır. Benzer şekilde Velyvis (1995)gerçektelediği araştirmasında Hewitt ve Flett (1991) tarafından geliştirilen Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik ölçeğini kullanmış ve araştırma sonucunda başkalarınca belirlenen mükemmeliyetçilik ile kendini sabotaj arasında pozitif ilişki tespit etmiştir. Başkalarınca belirlenen mükemmeliyetçilik, toplumun bireyden yüksek standartlar belirlemesi ve bireyin bu toplumsal standartlara erişememesi durumunda reddedileceği, başkaları tarafından olumsuz şekilde değerlendirileceği endişesi hissetmesini ifade eder (Hewitt & Flett, 1991). Olumsuz değerlendirilme kaygısı ise kendini sabotaj düzeyi ile pozitif yönde ilişki içerisindedir. (Kinnon & Muray, 2007). Kendini sabotaj ve mükemmeliyetçiliğin farklı boyutları arasında pozitif ilişkinin tespit edildiği araştırmalarda mükemmeliyetçiliği olumsuz kişilik özelliği olarak değerlendiren ölçekler kullanılmış ve bu araştırmalar dolaylı olarak olumsuz mükemmeliyetçilik kişilik özellikleriyle kendini sabotaj davranışları arasında ilişki tespit edilmiştir. Literatürdeki sözü edilen araştırmaların sonuçları bu araştırma sonuçlarıyla uyumludur.

Mükemmeliyetçilik ve kendini sabotaj düzeyi ile ilgili Pulford vd. (2005) tarafından gerçekteleştirilmiş araştırmada, yukarıda sözü edilen araştırma sonuçlarından farklı olarak mükemmeliyetçilik ile kendini sabotaj düzeyi arasında negatif ilişkinin varlığı tespit edilmiştir. Pulford vd. araştırma bulgularıyla, bu araştırma sonuçları arasında farklılık görölmektedir. Ancak Pulford vd. tarafından gerçekteleştirilen araştırmada Hewitt ve Flett (1991) tarafından geliştirilen ölçek kullanılmış ve araştırma sonucunda yalnızcakendine yönelik mükemmeliyetçilik ile kendini sabotaj düzeyi arasında negatif ilişki tespit edilmiştir. Hewitt ve Flett geliştirdiği ölçekte kendine yönelik mükemmeliyetçiliği olumlu veya olumsuz bir kişilik özelliği olarak değerlendirmemiştir. Bu nedenle Pulford vd. 'in

gerçekleştirdiği araştırmada kendine yönelik mükemmeliyetçilik düzeyi yüksek bireylerin diğer kişilik özelliklerini incelemek gereklidir. Pulford vd. gerçekleştirdiği araştırmasında kendine yönelik mükemmeliyetçilik düzeyi yüksek olan üniversite öğrencilerinin benlik saygısı ve öz-yeterlilik düzeyinin yüksek olduğunu tespit etmiştir. Bu durumda kendine yönelik mükemmeliyetçilik düzeyi yüksek olan üniversite öğrencilerinin benlik saygısının ve öz-yeterlilik düzeylerinin yüksek olması bu öğrencilerin mükemmeliyetçilik özelliklerinin olumlu bir yapıda olduğu düşünülebilir. Benlik saygısı ve öz-yeterlilik düzeyi yüksek olan bireylerin, kendine yönelik mükemmeliyetçiliği olumlu yapıda olabileceği ve bu nedenle kendine yönelik mükemmeliyetçilik ile kendini sabotaj davranışlarının negatif ilişkili olduğu sonucunu anlamlı kılar. Bu doğrultuda Pulford vd.'in araştırma sonuçlarıyla bu araştırma sonuçları uyumludur.

Araştırmada mükemmeliyetçiliğin düzen boyutunun kendini sabotajın negatif bir yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşılmış ve bu araştırma bulgusu araştırmanın üçüncü denencesini desteklemektedir. Mükemmeliyetçiliğin düzen boyutuyla ilgili sınırlı sayıda araştırma vardır ve alan yazında kendini sabotaj ile mükemmeliyetçiliğin düzen boyutu arasında herhangi bir araştırmaya ulaşılamamıştır. Deary ve Chalder (2010) düzen eğilimini, olumlu mükemmeliyetçiliğin bir boyutu olarak tanımlar. Slaney vd. (2001) ise olumlu mükemmeliyetçilerin hedefledikleri yüksek standartlara erişmek için planlı ve programlı çalıştıklarını, zaman planlamasıyla hareket ettiklerini belirtir. Dolayısıyla olumlu mükemmeliyetçilik kişilik özellikleri, mükemmeliyetçiliğin düzen boyutu için de geçerli olduğu söylenebilir. Özgüngör (2003) düzenli olma eğiliminin öğrenme odaklı başarı yönelimi ile pozitif bir ilişki içinde olduğunu saptamıştır. Kendini sabotaj ve başarı yönelimleri üzerine yapılan araştırmalarda (Üzbe, 2013) öğrenme odaklı olan bireylerin kendini sabotaja daha az başvurduklarını ortaya koymuştur. Ayrıca yapılan araştırmada (Erbaş, 2012) mükemmeliyetçiliğin düzen boyutuyla öznel iyi oluşun pozitif yönde ilişki içerisinde olduğu tespit edilirken, bir başka araştırmada (Anlı, 2011) öznel iyi oluşun ile kendini sabotaj ile negatif yönde ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Sarıoğlu'nun (2011) öğretmen adayları üzerinde yaptığı araştırmada düzenli olma eğiliminde olan öğretmen adaylarının, kendini sabotaj davranışlarından olan ertelemeye daha az başvurdukları sonucuna ulaşılmıştır. Düzenli mükemmeliyetçi bireyler ile ilgili yapılan araştırmalar ve

yorumlar, kendini sabotaja başvuran bireylerin özellikleriyle ayrılmaktadır. Bu durum, araştırma bulgularının literatürdeki araştırma sonuçlarıyla tutarlı olduğunu göstermektedir. Mükemmeliyetçiliğin düzen boyutuyla ilgili yapılan çalışmalar, bu araştırmanın bulgularını desteklemektedir. Ayrıca literatürde düzen boyutunun olumlu mükemmeliyetçilikle ilişkilendirilmesi, araştırma sonucunda olumlu mükemmeliyetçiliğin kendini sabotajın negatif yordayıcı olması sonucuyla birlikte değerlendirildiğinde, araştırma sonuçlarının kendi içinde tutarlı olduğu söylenebilir.

Araştırmanın dördüncü hipotezi cinsiyetin kendini sabotajın yordayıcısı olacağı yönündedir ancak araştırma sonucunda üniversite öğrencilerinde cinsiyetin kendini sabotaj düzeyinin anlamlı bir yordayıcısı olmadığı tespit edilmiş ve bu araştırma sonucu denenceyi desteklememiştir. Alanda bu sonucu destekleyen araştırmalar (Kinnon & Murray, 2007, Kalyon vd., 2016, Elmas & Akfırat 2015, Üzbe, 2013, Sarıçalı, 2014) bulunmaktadır. Ancak, Hirt vd. (2000), Kimble ve Hirt (2005), Mccrea vd. (2008), Anlı (2011) erkeklerin daha fazla kendini sabotaja başvurduklarını, Pulford vd. (2005), Yavuzer (2015), Brown vd. (2012) ise kadınların daha fazla kendini sabotaja başvurduklarını tespit etmiştir.

Hirt vd. (2000), Kimble ve Hirt (2005) kendini sabotajda cinsiyet farklılıklarını tespit ettikleri araştırmalarında performansın başkaları tarafından izlendiğini bilen erkekler kendini sabotaja başvurmuşlardır. Kadınlar ise performansı başkaları tarafından izlendiği veya izlenmediği durumlarda ise kendini sabotaj davranışlarına erkeklerden daha az başvurmuşlardır. Bu araştırmalar cinsiyet ve kendini sabotaj arasındaki ilişkide performansın başkaları tarafından değerlendirilmesine yönelik endişenin önemli olduğunu göstermektedir. Hirt vd. ile Kimble ve Hirt 'in araştırmasına katılan erkek katılımcıların, araştırmaya katılan kadın katılımcılara göre değerlendirilme kaygısı yüksek olduğu söylenebilir. Dolayısıyla bu araştırmalarda kendini sabotajı etkileyen temel faktörün değerlendirilme kaygısı olduğu, bu araştırmaya katılan erkeklerin değerlendirilme kaygısının yüksek olduğu ancak başka örnekleme değerlendirilme kaygısı olmayan erkeklerin kendini sabotaj düzeyleri farklı olacağı düşünülebilir. Bu araştırmalarda kendini sabotajı etkileyen önemli faktör katılımcıların erkek veya kadın olması değil; değerlendirilme kaygısı yüksek olan erkekler ve değerlendirilme kaygısı olmayan kadınlardır. Mccrea vd. (2008) erkeklerin daha fazla kendini sabotaja başvurduğunu tespit ettiği araştırmasında ise araştırmaya katılan kadın katılımcıların çabalamaya

erkeklerden daha fazla önem verdikleri tespit etmiştir. Bu nedenle Mcree vd. 'in araştırmasında kendini sabotaj düzeylerinin cinsiyete göre değişmesinin nedeni cinsiyetlerden kaynaklı olmayıp, kadın ve erkeklerin çabalamaya, çalışmaya önem vermesiyle ilgilidir. Literatürdeki bu araştırmalar (Hirt vd., 2000; Kimble ve Hirt, 2005; Mcree vd., 2008) erkeklerin yeterli görünmeye ihtiyaç duyduğu ve başkaları tarafından değerlendirilme kaygısının yüksek olduğu; kadınların ise çabalamaya, çalışmaya daha fazla önem verdiklerini gösterse de Brown vd. (2012) gerçekleştirdikleri araştırmasında gelişim motivasyonu düşük yani çalışmaya ve çabalamaya önem vermeyen kadınların da kendini sabotaja başvurduğunu tespit etmiştir. Yani kadın ve erkeklerin olumsuz değerlendirilme kaygısı, çalışmaya verdiği önemle ilgili genel bilgiler bulunmamakta ve yapılan diğer araştırmalarda (Brown vd., 2012) sözü edilen bu değişkenlerin her iki cinsiyette de bulunabileceği görülmektedir. Bu nedenle kendini sabotajı güdüleyen temel faktör cinsiyetlerden daha farklı olarak çabalamaya verilen önem ve değerlendirilme kaygısıyla ilişkilidir. Dolayısıyla araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin kendini sabotaj düzeylerini açıklamak için cinsiyet yeterli bir faktör olmayıp, kadın ve erkeklerin çabalamaya ve gelişime verdikleri önem gibi değişkenlerin de incelenmesi gerekmektedir. Bu değişkenler ise katılımcı grubuna göre değişebilir. Nitekim Brown vd., ve Mcree vd. katılan üniversite öğrencilerinin çabalamaya verdiği önem her iki cinsiyet grubunda da farklılık göstermektedir. Bu nedenle gerçekleştirilen bu araştırma sonucunda araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin çabalamaya verdikleri önem düzeyi cinsiyetler arası farklılık göstermemiş olabilir ve bu durum araştırma sonucunda kendini sabotaj düzeyinin cinsiyetle ilişkili olmadığı sonucunu açıklayabilir.

Pulford vd. (2005) Lübnanlı kadınların, İngiliz kadınlarından daha fazla kendini sabotaja başvurdukları sonucuna ulaşmış ve kendini sabotaja başvurmada kültürel faktöre dikkat çekmiştir. Yavuzer (2015) de Türk üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği araştırmada kadınların erkeklere göre daha fazla kendini sabotaja başvurdukları sonucuna ulaşmıştır. Bu iki araştırma sonuçları doğrultusunda kolektif kültüre ait olan kadın üniversite öğrencilerinin kendini sabotaj düzeyinin yüksek olduğu yorumu yapılabilir. Ancak Anlı (2011) Türk üniversite öğrencilerinde erkeklerin kadınlara göre daha fazla kendini sabotaja başvurduğu sonucuna ulaşarak kolektif kültürlerde de erkeklerin kadınlardan daha yüksek düzeyde kendini sabotaj davranışlarına başvurdukları düşünülebilir. Dolayısıyla aynı kültüre ait kadın ve

erkeklerde kendini sabotaj düzeyleri farklılık gösterebilmektedir. Bu nedenle yapılan araştırmalarda katılımcılara ait özellikler incelenmelidir. Örneğin Anlı (2011) araştırmasında kadın üniversite öğrencilerinin erkeklere göre psikolojik iyi olma düzeylerinin yüksek olduğunu tespit etmiştir. Psikolojik iyi olma ise kendini sabotaj düzeyi ile negatif yönde ilişkilidir (Kinnon & Murray, 2007). Anlı araştırmasında kadınların erkeklere göre kendini sabotaj düzeylerinin düşük tespit edilmesi, kadınların psikolojik iyi olma düzeylerinin yüksek olmasıyla açıklanabilir. Literatürdeki araştırmalar dikkate alındığında cinsiyet ve kendini sabotaj ilişkide kadın ve erkeklerin özellikleri araştırma sonuçlarını etkilemektedir. Gerçekleştirilen bu araştırma sonuçlarının alandaki diğer araştırmalardan farklılık göstermesi araştırma örneklemelerindeki kadın ve erkeklerin; gelişime verdikleri önem, başkaları tarafından değerlendirilmelerini bilmeleri, olumsuz değerlendirme kaygısı, psikolojik iyi oluş düzeylerinin farklı olması ile açıklanabilir. Bu nedenle kendini sabotaj ve cinsiyet arasındaki yapılacak araştırmalarda hangi değişkenlerin aracı olduğunu tespit etmek, cinsiyet farklılığını açıklamakta yardımcı olabilir.

Ayrıca bu araştırmaya 401 kadın 197 erkek öğrencinin katılması ve eşit düzeyde cinsiyet katılımının sağlanamaması, araştırmanın yalnızca Ondokuz Mayıs Üniversitesinde öğrenim gören öğrencilerle sınırlı olması araştırma sonucunu etkilemiş olabilir.

Araştırmada beşinci denence, yaşın artmasının kendini sabotaj düzeyinin anlamlı bir yordayıcısı olacağı yönünde oluşturulmuştur. Araştırma sonucunda yaşın artmasının kendini sabotajın negatif bir yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşılmış ve araştırmanın denencesi desteklenmiştir. Araştırmanın bu sonucu alandaki diğer araştırmalarla uyumludur. Türk üniversite öğrencilerinde kendini sabotaj ve yaş arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırma bulunmamasına rağmen kendini sabotaj düzeyi ile ilişkili öz-yeterlilik (Oğuz, 2009) ve öğrenmeye yeteneğine yönelik inanç (Alemdağ, 2015) ile yaş arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalar bulunmaktadır. Mevcut araştırmalar (Oğuz, 2009; Alemdağ, 2015) sonucunda Türk üniversite öğrencilerinde yaşın artmasıyla birlikte öz-yeterlilik düzeylerinin arttığı ve yaşın artmasıyla öğrencilerin öğrenme yeteneğinin geliştirilebilir bir özellik olduğuna yönelik inançlarında artış olduğu tespit edilmiştir. Öz-yeterlilik (Pulford vd., 2005) ve yeteneklerin değişmeyeceğine yönelik inancın (Rhodewalt & Tragakis, 2002) kendini sabotajı negatif yordadığı bilinmektedir. Bu doğrultuda Türk üniversite

öğrencilerinin yaşlarının artmasıyla birlikte kendini sabotaj eğilimlerinin azalacağı düşünülmüş ve araştırmanın sonucu bu düşünceyi desteklemiştir.

Alan yazında bu araştırma sonucuyla farklılık gösteren araştırma da (Litvinova vd., 2015) mevcuttur. Ancak bu araştırma güney batı Afrika bölgesinde gerçekleştirilmiştir ve kendini sabotaj düzeyini etkileyen değişkenler kültürlere göre farklılık gösterebilir. Ülkemizde ise Zafer (2016) tarafından yaşları 20 ile 40 arasında değişen itfaiye çalışanları üzerinde gerçekleştirilmiş araştırma sonucunda kendini sabotaj ve yaş arasında herhangi bir ilişki tespit edilememiştir. Zafer araştırmasını yaşları 20 ile 40 arasında değişen ve çalışan grupla gerçekleştirmiştir. Araştırma örnekleminin çalışan bireylerden oluşması ve performanslarıyla ilgili çevresinin beklentisinin olmaması ve yeterliliklerinin yoğun bir şekilde sınanmaması kendini sabotaj düzeylerini tespit etmeyi güçleştirmiş olabilir. Bu araştırmanın örneklemi olan üniversite öğrencileri sürekli olarak sınavlara girmekte ve yeterlilikleri sürekli olarak incelenmektedir. Bu durum üniversite öğrencilerinin yaşam tarzında kendini sabotaj davranışlarını seçenek olarak görmelerine neden olabilir ve kendini sabotaj davranışlarına yönelme veya uzaklaşma eğilimleri daha belirgin tespit edilebilir. Bireylerin yaşlarının artması benlik imajlarını korumak için performans engelleyici stratejilere başvurmalarını engellemeyebilir. Alan yazındaki farklı çalışma sonuçları ve bu konuda yapılmış sınırlı sayıda araştırma kendini sabotaj ve yaş arasındaki ilişkiyi incelemek için daha fazla çalışmaya ihtiyaç olduğunu göstermektedir.

ALTINCI BÖLÜM

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. Sonuç

Araştırmada olumlu-olumsuz mükemmeliyetçilik düzeyinin, mükemmeliyetçiliğin düzen boyutunun, cinsiyet ve yaşın kendini sabotaj düzeyi ile ilişkisi araştırılmıştır. Araştırma sonucunda olumlu mükemmeliyetçilik düzeyinin ve yaşın artmasının kendini sabotaj düzeyinin negatif bir yordayıcısı olduğu, olumsuz mükemmeliyetçilik düzeyinin ise kendini sabotaj düzeyinin pozitif bir yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca mükemmeliyetçiliğin düzen boyutunun kendini sabotajın negatif bir yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşılırken, cinsiyetin kendini sabotajın anlamlı bir yordayıcısı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

6.2. Öneriler

Araştırma sonuçları ve sınırlılıkları dikkate alınarak şu önerilerde bulunulabilir:

Araştırmacılar için öneriler:

1. Üniversite öğrencilerinde kendini sabotaj ve mükemmeliyetçiliğin farklı boyutları arasındaki ilişkide aracı rol üstlenen değişkenler incelenebilir. Örneğin başarısızlık korkusu, iki uçlu düşünme, yetersiz algılanma endişesi gibi değişkenlerin mükemmeliyetçilik ile kendini sabotaj arasındaki ilişkideki etkisi araştırılabilir.
2. Kendini sabotaja başvuran mükemmeliyetçiliğin farklı boyutlarına sahip bireylerin hangi kendini sabotaj stratejilerini (örneğin; sözel, davranışsal) kullandıkları araştırılabilir.
3. Kendini sabotaj ve cinsiyet arasındaki ilişkiyi belirlemek için daha geniş ve eşit sayıda örnekleme araştırmalar yapılabilir.
4. Mükemmeliyetçiliğin farklı boyutlarına sahip bireylerin kendini sabotaja başvurmada cinsiyetlere göre farklılığın olup olmadığı araştırılabilir.

5. Cinsiyet ve mükemmeliyetçiliğin farklı boyutlarının kendini sabotaj ile ilişkisinin daha ayrıntılı incelenmesi için üniversitenin farklı fakültelerinden oluşan dolayısıyla farklı öğrenme alanlarıyla ilişkili olan örnekleme ulaşılması faydalı olabilir.
6. Türk kültüründe kadın ve erkekleri kendini sabotaja güdüleyen farklı değişkenler araştırılabilir.
7. Kendini sabotaj ve yaş arasındaki ilişkiyi araştırmak için farklı yaş gruplarını ve farklı kültürleri kapsayan geniş örneklemlerde araştırma yapılabilir.
8. Kendini sabotaj davranışları yetersizlik algısı sonucu oluşan utanç, suçluluk, üzüntü gibi duyguları yönetememe durumundan kaynaklanabilir. Kendini sabotajla ilgili araştırmalar genel olarak hatalı bilişlere yoğunlaşmıştır. Bu araştırmaların yanında kendini sabotaja neden olan duyguların araştırılması da yararlı olabilir.
9. Kendini sabotaj ile ilgili geliştirilen psikoeğitim programlarında mükemmeliyetçi düşüncelerin azaltılması hedeflenmektedir. Bu programlarda mükemmeliyetçiliğin tek boyutlu bir yapıyla değil olumlu-olumsuz boyutuyla değerlendirilmesi ve bu doğrultuda psikoeğitim programlarının revize edilmesi yararlı olabilir.
10. Kendini sabotaj davranışlarının azaltılmasıyla ilgili geliştirilen psikoeğitim programları akılcı duygusal davranışçı terapi odaklıdır. Kendini sabotaj davranışları duyguları yönetme becerisi ile ilgili olabilir ve bu nedenle kendini sabotaj davranışlarının azaltılması için duygu odaklı terapi tekniklerinin kullanılması faydalı olabilir

Uygulayıcılar için öneriler:

1. Bireyin danışma ortamına getirdikleri hedeflerine ulaşamamadan kaynaklı problemleri kendini sabotaj kavramıyla değerlendirilmesi ve kendini sabotajın temelinde yatan yetersizlik olma kaygısının incelenmesi yararlı olabilir.
2. Kendini sabotaj davranışlarının azaltılmasının hedeflendiği danışma ortamlarında mükemmeliyetçi düşünceler incelenebilir ve mükemmeliyetçiliğin olumlu-olumsuz olarak iki boyutlu olarak ele alınması yararlı olabilir.

3. Psikolojik danışmanların kendini sabotaj davranışlarının azaltılmasıyla ilgili danışanlarına utanma, suçluluk, sosyal kaygı, üzüntü gibi duygularla mücadele etme becerisi kazandırması yararlı olabilir. Bu doğrultuda duyu odaklı terapi teknikleri kullanılabilir.
4. Eğitim ortamlarında öğrencilere ulaşabileceği hedefler belirlemek ve ulaşılması imkânsız olan hedeflerden uzaklaştırmak öğrencilerin kendini sabote eden davranışlarının azaltılması için yararlı olabilir.
5. Ebeveynlerin çocuklarından gerçek üstü başarılar beklemesi onların olumsuz mükemmeliyetçi kişilik yapısına sahip olmalarına neden olabilir. Bu durumda çocuklar çalışmaya ve mücadele etmeye olan isteği azalabilir. Bu nedenle ebeveynlerin çocukları için ulaşılabilir hedefler belirlemesi çocukların çalışma isteğini arttırabilir.
6. Eğitim ortamlarında sürekli olarak başarılı olmanın teşvik edilmesi ancak başarının ne olduğunun öğrencilere anlatılmaması öğrencilerin yeteneklerine ilişkin belirsizlik oluşturabilir ve bu durum kendini sabotaj davranışlarının ortaya çıkmasına neden olabilir. Bu durumda başarı kavramının net biçimde açıklanması ve somut hedeflerin belirlenmesi öğrencilerin potansiyellerini kullanması için faydalı olabilir.
7. Eğitim ortamlarında başarı kavramı genel olarak sınavlarda dereceye girmek ile eşdeğer görülmektedir. Ancak başarılı olmak ile ve derece yapmanın eşdeğer görülmesi derece yapamayacak seviyede olan öğrencilerin motivasyonlarını azaltabilir. Bu öğrencilerde bir süre sonra çalışmanın anlamsız olduğu inancı gelişebilir ve kendini sabotaj davranışları görülebilir. Bu nedenle eğitim ortamlarında başarı kavramının öğrencinin aldığı dereceye göre değil, bir önceki kendi seviyesine göre şekillendirilmesi faydalı olabilir. Böylece öğrenciler hem birbirlerini rakip olarak görmeyebilir ve kendilerini aşmak için daha iyi motive olabilir.
8. Başarılı olma kavramı ebeveynlere göre, öğretmenlere göre ve öğrencilere göre değişebilir ve başarı kavramı genel olarak sübjektif bir kavramdır. Her bireyin veya her kurumun başarı kavramı kendine göre farklılık gösterebilir. Bu nedenle öğrencilerinin sınav notu gibi tek bir kriterle değerlendirilmesi öğrenci için objektif ve geçerli bir değerlendirme olmayabilir. Dolayısıyla

öğrenci çalışmaktan daha çok başarılı olmayı önemseyebilir ve performansıyla benlik değerini eş görebilir. Bu durumda öğrencilerin kendini sabotaj davranışları artabilir. Bunu engellemek için öğrencilerin potansiyelini açığa çıkarmak için başarılı olmanın teşvik edilmesi yerine çalışmanın, mücadele edilmenin, kendi seviyesinin bir üstüne çıkmasının hedeflenmesi öğrenci için daha motive edici olabilir. Ayrıca bu yöntemle öğrencilerin kendisinden erişilmesi güç standartlar belirlemesi engellenebilir ve olumsuz mükemmeliyetçi kişilik özelliği yerine olumlu mükemmeliyetçilik kişilik özelliği gelişebilir.



KAYNAKÇA

- Akın, A. ve Akın, U. (2014). Examining the relationship between authenticity and self-handicapping. *Mental ve Physical Health*, 3(115), 795-804 doi:10.2466/09.PR0.115c26z1.
- Akın, A. (2012). Kendini sabotaj ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 37(164), 164-187.
- Akın, Ü. (2013). *Akılci duygusal davranışçı terapi odaklı psiko-eğitim programının kendini sabotaj üzerindeki etkisi*. Yayımlanmamış doktora tezi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- 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
- Alemdağ, C. (2015). *Beden eğitimi öğretmeni adaylarının epistemolojik inançları, akademik öz-yeterlikleri ve öğrenme yaklaşımları*. Yayımlanmamış doktora tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.
- Altun, F. ve Yazıcı, H. (2010). Öğrencilerin olumlu ve olumsuz mükemmeliyetçilik özellikleri ile akademik başarıları arasındaki ilişkiler. *International Conference on New Trends in Education and Their Implications*, 11, 534-539.
- Anlı, G. (2011). *Kendini sabotaj ve psikolojik iyi olma arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Arazzini Stewart, M. A., & De George-Walker, L. (2014). Self-handicapping, perfectionism, locus of control and self-efficacy: A path model. *Personality and Individual Differences*, 66, 160-164.
- Ashby, J. S., & Kottman, T. (1996). Inferiority as a distinction between normal and neurotic perfectionism. *Individual Psychology*, 52(3), 238-245.
- Ashby, J. S., & Rice, K. G. (2002). Perfectionism, dysfunctional attitudes, and self esteem: A structural equations analysis. *Journal of Counselling and Development*, 80(2), 197-203.

- Barrow, J. C., & Moore, C. A. (1983). Group interventions with perfectionistic thinking, *The Personal and Guidance Journal*, 61(10), 612-615.
- Baumeister, R. F. (1997). Esteem threat, self-regulatory breakdown, and emotional distress as factors in self-defeating behavior. *Review of General Psychology*, 1(2), 145-174.
- Baumgardner, A. H., & Levy, P. E. (1987). Role of self-esteem in perceptions of ability and effort: Illogic or insight? *Personality and Social Psychology Bulletin*, 14(3), 429-438.
- Beck, B., Koons, S., & Milgrim, D. (2001). Correlates and consequences of behavioral procrastination: The effects of academic procrastination, self-consciousness, self-esteem, and self-handicapping. *Journal of Social Behavior ve Personality*, 16(1), 3-13.
- Bencik, S. (2006). *Üstün yetenekli çocuklarda mükemmeliyetçilik ve benlik algısının incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Benk, A. (2006). *Üniversite öğrencilerinde mükemmeliyetçi kişilik özelliğinin belirtilerle ilişkisi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Berglas, S., & Jones, E. E. (1978). Drug choice as a self-handicapping strategy in response to non-contingent success. *Journal of Personality and Social Psychology*, 36(4), 405-417.
- Brown, J. D., Collins R. B., & Schmidt G. W. (1988). Self-esteem and direct versus indirect forms of self-enhancement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55(3), 445-453.
- Brown, C. M., Park, S. W., & Folger, S. F. (2012). Growth motivation as a moderator of behavioral self-handicapping in women. *The Journal of Social Psychology*, 152(2), 136-146.
- Budak, S. (2000). *Psikoloji sözlüğü*. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.
- Burka, J. B., & Yuen, L. M. (2008). *Procrastination: Why you do it, what to do about it now*. Cambridge: Da Capo Press.

- Burns, D. D. (1980). *Feeling good: The new mood therapy*. New York: The New American Library Inc.
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences*. (İkinci Baskı) Hillsdale, N.J.: L. Erlbaum Associates.
- Cohen, J. (1992). A power primer. *Psychological Bulletin*, 112(1), 155-159 doi:10.1037/0033-2909.112.1.155.
- Coudevylle, G. R., Gernigon, C., & Ginis, K. A. M. (2011). Self-esteem, self-confidence, anxiety and claimed self-handicapping: A mediational analysis. *Psychology of Sport and Exercise*, 12(6), 670-675.
- Dağ, İ. (2002). Kontrol odağı ölçeği (KOÖ): Ölçek geliştirme, güvenirlik ve geçerlik çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 17(49), 77-90.
- Damjan, S., & Darja, K. G. (2011). Competitiveness and motivation for education in self-handicapping. *Studia Psychologica*, 53(1), 83-96.
- Deary, V., & Chalder, T. (2010). Personality and perfectionism in chronic fatigue syndrome: A closer look. *Psychology and Health*, 25(4), 465-475.
- Dietrich, D. (1995). Gender differences in self-handicapping: Regardless of academic or social competence implications. *Social Behavior and Personality*, 23(4), 403-410.
- Elliot, A. J., & Church, M. A. (2003). A motivational analysis of defensive pessimism and self-handicapping. *Journal of Personality*, 1(71), 369-396.
- Elmas, P. (2012). *Bir benlik yüceltme stratejisi olarak mazeret bulma eğilimi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- 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.
- Enders, C. K. (2010). *Applied missing data analysis*. New York, NY, US: Guilford Press.

- Enns, M. W., Cox, B. J., & Clara, I. (2002). Adaptive and maladaptive perfectionism: Developmental origins and association with depression proneness. *Personality and Individual Differences*, 33(6), 921-935.
- Erbaş, M. (2012). *Öğretmen adaylarının mükemmeliyetçilik düzeylerinin red duyarlılığı ve öznel iyi oluş düzeylerine göre incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Samsun Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Samsun.
- Erözkan, A. (2005). Üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik ve depresyon düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. 8. *Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi*, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Ersanlı, K. (1996). *Benliğin Gelişimi ve Görevleri*. Samsun: Eser Ofset.
- Feick, D. L., & Rhodewalt, F. (1997). The double-edged sword of self-handicapping: Discounting, augmentation, and the protection and enhancement of self-esteem. *Motivation and Emotion*, (21)2, 147-163.
- Frost, R. O., & Marten, P. A., Lahart, C., Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14(4), 449-468.
- Garson, G. D. (2012). *Testing statistical assumptions*. North Carolina: Statistical Associates Publishing.
- Geçtan, E. (2002). *Psikanaliz ve sonrası*. İstanbul: Mentis Yayıncılık.
- Graham, J. W. (2009). Missing data analysis: Making it work in the real world. *Annual Review of Psychology*, 60(1), 549-576 doi:10.1146/annurev.psych.58.110405.085530.
- Greaven, S. H., Santor, D. A., Thompson, R., & Zuroff, D. C. (2000). Adolescent self-handicapping, depressive affect, and maternal parenting style. *Journal of Youth and Adolescence*, 29, 631-646.
- Green, S. B. (1991). How many subjects does it take to do a regression analysis. *Multivariate Behavioral Research*, 26(3), 499-510. doi:10.1207/s15327906mbr2603_7.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. . (2014). *Multivariate data analysis*. (Seventh edition.). Upper Saddle River, N.J.: Pearson Education.

- Hamachek, D.E. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology: A Journal Of Human Behavior*, 15(1), 27–33.
- Harris, R. N., & Snyder, C. R. (1986). The role of uncertain self-esteem in self-handicapping. *Journal of Personality and Social Psychology*, (51)2, 451-458.
- Hendrix, K. S., & Hirt, E. R. (2009). Stressed out over possible failure: The role of regulatory fit on claimed self-handicapping. *Journal of Experimental Social Psychology*, 45, 51-59.
- Hill, R. W., Huelsman, T. J., Furr, R. M., Kibler, J., Vicente, B. B., & Kennedy, C. (2004). A new measure of perfectionism: The perfectionism inventory. *Journal of Personality Assessment*, 82(1), 80-91.
- Hill, R. W., Zrull, M. C., & Turlington, S. (1997). Perfectionism and interpersonal problem. *Journal of Personality Assessment*, 69(1), 81-103.
- Hirabayashi, K. E. (2005). *The role of parental style on self-handicapping and defensive pessimism in asian american college students*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Southern California Üniversitesi, California.
- Hirt, E. R., Deppe, R. K., & Gordon, L. J. (1991). Self-reported versus behavioral self-handicapping: Empirical evidence for a theoretical distinction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(6), 981-991.
- Hirt, E. R., McCrea, S. M., & 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. doi: 10.1037/0022-3514.84.1.177.
- Hirt, E. R., McCrea, S. M., & Kimble, C. E. (2000). Public self-focus and sex differences in behavioral self-handicapping: Does increasing self-threat still make it “Just a man’s game?”. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26, 1131-1141. doi: 10.1177/01461672002611009.
- Ho, R. (2013). *Handbook of univariate and multivariate data analysis with IBM SPSS*. (Second Edition). Boca Raton ; New York: Chapman and Hall/CRC.

- Hobden, K., & Pliner, P. (1995). Self-handicapping and dimensions of perfectionism: Self-presentation vs self-protection. *Journal of Research in Personality*, 29(4), 461-474.
- Hollender, M. H. (1965). Perfectionism. *Comprehensive Psychiatry*, (6)2, 94-103.
- Jones, E. E. 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.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2010). *Günümüzde insan ve insanlar* (12 b.). İstanbul: Evrim Yayınları.
- Kalyon, A., Dadandı, I., & Yazıcı, H. (2016). Kendini sabote etme eğilimi ile narsistik kişilik özellikleri. *Düşünen Adam*, 29(3), 237-246. doi: 10.5350/DAJPN2016290305.
- Kapıkıran, S. (2012). Achievement goal orientations and self handicapping as mediator and moderator of the relationship between intrinsic achievement motivation and negative automatic thoughts in adolescence students. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 12(2), 705-711.
- Karasar, N. (1999). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Karataş Karayel, G. (2011). *Ergenlerde yalnızlığın yordayıcısı olarak mükemmeliyetçilik*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla.
- Karner, A. (2014). Perfectionism and self-handicapping in adult education. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 142, 434-438. doi: 10.1016/j.sbspro.2014.07.699.
- Kearns, H., Forbes, A., & Gardiner, M. (2007). A cognitive behavioural coaching intervention for the treatment of perfectionism and self-handicapping in a nonclinical population. *Behaviour Change*, 24(3), 157-172.
- Kearns, H., Forbes, A., Gardiner, M., & 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.

- Kinnon, M. C., & Murray, C. B. (2007). A profile of college self-handicapper. *Undergraduate Research Journal, 1*, 13-17.
- Kıral, E. (2012). *İlköğretim okulu yöneticilerinin mükemmeliyetçilik algısı ve kontrol odağı ile ilişkisi*, Yayınlanmamış doktora tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Kottman, T., & Ashby, J. (2000). Perfectionistic children and adolescents: Implications for school counselors. *Professional School Counseling, 3*(3), 182-188.
- Kolditz, T. A., & Arkin, R. M. (1982). An impression management interpretation of the self-handicapping strategy. *Journal of Personality and Social Psychology, 43*(3), 492-502.
- Krejcie, R. V., & Morgan, D. W. (1970). Determining sample size for research activities. *Educational and Psychological Measurement, 30*(3), 607–610.
- Leary, M. R., & Shepperd, J. A. (1986). Behavioral self-handicaps versus self-reported handicaps: A conceptual note. *Journal of Personality and Social Psychology, 51*(6), 1265–1268. doi:10.1037/0022-3514.51.6.1265
- Levine, T. R. (2013). A defense of publishing nonsignificant (ns) results. *Communication Research Reports, 270–274*. doi:10.1080/08824096.2013.806261.
- Little, R. J. (1988). A test of missing completely at random for multivariate data with missing values. *Journal of the American Statistical Association, 83*(404), 1198–1202. doi:10.1080/01621459.1988.10478722.
- Litvinova, A., Balarabe, M., & Mohammed, A. I. (2015). Influence of personality traits and age on academic self-handicapping among undergraduate students of Ahmadu Bello University, Zaria. *Psychology, 6*(15), 1995-2003. <http://dx.doi.org/10.4236/psych.2015.615197>.
- Locicero, K. A., & Ashby, J. S. (2000). Multidimensional perfectionism and self-reported self-efficacy in college students. *Journal of College Student Psychotherapy, 15*(2), 47-56.

- Martin, K. A., & Brawley, L. R. (2002). Self-handicapping in physical achievement settings: The contributions of self-esteem and self-efficacy. *Self and Identity*, 1(4), 337-351. doi: 10.1080/15298860290106814.
- Mccrea, S. M., Hirt, E. R., & Milner, B. J. (2008). She works hard for the money: Valuing effort underlies gender differences in behavioral self-handicapping. *Journal of Experimental Social Psychology*, 44(2), 292-311. doi:10.1016/j.jesp.2007.05.006.
- Mello-Goldner, D., & Jackson, J. (1999). Premenstrual syndrome (PMS) as a selfhandicapping strategy among college women. *Journal of Social Behavior and Personality*, 14(4), 657-669.
- Mızrak, Ö. E. (2006). *Anksiyete bozukluğu ve/veya depresif bozukluk tanısı alan hastalarda çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeği uyarlama çalışması*. Yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Mooi, E., & Sarstedt, M. (2011). *A concise guide to market research: The process, data, and methods using IBM SPSS statistics*. Berlin: Springer.
- Newman, L. S., & Wadas, R. F. (1997). When stakes are higher: Self-esteem instability and self-handicapping. *Journal of Social Behavior and Personality*, 12(1), 217-232.
- Norem, J. K., & Cantor, N. (1986). Defensive pessimism: Harnessing anxiety as motivation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1208-1217.
- Ogurlu, Ü., Sevgi Yalın, H. ve Yavuz Birben, F. (2015). Üstün yetenekli çocukların mükemmeliyetçilik özelliklerinin aile tutumu ile ilişkisi. *International Periodical for the Languages Literature and History of Turkish or Turkic*, 10(7), 751-764.
- Oğuz, A. (2012). Sınıf öğretmeni adaylarının akademik öz-yeterlik inançlarının incelenmesi. *Anadolu Journal of Educational Sciences International* 2(2), 15-29.
- Oran Pamir, Ç. (2008). *Lise öğrencilerinin mükemmeliyetçilik düzeyleri ile anne baba tutumları arasındaki ilişki*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla.

- Özçetin, Y. S. Ü. ve Hiçdurmaz, D. (2016). Kendini sabote etme ve ruh sağlığı üzerine etkisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 8(2), 145-154. doi: 10.18863/pgy.13806.
- Özgüngör, S. (2003). Mükemmeliyetçilik ve özerklik destekleyici davranışların amaç tarzları ile ilişkisi. *Eğitim ve Bilim*, 28(127), 25-30.
- Parker, W. D., & Mills, C. J. (1996). The incidence of perfectionism in gifted students. *Gifted Child Quarterly*, 40(4), 194-199.
- Patch. A. R. (1984). Reflections on Perfection. *American Psychologist*, 39(4), 386-390. <http://dx.doi.org/10.1037/0003-066X.39.4.386>.
- Pekrun, R., Elliot, A. J., & Maier, M. A. (2009). Achievement goals and achievement emotions: Testing a model of their joint relations with academic performance. *Journal of Educational Psychology*, 101(1), 115-135.
- Peplau, L.A, Taylor, S. E., & Sears, D. O. (2010). Sosyal psikoloji. (A. Dönmez, Çev.). Ankara: İmge.
- Periasamy, S., & Ashby, J. S. (2002). Multidimensional perfectionism and locus of control: adaptive vs maladaptive perfectionism. *Journal of College Student Psychotherapy*, 17(2), 75-86.
- Prapavessis, H., Grove, J. R., & Eklund, R. C. (2004). Self-presentational issues in competition and sport. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16(1), 19-40. doi: 10.1080/10413200490260035.
- Pulford, B. D., Johnson, A., & Awaida, M. (2005). A cross-cultural study of predictors of self-handicapping in university students. *Personality and Individual Differences*, 39(4), 727-737. doi:10.1016/j.paid.2005.02.008.
- Pyszczynski, T., & Greenberg, J. (1983). Determinants of reduction in intended effort as a strategy for coping with anticipated failure. *Journal of research in Personality*, 17(4), 412-422.
- Rhodewalt, F., Saltzman, A. T., & Wittmer, J. (1984). Self-handicapping among competitive athletes: The role of practice in self-esteem protection. *Basic and Applied Social Psychology*, 5(3), 197-209.

- Rhodewalt, F., & Tragakis, M. (2002). Self-handicapping and the social self: The cost and rewards of interpersonal self-construction. *The Social Self: Cognitive, Interpersonal, And Intergroup Perspectives*. New York: Psychology Press.
- Rice, K. G., Ashby, J. S., & Slaney, R. B. (1998). Self-esteem as a mediator between perfectionism and depression: A structural equations analysis. *Journal of Counseling Psychology, 45*, 304-314.
- Rice, K. G., & Preusser, K. J. (2002). The adaptive-maladaptive perfectionism scale. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development, 34*(4), 210-222.
- Roedell, W. C. (1984). Vulnerabilities of highly gifted children. *Roeper Review, (3)*6, 127-130.
- 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.
- Sapmaz, F. (2006). *Üniversite öğrencilerinin uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçilik özelliklerinin psikolojik belirti düzeyleri açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Sarıçalı, M. (2014). *Psikolojik danışman adaylarının kendini engelleme algılarının özgünlük düzeyleri ve aldıkları süpervizyon açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Sarioğlu, A. F. (2011). *Öğretmen adaylarının akademik erteleme eğilimi ile mükemmeliyetçilik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Schafer, J. L., & Graham, J. W. (2002). Missing data: Our view of the state of the art. *Psychological Methods, 7*(2), 147–177. doi:10.1037/1082-989X.7.2.147.

- Schwinger, M. (2013). Structure of academic self-handicapping. Global or domain-specific construct? *Learning Individual Differences*, 27, 134- 143.
- Shafran, R., Cooper, Z., & Fairburn, C. G. (2002). Clinical perfectionism: A cognitive-behavioural analysis. *Behaviour Research and Therapy*, 40, 773-791.
- Silverman, L. K. (1995). Perfectionism. *Paper Presented at the 11th World Conference on Gifted and Talented Children*, Hong Kong.
- Slade, P. D., & Owens, R. G. (1998). A dual process model of perfectionism based on reinforcement theory. *Behavior Modification*, 22(3), 372-390.
- Slaney, R. B., & Ashby, J. (1996). Perfectionists: Study of a criterion group. *Journal of Counselling and Development*, 74(4), 393-398.
- Slaney, R. B., Rice, K. G., Mobley, M., Trippi, J., & Ashby, J. S. (2001). The revised almost perfect scale. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 34(3), 130-145.
- Smederevac, S., Novovic, Z., Milin, P., Janicic, B., Pajic, D., & Biro, M. (2003). Tendency to self-handicapping in the situation of expected failure. *Psihologija*, 36(1-2), 39-58.
- Smith, B. D., & Teevan, R. C. (1971). Relationships among self-ideal congruence, adjustment, and fear of failure motivation. *Journal of Personality*, 39(1), 44-56.
- Smith, T.W. Snyder, C.R., & 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. doi:10.1037/0022-3514.44.4.787
- Stöber, J. (1998). The frost multidimensional perfectionism scale revisited: more perfect with four dimensions. *Personality and Individual Differences*, 24(4), 481-489.
- Stoeber, J., & Otto, K. (2006). Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Personality and Social Psychology Review*, 10(4), 295-319.

- Suddarth B.H., & Slaney R.B. (2001). An investigation of the dimensions of perfectionism in college students. *Measurement Evaluation in Counseling and Development*, 34, 157-165.
- Şahin, H. (2011). *Lise öğrencilerinde mükemmeliyetçilik ve saldırganlık ilişkisi*. Yüksek lisans tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Owens, R. G., & Slade, P. D. (2008). So perfect it's positively harmful? Reflections on the adaptiveness and maladaptiveness of positive and negative perfectionism. *Behavior Modification*, 32(6), 928-937. doi: 10.1177/0145445508319667.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2012). *Using multivariate statistics* (6 b.). Harlow, Essex: Pearson Education.
- Tannenbaum, R. E. (2007). *Goal orientation, work avoidance goals, and self-handicapping in community college students*. Yayımlanmamış doktora tezi, Capella Üniversitesi, Minneapolis.
- 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., & Baumeister, R. F. (1990). Self-Esteem, self-handicapping, and self-presentation: The strategy of inadequate practice. *Journal of Personality*, 58(2), 443-464.
- Tuncer, B. (2006). *Kaygı düzeyleri farklı üniversite hazırlık sınıfı öğrencilerinin mükemmeliyetçilik özelliklerinin incelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Ulu, İ. P. (2007). *An investigation of adaptive and maladaptive dimensions of perfectionism in relation to adult attachment and big five personality traits*. Yayımlanmamış doktora tezi, Ortadoğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Urduan, T., & Midgley, C. (2001). Academic self-handicapping: What we know, what more there is to learn? *Educational Psychology Review*, 13(2), 115-138.

- Uysal, A., & Knee, C. R. (2012). Low trait self control predicts self handicapping. *Journal of Personality*, 80(1), 59-79. doi: 10.1111/j.1467-6494.2011.00715.x.
- Üzbe, N. (2013). *Başarı hedefyönelimi, benlik saygısı ve akademik başarının kendini engellemeyi yordamadaki rolü*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Gazi ÜniversitesiEğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Want, J., & Kleitman, S. (2006). Imposter phenomenon and self-handicapping: Links with parenting styles and self-confidence. *Personality and Individual Differences*, 1(40), 961-971. doi:10.1016/j.paid.2005.10.005.
- Ward, A. M., & Ashby, J. S. (2008). Multidimensional perfectionism and the self. *Journal of College Student Psychotherapy*, 22(4), 51-65.
- Wilkinson, L. (1999). Statistical methods in psychology journals: Guidelines and explanations. *American Psychologist*, 58(4), 594-604. doi:10.1037/0003-066X.54.8.594.
- Yavuzer, Y. (2015). Investigating the relationship between self-handicapping tendencies, self-esteem and cognitive distortions. *Educational Sciences: Theory ve Practice*, 879-890. doi:10.12738/estp.2015.4.2434.
- Zafer, M. (2016). *İtfaiye çalışanlarında psikolojik dayanıklılık ve kendini sabotaj düzeylerinin incelenmesi: İstanbul itfaiyesi örneği*, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Nişantaşı Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Zuckerman, M., Kieffer, S. C., & Knee, C. R. (1998). Consequences of self-handicapping: Effects on coping, academic performance and adjustment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(6), 1619-1628.

EKLER

EK-1KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Bilimsel bir araştırmada kullanılmak üzere hazırlanan bu formda çeşitli sorular bulunmaktadır. Ad, soy ad gibi kimliğinizi tanıtıcı bilgiler vermeden formda yer alan tüm soruları doğru ve samimi biçimde yanıtlamanız rica olunur.

Katkılarınız için teşekkürler.

- 1) **Cinsiyetiniz :** () Kadın () Erkek
- 2) **Yaşınız:**
- 3) **Bölümünüz:**
- 4) **Sınıf düzeyiniz:**
- 5) **Yaşantının çoğunu geçirdiğiniz yer:**
() Köy-Kasaba () İlçe () İl () Büyükşehir
- 6) **Anne ve babanız:**
() Birlikte () Ayrı/Boşanmış
- 7) **Size göre ailenizin gelir düzeyi nasıl?**
() Yetersiz () Orta Düzeyde () İyi
- 8) **Ailenin kaçınıcı çocuğusunuz?**
() Tek Çocuğum () En Büyük Çocuğum
() En Küçük Çocuğum () Ortanca Çocuğum
- 9) **Mezun olduğunuz lise türü nedir?**
() Fen Lisesi () Anadolu Lisesi
() İmam-Hatip Lisesi () Meslek Lisesi
- 10) **Anne-babanızın size karşı tutumlarını nasıl değerlendiriyorsunuz?**
() İlgisiz () Demokratik
() Otoriter () Koruyucu () Tutarsız
- 11) **Annenizin en son bitirdiği okul?**
() Okur-yazar değil () İlkokul
() Ortaokul () Lise () Üniversite
- 12) **Babanızın en son bitirdiği okul?**
() Okur-yazar değil () İlkokul
() Ortaokul () Lise () Üniversite
- 13) **Bitirdiğiniz en son akademik dönemdeki genel akademik ortalamanız nedir?**
.....

EK-2OLUMLU OLUMSUZ MÜKEMMELİYETÇİLİK ÖLÇEĞİ

Aşağıdaki ifadeler kişilerin kendilerine, kendi performanslarına ve diğer insanlara yönelik tutumlarını ölçmeyi amaçlamaktadır. Her bir ifadenin size ne kadar uyduğunu aşağıdaki ölçek üzerinde belirtiniz. Size uygun rakama (X) işareti koyunuz.

MADDELER		Tamamen Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen Katılmıyorum	Bir Fikrim Yok	Kısmen Katılıyorum	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1	İşte veya okuldaki performansım ile ilgili standartlarım yüksektir.							
2	Düzenli bir insanım.							
3	Hedeflerime ulaşamadığım için kendimi çoğu zaman engellenmiş hissedirim.							
4	Derli toplu olmak benim için önemlidir.							
5	Eğer kendinden çok fazla şey beklemezsen asla başarılı olamazsın.							
6	Elimden gelenin en iyisi bana asla yeterince iyi gibi gelmez.							
7	Bence her şey yerli yerine konmalıdır.							
8	Kendimle ilgili yüksek beklentilerim var.							
9	Yüksek standartlarıma nadiren ulaşıyorum.							
10	Planlı ve disiplinli olmayı hep sevmişimdir.							
11	Elimden gelenin en iyisini yapmak hiçbir zaman yeterli gelmez.							
12	Kendime çok yüksek standartlar koyarım.							
13	Başarılarım beni asla tatmin etmez.							
14	Kendimden en iyisini beklerim.							
15	Beklentilerimi karşılayamayacağıma ilişkin sık sık endişe yaşarım.							
16	Performansım standartlarımı nadiren karşılar.							

17	Elimden gelenin en iyisini yapmış olduğumu bildiğim zaman bile bundan doyum sağlamam.								
18	Yaptığım her şeyde elimden gelenin en iyisini yapmaya çalışırım.								
19	Sahip olduğum yüksek performans hedeflerine nadiren ulaşabilirim.								
20	Performansımdan oldukça zor doyum sağlarım.								
21	Yapmış olduğum şeyin yeterince iyi olduğunu oldukça zor hissederim.								
22	Güçlü bir mükemmele ulaşma ihtiyacım var.								
23	Bir işi bitirdikten sonra sıkça hayal kırıklığı yaşarım çünkü daha iyisini yapabileceğimi bilirim.								

EK-3KENDİNİ SABOTAJ ÖLÇEĞİ

Bu anketlerden elde edilen sonuçlar bilimsel bir çalışmada kullanılacaktır. Sizden istenilen bu ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirmeniz ve sizin için en uygun seçeneğin (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.

MADDELER		Hiç Katılmıyorum Katılmıyorum Kısmen Katılmıyorum Kısmen Katılıyorum Katılıyorum Tamamen Katılıyorum					
		1	2	3	4	5	6
1	Yanlış bir şey yaptığımda ilk tepkim içinde bulunduğum şartları suçlamaktır.	1	2	3	4	5	6
2	İşlerimi son ana kadar ertelerim	1	2	3	4	5	6
3	Bir sınava gireceğim zaman önceden iyi bir şekilde hazırlanırım	1	2	3	4	5	6
4	Birçok insana göre daha keyifsizim	1	2	3	4	5	6
5	Ne olursa olsun her zaman elimden gelenin en iyisini yapmaya çalışırım	1	2	3	4	5	6
6	Bir derse veya önemli bir etkinliğe kayıt olmadan önce gerekli hazırlığı yaptığımdan emin olmaya çalışırım	1	2	3	4	5	6
7	Bir sınava girmeden önce kendimi son derece kaygılı hissederim	1	2	3	4	5	6
8	Okumaya çalışırken duyduğum sesler veya hayallerim kolaylıkla dikkatimi dağıtır.	1	2	3	4	5	6
9	Yarışmaya dayanan aktivitelerden kaçınmaya çalışırım, böylece kaybettiğimde veya kötü performans sergilediğimde çok fazla incinmemiş olacağım	1	2	3	4	5	6

10	Potansiyelimle takdir görmek yerine iyi yaptığım işlerle saygı görmeyi tercih ederim	1	2	3	4	5	6
11	Daha fazla çalışsaydım, daha iyisini yapardım	1	2	3	4	5	6
12	Şu andaki küçük zevkleri gelecekteki büyük zevklere tercih ederim	1	2	3	4	5	6
13	Başarılı olmamı güçleştirecek ortamlarda bulunmayı istemem	1	2	3	4	5	6
14	Belki bir gün kendimi tamamen toparlayabilirim	1	2	3	4	5	6
15	Üzerimdeki sosyal baskıyı ortadan kaldırdığı için bazı zamanlar bir iki günlüğüne hafif bir rahatsızlık bana zevk verir.	1	2	3	4	5	6
16	Duygularım engel olmasaydı, daha iyi şeyler yapabilirdim	1	2	3	4	5	6
17	Herhangi bir işte başarısız olduğumda, başka işlerde iyi olduğumu hatırlayarak kendimi avuturum	1	2	3	4	5	6
18	Kabul ediyorum ki diğerlerinin beklentisini karşılayamadığımda bu sonucu mantıklı hale getirmeye çalışırım	1	2	3	4	5	6
19	Sıklıkla spor, şans oyunu ve yetenek gerektiren diğer oyunlarda şansımın kötü olduğunu düşünürüm	1	2	3	4	5	6
20	Mantıklı düşünmemi ve doğru şeyler yapmamı engelleyecek herhangi bir uyuşturucu veya ilaç almayı tercih etmem	1	2	3	4	5	6
21	Yiyecek ve içecek maddelerine olması gerekenden daha fazla düşünürüm	1	2	3	4	5	6
22	Sınav veya iş görüşmesi gibi önemli anlardan önceki geceler mümkün olduğunca uykumu almaya çalışırım	1	2	3	4	5	6
23	Şuanda yaşadığım duygusal problemlerin yaşamımın başka bir anını etkilemesine asla izin vermem	1	2	3	4	5	6
24	Çoğunlukla bir işi yapacağıma ilişkin kaygı yaşadığımda iyi sonuç elde ederim.	1	2	3	4	5	6
25	Bazı zamanlar çok kolay işleri bir başarmamı zorlaştıracak düzeyde karamsar olurum	1	2	3	4	5	6

ÖZGEÇMİŞ

07.02.1989 Tarihinde Antalya’da doğan Göksel ÖZLÜ ortaöğrenimini 2007 yılında Akşehir Anadolu Lisesi’nde tamamladı. 2012 yılında Amasya Üniversitesi Eğitim Fakültesi’nde Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü’nden mezun oldu. 2013 yılında Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü’nde Yüksek Lisans öğrenimine başladı. Lisans mezuniyetinden itibaren Milli Eğitim Bakanlığı’nda çalışan Göksel ÖZLÜ halen Beykoz Rehberlik ve Araştırma Merkezi’nde görev yapmaktadır.

İletişim Bilgileri:

E-mail: gokselozlupdr@gmail.com

Telefon: 0 545 683 9293

