



**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN KENDİNİ SABOTAJ
DÜZEYLERİ İLE SPORVE FARKLI DEĞİŞKENLER
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN ARAŞTIRILMASI**

Bilal ÇİNGÖZ

**YÜKSEK LİSANS TEZİ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI
Yrd. Doç. Dr. Yaşar ÇORUH**

**2015
Her Hakkı Saklıdır**

AĞRI İBRAHİM ÇEÇEN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

Bilal ÇİNGÖZ

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN KENDİNİ SABOTAJ
DÜZEYLERİ İLE SPORVE FARKLI DEĞİŞKENLER
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN ARAŞTIRILMASI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

TEZ YÖNETİCİSİ
Yrd. Doç. Dr. Yaşar ÇORUH

AĞRI-2015

TEZ ONAY FORMU

Yrd. Doç.Dr. Yaşar ÇORUH danışmanlığında, Bilal ÇİNGÖZ tarafından hazırlanan bu çalışma 21/12/2015 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı'nda Yüksek Lisans tezi olarak **oybirliği** ile kabul edilmiştir.

Başkan : Doç.Dr. Erdoğan TOZOĞLU

İmza :

Üye : Doç.Dr. H.Alper GÜNGÖRMÜŞ

İmza :

Üye : Yrd.Doç.Dr. Yaşar ÇORUH

İmza :

Üye :

İmza :

Üye :

İmza :

Yukarıdaki sonucu onaylıyorum

Prof. Dr. Kemal POLAT
Enstitü Müdürü

SOSYAL BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

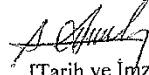
Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Öğretim ve Sınav Yönetmeliği'ne göre hazırlamış olduğum "Üniversite Öğrencilerinin Kendini Sabotaj Düzeyleri ile Spor ve Farklı Değişkenler Arasındaki İlişkinin Araştırılması" adlı tezin tamamen kendi çalışmam olduğunu ve her alıntıya kaynak gösterdiğimi taahhüt eder, tezimin kâğıt ve elektronik kopyalarının Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü arşivlerinde aşağıda belirttiğim koşullarda saklanmasına izin verdiğimi onaylarım.

Lisansüstü Eğitim Öğretim yönetmeliğinin ilgili maddeleri uyarınca gereğinin yapılmasını arz ederim.

Δ Tezimin tamamı her yerden erişime açılabilir.

Δ Tezim sadece Atatürk Üniversitesi yerleşkelerinden erişime açılabilir.

X Tezimin 3 yıl süreyle erişime açılmasını istemiyorum. Bu sürenin sonunda uzatma için başvuruda bulunmadığım takdirde, tezimin tamamı her yerden erişime açılabilir.



[Tarih ve İmza]

[Bilal ÇİNGÖZ]

İÇİNDEKİLER

İÇİNDEKİLER	ii
TABLOLAR	v
ÖNSÖZ.....	vi
ÖZET.....	vii
ABSTRACT	ix
1.BÖLÜM GİRİŞ	1
1.1.Problem Cümlesi	2
1.1.1.Alt problemler	2
1.2.Araştırmanın Önemi.....	3
1.3.Araştırmanın Varsayımları.....	3
1.4.Araştırmanın Sınırlılıkları	3
2.BÖLÜMARAŞTIRMANIN KURAMSAL ÇERÇEVESİ VE İLGİLİ	
ARAŞTIRMALAR.....	4
2.1.Kendini Sabotaj.....	4
2.1.1.Kendini Sabotajın Tarihsel Gelişimi.....	5
2.1.2.Yükleme Teorisi.....	6
2.1.3.Kendini Sabotaj Şekilleri	7
2.1.4.Akademik Kendini Sabotaj	8
2.1.5.Kendini Sabotajın İşlevselliği ve Etkileri	11
2.1.6.Benlik Üzerindeki Etkileri	13
2.1.7.Duygulanım Üzerindeki Etkileri	14
2.1.8.Kişiler Arası İlişkiler Üzerindeki Etkileri	15
2.1.9.Performans Üzerindeki Etkileri	15
2.1.10.Kendini Sabotaj ile Diğer Değişkenler Arasındaki İlişkiler	16
2.2.SPORKAVRAMI	21
2.2.1.Sporun Eğitsel Amaçları	24
2.2.2.Sporun Eğitimdeki Yeri	25
2.2.3.Sporun Temel Amaç ve Fonksiyonları	26
2.2.4.Sosyal Hayat ve Spor	27
3.BÖLÜM METOD	29
3.1.Araştırmanın Örneklemi	29
3.2.Araştırmada Kullanılan Veri Toplama Araçları	30
3.2.1.Araştırmanın Modeli	30

3.2.2.Bilgi Toplama Formu.....	30
3.2.3.Kendini Sabotaj Ölçeği	30
3.2.4.Verİ Analiz Teknikleri	31
4.BÖLÜMBULGULAR VE YORUM.....	32
5.BÖLÜMTARTIŞMA VE SONUÇ	42
KAYNAKÇA	47
EKLER.....	54
EK-1 KİŞİSEL BİLGİ FORMU	54
EK-2 KENDİNİ SABOTAJ ÖLÇEĞİ.....	55
ÖZGEÇMİŞ.....	56



TABLÖLAR

Tablo 1. Araştırmaya Katılan Bireylerin Demografik Özellikleri	32
Tablo 2. Araştırmaya Katılan Bireylerin Spor Yapma Durumları.....	34
Tablo 3. Araştırmaya Katılan Bireylerin Madde Kullanım Alışkanlıkları.....	35
Tablo 4. Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre t-Testi Sonuçları	35
Tablo 5. Katılımcıların Sigara Kullanma Alışkanlıklarına Göre t-Testi Sonuçları	36
Tablo 6. Katılımcıların Alkol Kullanma Alışkanlıklarına Göre t-Testi Sonuçları..	36
Tablo 7. Katılımcıların Spor Yapma Alışkanlıklarına Göre t-Testi Sonuçları.....	37
Tablo 8. Katılımcıların Yaş Kategorilerine Göre ANOVA Sonuçları	37
Tablo 9. Katılımcıların Aile Yapılarına Göre ANOVA Sonuçları	38
Tablo 10. Katılımcıların Kişisel Aylık Gelirlerine Göre ANOVA Sonuçları	38
Tablo 11. Katılımcıların Öğrenim Gördükleri Bölümlere Göre	
ANOVA Sonuçları	39
Tablo 12. Katılımcıların Sınıf Düzeylerine Göre ANOVA Sonuçları	39
Tablo 13. Katılımcıların Aile Tutumlarına Göre ANOVA Sonuçları.....	40
Tablo 14. Katılımcıların Spor Yapma Türlerine Göre ANOVA Sonuçları.....	40
Tablo 15. Katılımcıların Haftalık Spor Yapma Günlerine Göre	
ANOVA Sonuçları	41
Tablo 16. Katılımcıların Spor Yapma Nedenlerine Göre ANOVA Sonuçları	41

ÖNSÖZ

Kendini sabotajın spor ve farklı değişkenler üzerinde etkisinin olup olmadığını belirlemek amacı ile yapılan bu çalışmada, desteklerini esirgemeyen değerli tez danışmanım Yrd. Doç. Dr. Yaşar ÇORUH'a, çalışmamın her safhasında yoğun temposu içerisinde bana kıymetli zamanını ayıran Doç. Dr. Erdoğan TOZOĞLU'na, bilgi ve deneyimlerinden faydalandığım Doç. Dr. Hamdi Alper GÜNGÖRMÜŞ'e çalışmam süresince verdiği desteklerden dolayı Doç. Dr. Gökhan BAYRAKTAR ve Yrd. Doç. Dr. Emre BELLİ 'ye, anket çalışmam esnasında arkadaşlık ve kardeşliklerini esirgemeyen yüksek lisans öğrencileri Yunus Emre KARACA ve Muhammet URAS'a, Beden Eğitimi öğretmen adayı kardeşim Günay ÇERİT'e teşekkür ederim.

Ayrıca anket çalışmam esnasında bana yardımlarını esirgemeyen Atatürk Üniversitesi ve Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi'nin değerli hocalarına, yönetimine de teşekkürü borç bilirim.

Çalışmamın ve lisansüstü eğitimim süresince benden desteklerini esirgemeyen çok değerli aileme de sonsuz TEŞEKKÜR ederim.

Bilal ÇİNGÖZ

ÖZET
ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN KENDİNİ SABOTAJ DÜZEYLERİ İLE
SPOR VE FARKLI DEĞİŞKENLER ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
ARAŞTIRILMASI

Bilal ÇİNGÖZ

Tez Danışmanı: Yrd. Doç. Dr. Yaşar ÇORUH

2015, 67 sayfa

Jüri: Yrd. Doç. Dr. Yaşar ÇORUH

Doç. Dr. Hamdi Alper GÜNGÖRMÜŞ

Doç. Dr. Erdoğan TOZOĞLU

Bu araştırmanın amacı üniversitede öğrenim gören öğrencilerin kendini sabotaj düzeyleri ile spor ve farklı değişkenler arasındaki ilişkinin araştırılmasıdır. Araştırmanın evrenini Türkiye’de öğrenim gören üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Örneklem grubu, 2014-2015 yıllarında Erzurum Atatürk Üniversitesi’nde farklı bölümlerde lisans düzeyinde öğrenim gören 457 bayan 393 erkek olmak üzere toplam 850 kişiden oluşmaktadır. Araştırmada öğrencilerin kendini sabotaj düzeyleri ile farklı değişkenler arasındaki ilişkiyi araştırmak için Jones ve Rhodewalt (1982) tarafından geliştirilen, Akın, Abacı ve Akın (2010) tarafından Türkçeye uyarlanan kendini sabotaj ölçeği kullanılmıştır (A.Akın 2013).

Verileri analizinde spss 21 paket programı kullanılmıştır. Verilerin analizinde frekans dağılımı, iki bağımsız değişken arasındaki ilişkiyi incelemek için T testi, ikiden fazla değişkenler arasındaki ilişkiyi bulmak için ise Anova Waryans testleri kullanılmıştır. Değişkenler arasındaki fark p.0,05 anlamlılık düzeyi dikkate alınarak yorumlanmıştır. Elde edilen bulgulara göre; kendini sabotaj düzeyleri ile cinsiyet, aile yapısı, kişisel aylık gelir ve spor yapma nedenleriyle alakalı değişkenler arasında anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Bireylerin kendini sabotaj düzeyleri ile sigara ve alkol kullanma alışkanlıkları, spor yapma durumları, yaş, öğrenim gördükleri bölüm, sınıf düzeyi, aile tutumları, yaptıkları spor yapma türü ve haftalık spor yapma süreleri değişkenleri arasında anlamlı farklılık olduğu görülmüştür. Spor yapan bireylerin sabotaj eğiliminin spor yapmayan bireylerden yüksek olduğu tespit edilen bu çalışmada, spor türü olarak takım sporu yapan bireylerin daha çok sabotaj eğilimi

gösterdiği görülmüştür. Spor yapma nedenine göre bireylerin sabotaj eğilimi açısından farklılıklar göstermediği çıkan sonuçlar arasındadır.

Yapılan sporun süresi, zamanı bireylerin zamanlama kavramına uygun olduğu takdirde spor yapan bireylerin sabotaj eğilimi, spor ile bağdaşmayacaktır.

Anahtar Kelimeler: Kendini Sabotaj, Spor, Üniversite Öğrencileri



ABSTRACT

UNIVERSITY STUDENT'S INVESTIGATE THE RELATIONSHIP BETWEEN DIFFERENT VARIABLES AND SELF SABOTAGE LEVELS OF SPORT

Bilal ÇİNGÖZ

Advisor: Assistant Professor Dr. Yaşar ÇORUH

2015, Page:67

Jury: Assistant Professor Dr. Yaşar ÇORUH

Assoc. Prof. Dr. Hamdi Alper GÜNGÖRMÜŞ

Assoc. Prof. Dr. Erdogan TOZOĞLU

The purpose of this research is, investigating the relationship between the self-sabotage level of students who are educating in universities with sports and different variables.

The universe of this research consists the university students who are educating in Turkey. Experimental group includes 457 female and 393 male, total 850 person who were getting their education from various undergrads in Erzurum Atatürk University between years 2014 and 2015.

In this research, the sabotage scale which is developed by Jones and Rhodewalt (1982) and translated to Turkish by Akın, Abacı and Akın (2010) had been used to investigate the relationship between self-sabotage levels of students and different variables. A. Akın (2013).

Spss 21 package program had been used to analyze the datas. In the analyze of datas, frequency dispersion, t test for investigating the relationship between two independent variables and the anova wayans tests for investigating the relationships between variables which are more than two, had been used. The differences between variables rendered by setting the suggestiveness level to p.0,05.

According to acquired datas; there is no suggestive differences between self-sabotage levels and sex, family structure, personal income and reasons of doing sports. It has been seen that, there is suggestive differences between self-sabotage levels and smoking and drinking habits, condition of doing sports, age, education field, class rank, family attitudes, sports kind and weekly sports times. The study has shown; the individuals who are doing sports has more trent to self-sabotage than the individuals

who don't practise sport. In addition to that individuals who are practising team sports has more self-sabotage trend. Datas also shown that, individual's self-sabotage trends are independent from reasons of doing sport.

Self-sabotage levels of individuals who are doing sports has not comport with sports while sport time is appropriate with individuals timing concepts.

Key words: self-sabotage, Sports, University students



1.BÖLÜMGİRİŞ

Kendini sabotaj; bireyin benliğine yönelik bir tehditle yüzleştğinde, öz-değer hissini korumak veya yükseltmek amacıyla sergilediği bir davranış olarak tanımlamıştır (Arkin, R. M. ve Baumgardner, A. H. 1985, H. Harvey Tice, D. M. 1991).

İnsanoğlu varoluş ile başlayıp, yaşam süreci içerisinde sürekli başarılı olmayı ve üstün görünmeyi hedeflemiştir. Geçen bu süre zarfında ise başarısızlıklar ve yenilgilerle yüz yüze gelip sürekli olarak kabullenme arzusu yerine nedenler aramayı tercih etmiştir. Bu durum spor yapan ve sporla uğraşan bireyler içinde aynı etkiyi göstermiştir. Başarısızlığı veya yenilgiyi kabullenip yapılan hataları görmek yerine, devamlı olarak dış etmenlere bağlayarak sabotaj eğilimi gösterilmiştir.

Jones ve Berglas'a (1978) göre kişiler başarıdan vazgeçip yeterliliklerini korumak veya artırmak için performansını etkileyen engeller oluşturmaktadır. Başlangıçta bu davranışı uyuşturucu madde ve alkol kullanımının altında yatan bir neden olarak tartışan Jones ve Berglas, daha sonra çerçeveyi genişletmişler ve bunu "kendini sabotaj" olarak adlandırmışlardır. Bu araştırmacılar kendini sabotajı; "bireye başarısızlığı dışsallaştırma, başarıyı ise içselleştirme olanağı sağlayan bir eylem veya performans ortamının birey tarafından seçilmesi" olarak tanımlamışlardır. Bu tanıma göre, kendini sabotaj bireye başarısızlığın nedenini dışsal faktörlere; başarılı olmanın etkisini ise içsel faktörlere bağlamıştır. Arkin ve Baumgardner, 1985. Tice 'de (1991) kendini sabotaj kavramını, bireyin benliğine yönelik bir tehditle yüzleştğinde, öz-değer hissini korumak veya yükseltmek amacıyla sergilediği bir davranış olarak tanımlamıştır.

Snyder ve Smith (1982) ise kendini sabotajın sürekli hâle gelebileceğini ve bu durumun olumsuz geri dönütleri azaltıp olumlu geri dönütleri artırmaya yardımcı olacağını belirtmiştir. Bu durumda bireyin başarısızlığının nedeni kendi olumsuzlukları yüzünden değil de diğer bireyler tarafından kaynaklanıyormuş gibi görülmektedir.

1.1.Problem Cümlesi

Bu araştırmanın problemi; üniversite öğrencilerinin kendini sabotaj düzeyleri ile spor ve farklı değişkenler açısından sabotaj düzeylerinin incelenmesidir. Araştırmanın alt problemleri şunlardır:

1.1.1.Alt problemler

- Üniversite öğrencilerinin kendini sabotaj seviyeleri ile cinsiyetleri arasında anlamlı farklılıklar var mıdır?
- Üniversite öğrencilerinin kendini sabotaj seviyeleri ile farklı yaş grupları arasında anlamlı farklılıklar var mıdır?
- Üniversite öğrencilerinin kendini sabotaj seviyeleri ile farklı aile yapıları arasında anlamlı farklılıklar var mıdır?
- Üniversite öğrencilerinin kendini sabotaj seviyeleri ile farklı aylık gelir düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar var mıdır?
- Üniversite öğrencilerinin kendini sabotaj seviyeleri ile öğrenim gördüğü bölüm arasında anlamlı farklılıklar var mıdır?
- Üniversite öğrencilerinin kendini sabotaj seviyeleri ile sınıf düzeyi arasında anlamlı farklılıklar var mıdır?
- Üniversite öğrencilerinin kendini sabotaj seviyeleri ile aile tutumları arasında anlamlı farklılıklar var mıdır?
- Üniversite öğrencilerinin kendini sabotaj seviyeleri ile sigara kullanımı arasında anlamlı farklılıklar var mıdır?
- Üniversite öğrencilerinin kendini sabotaj seviyeleri ile alkol kullanımı arasında anlamlı farklılıklar var mıdır?
- Üniversite öğrencilerinin kendini sabotaj seviyeleri ile spor yapma durumları arasında anlamlı farklılıklar var mıdır?
- Üniversite öğrencilerinin kendini sabotaj seviyeleri ile yapılan spor türü arasında anlamlı farklılıklar var mıdır?
- Üniversite öğrencilerinin kendini sabotaj seviyeleri ile spor süreleri arasında anlamlı farklılıklar var mıdır?
- Üniversite öğrencilerinin kendini sabotaj seviyeleri ile spor yapma nedenleri arasında anlamlı farklılıklar var mıdır?

1.2.Araştırmanın Önemi

Yapılan tezdeki değişkenler günlük yaşamda her bireyde var olan kriterlerdir. Bu kriterler ile kendini sabotaj ölçeğinden çıkan sonuçlar spor açısından yorumlanarak sporun bireyin olumsuz düşünce ve savunma mekanizmaları üzerinde etkisi olup olmadığına bakılır. Yapılan araştırma kendini sabotaj ve spor ilişkisi yönünden Türkiye’de yapılan ilk çalışma niteliğindedir.

1.3.Araştırmanın Varsayımları

Araştırmanın varsayımları aşağıdaki gibidir:

- Araştırma örneklem grubunun evreni temsil ettiği varsayılmaktadır.
- Araştırmada kullanılan ölçme araçlarının geçerli ve güvenilir olduğu varsayılmaktadır.
- Araştırmaya katılan örneklem grubunun sorulan sorulara samimi cevaplar verdiği varsayılmaktadır.

1.4.Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırmanın sınırlılıkları aşağıdaki gibidir:

Araştırmada kullanılan kişisel bilgi edinme formu, kendini sabotaj ölçeğinden elde edilen verilerle sınırlıdır. Araştırma, Erzurum Atatürk Üniversitesi’nde farklı bölümlerde okuyan öğrencilerle sınırlıdır. Araştırma; cinsiyet, yaş, aile yapısı, kişisel gelir, öğrenim gördüğü bölüm, sınıf düzeyi, aile tutumu, sigara ve alkol kullanma alışkanlığı, spor yapma alışkanlıkları değişkenleri ile sınırlıdır.

2.BÖLÜMARASTIRMANIN KURAMSAL ÇERÇEVESİ VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1.Kendini Sabotaj

Kendini sabotaj sözcüğünü bilim ile birleştiren ve psikoloji dokümanı içerisinde yer almasına liderlik eden ilk araştırmacılar Edward E. Jones ve Steven Berglas 'tır. Bu araştırmacılar kendini sabotaj çalışmalarının öncüleri olarak görülebilir.

Jones ve Berglas'a (1978) göre bireyler galibiyetten vazgeçip yeterliliklerini kontrol altında tutmak veya artırmak için performanslarını etkileyen engeller oluşturmaktadır. Başlangıçta bu davranışı narkotik ürün kullanımı ve alkol kullanımını tetikleyen bir neden olarak tartışan Jones ve Berglas, daha sonra çerçeveyi genişletmişler ve bunu "kendini sabotaj" olarak adlandırmışlardır. Liderler kendini sabotajı; "bireye başarısızlığı dış etkenlere bağlama, başarıyı ise içselleştirme olanağı sağlayan bir fiil veya performans ortamının kişi tarafından seçilmesi" olarak dile getirmişlerdir. Bu tanımdan da anlaşılacağı üzere kendini sabotaj bireyde başarısızlığın nedenini dışsal faktörlere; başarılı olmanın etkisini ise içsel faktörlere bağlanmıştır(Jones, E. E. ve Berglas, S. 1978).

Jones ve Berglas (1978) kişinin iyi performans gösterme arzusunu azaltacak nedenler bularak veya üreterek, öz-yeti olgusunu korumayı amaçladığını savunmuştur. Eğer kişiler yetersiz olursa başarısızlığını nedene bağlayarak başarısızlığın kaynağını dışa bağlar, iyi bir performans sergilerse bütün olumsuzluklara rağmen başarılı olduğunu ispat etme yoluna gider. Bu sonuçlara göre kişiler iki durumdan da olumlu sonuçlu çıkmaktadır.

Bireylerin yetersizlikten kaçınma için kullandıkları kendini sabotaj, başarısızlık nedenini belirsizleştirmektedir. Bireyin gösterdiği performans genellikle yüksek veya düşük yeteneği işaret ederken, kendini sabotaj sonuç ve özellik arasındaki performansın anlamını geçersiz kılmaktadır. Örneğin; kendini sabote eden bireyler sınavdan önceki gece ders çalışmak yerine arkadaşlarıyla vakit geçirme veya alkole teslim olma davranışları gösterebilmektedir. Sınavdaki kötü performansın ölçüsü genel olarak yetenek veya çaba eksikliği olarak açıklanabilir. Eğer kendini sabote eden birey sınav öncesi düzenli bir biçimde çalışmış olsaydı, başarısızlığının tek mantıklı açıklaması yetenek eksikliği olacaktı. Böylece kendini sabotaj başarısızlık karşısındaki yetenek

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

Fertler özlüklerini korumak ve benliklerine yönelik olumsuzlukları ortadan kaldırmak amacıyla performansını azaltıcı bir neden oluşturmakta veya böyle bir nedeni etkin biçimde aramaktadır. Kendini sabote eden birey olası başarısızlığını haklı çıkarabilecek bir açıklama elde etmeyi amaçlamaktadır (Arkin, R. M. ve Baumgardner, A. H. 1985).

Tice (1991) de kendini sabotaj olgusunu, kişinin özüne yönelik bir olumsuzlukla karşılaştığında, öz-değer hissini korumak veya yükseltmek amacıyla gösterdiği bir davranış olarak nitelendirmiştir (Tice, D. M. 1991).

Snyder, C. R. ve Smith, T. W. (1982) ise kendini sabotajın sürekli hale gelebileceğini ve bu durumun olumsuz geri dönüşleri minimize yoluna gidip, geriye bildirimleri artırmaya katkı sağlayacağını belirtmişlerdir. Bu durumda bireyin başarısızlığının nedeni kendi olumsuzlukları yüzünden değil de diğer bireyler tarafından kaynaklanıyormuş gibi görülmektedir. Böylece başarısızlık durumunda kendini sabotajla birlikte diğerlerinin bireye olumsuz yüklemeleri azalır.

Ayrıca başarısızlığın bireyin kontrolünün dışında gelişen, başarının ise birey tarafından kontrol edilebilir bir durum olarak algılanmış olması da benliği desteklemektedir (Rhodewalt, F. ve Vohs, K.2005).

2.1.1.Kendini Sabotajın Tarihsel Gelişimi

Tarihsel gelişim sürecinde kendini sabotaj olgusu, iki dönüm noktası geçirmiştir: Birincisi, kaynağını Alfred Adler'in kuramından alan ve 1950'li yıllarda etkili olan yükleme teorisidir. Sosyal-bilişsel bağlamda gelişen yükleme araştırmaları kendini sabotaj kavramının kuramsal kökenini oluşturmaktadır. İkinci dönüm noktası ise 1978'lerde başlayan Edward E. Jones ve Steven Berglas'ın deneysel araştırmalardır (Abacı, R.ve Akın, A. 2011).

2.1.2.Yükleme Teorisi

Festinger, L. (1954).sosyal karşılaştırma teorisi, insanın iç dünyasında düşünce ve yeteneklerini değerlendirme güdüsü bulunduğunu belirtmektedir. Bu tür bir değerlendirmenin, uyumlu biçimde davranmak isteyen bireye yardımcı olacağı düşünülebilir. Festinger'in kuramının merkezinde, bireyin kendini en çok kendisine benzeyen bireylerle karşılaştırdığını varsayan, benzerlik teoremi vardır. Bu teoreme göre mantıklı ve ön yargısız olan birey, doğru ve tutarlı öz farkındalığı önemsemektedir. Duyguların bazı yollarla bu karşılaştırmalarda etkili olacağını kabul etmekle birlikte Festinger, bireyin kendini geliştirmek için mantıklı biçimde eksikliklerini kabul edeceğini savunmaktadır.

Eğer birey az çaba harcayarak başarılı olmuşsa yeterlik hissi artmakta, aksine çok çaba harcamışsa yeterlik hissi azalmaktadır. Eğer birey az çaba harcayarak başarısız olmuşsa çabanın azlığı yeterlik hissini korumasına yardımcı olmakta, çok çaba harcayarak başarısız olmuşsa birey bu inancını sürdürememektedir. Benliği en fazla bu son koşul zedelemekte ve kendini sabotaj burada devreye girmektedir. Kendini sabotaj durumunda birey çok çaba harcayarak başarısız olmaktansa, çaba harcamayarak başarısız olmayı yeğlediği için performansını etkileyici ve çaba harcamasını engelleyici etmenlere başvurmaktadır. Kendini sabotaj bireyin performansının diğer bireylerin değerlendirmelerine açık olduğu durumlarda onun hassas ve kırılgan öz saygı ve yetenek duygusunu korumaktadır. Yeteneklerinden emin olmayan ve öz saygı düzeyi düşük bireyler kendini sabotaj davranışlarına daha fazla başvuracaklardır (Baumgardner, A. H. ve Levy, P. E. 1988).

Alfred Adler (1929), bireyin psikolojik belirtilerini kırılgan öz-değer duygusunu korumak için stratejik biçimde bir araç olarak kullandığını öne sürmüş ve bunu şöyle dile getirmiştir:

“Hasta görevini yalnızca belirtilerden dolayı yerine getiremeyeceğini bildirmektedir. O diğerlerinden sorununu çözmesini ve tüm isteklerden hariç tutulmasını veya en azından hafifletici nedenlerinin kabul edilmesini beklemektedir. Kendi hafifletici nedenine sahip olduğunda saygınlığının konulduğunu hissetmektedir” (Adler, A. 1929).

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

2.1.3.Kendini Sabotaj Şekilleri

Kendini sabotaj seçeneklerinin belli farklılıklarına rağmen, bunun temelini oluşturan birkaç yaygın faktör bulunmaktadır. Berglas, S. (1985).kendini sabotajın üç temel ögesini tehlike, strateji ve gizil güçsel özellikler olarak tanımlamıştır. Bu ögeler en uygun kendini sabotaj seçeneğini belirlediği gibi olası kendini sabotaj davranışını da belirleyebilmektedir. Öncelikle, bireyin önemli bir kişisel yeteneğine karşı bir miktar tehdit alması gerekmektedir. Tehdit algılanan olası başarısızlıktan, kendini değerlendirme konusundaki belirsizlikten ya da hazırlık sürecindeki algılanan baskıdan meydana gelebilmektedir. Daha zorlu veya acil görevler daha kolay veya uzak görevlere nazaran daha tehdit edici olacaktır. İkinci olarak, yaşanacak olaydan önce kendini sabote etme davranışını kullanacak fırsatın olması gerekir. Birey bir veya birden çok engelin farkına varmalı ve performansını azaltacak gizilgücünü kabul edip bunu gözlemcilerin onun performans üzerindeki olası etkisini takdir edecek bir biçimde kullanmalıdır. Son olarak da, kendini sabotajın etkisi geçerli göreve öncelikle uygulanmalı ve sabotaj davranışının sonuçları görevdeki kesin başarısızlıktan daha az şiddetli olmalıdır (Hanson, J. S. 2004).Literatürde genel olarak elde edilen (davranışsal) ve iddia edilen (sözel, öz- bildirimli) olmak üzere iki tür kendini sabotaj şekli vardır (Cox, C. B ve Giuliano, T. A. 1999, Hirt, E. R., Deppe, R. K. ve Gordon, L. J. 1991).Sözel veya öz-bildirimli yani kişinin dile getirdiği kendini sabotaj, performansın olumsuz olması durumunda bahane olarak sunulmaktadır.

Davranışsal kendini sabotaj stratejileri, doğrudan performansı etkileyen, kasıtlı ve gözlenebilir eylemlerdir. Davranışsal kendini sabotaj durumunda kişi, performans ölçümünden önce kendisi için dezavantajlar üretmektedir. Davranışsal kendini sabotajda kişiler verilen görevleri hissedilebilir şekilde zorlaştırır (Snyder, C. R. ve

Smith, T. W. 1982, Leary, M. R. ve Sheppard, J. A. 1986). İki şekilde de kendini sabotajın benlik koruyucu işlevi söz konusudur ancak ikisinin bedelleri farklı olmaktadır. Davranışsal kendini sabotaj, sözele göre başarı şansını gerçekten azalttığı için daha fazla olumsuzluğa yol açmakta ve tartışılmaya daha az açık bir biçimde açığa çıkmaktadır. Sözel kendini sabotajda ise temelde bir mazeret sunma vardır ve bireyin performans şansı çok fazla değişmem ektedir. Sözel kendini sabotaj, performansı doğrudan etkilemese de davranışsal kendini sabotaj kadar kolayca uygulanıp idare edilemez (Luginbuhl, J. ve Palmer, R.1991).

Zuckerman, M.,Kieffer, S. C. ve Knee, C. R. (1998). Öncelikle, sözel kendini sabotaj stratejileri davranışsal kendini sabotajdan daha az kanıtlanabilir olmakta, bu da onu kanıtlama ve sürdürme sürecini daha zor kılmaktadır. İkinci olarak, azalan performans değeri diğerlerinin de kendi performanslarını açıklarken benzer iddialar öne sürmesine yol açabilecektir. Son olarak, sözel kendini sabotaj yalnızca başarısızlık karşısında koruyucu olmakta, başarı sağlamada bir yarar olmamaktadır (Crant, J. M. ve Bateman, T. S. 1993).Bazı araştırmalar bireyin olumlu ve olumsuz yanlarına bakarak tüm şartlar eşit olduğunda bireylerin sözel kendini sabotajı tercih ettiğini göstermiştir (Shepperd, J. A. ve Arkin, R. M. 1989).

Smith, T. W., Snyder, C. R. ve Handelstnan, M. M. (1982). Birey çoğunlukla önem sırasından başlayarak diğerlerinin varlığını, performansın benlik imgesine yapacağı katkı oranını, görevin kendisi için önemini ve performansın sonuçlarından elde edeceği olumlu ve olumsuz çevresel geri dönütleri dikkate alıpkâr/zarar hesabı yaptıktan sonra kendini sabotaja başvurup başvurmayacağını ve kullanacağı kendini sabotajın türünü belirlemektedir (Salomon, K. L. 1997).

2.1.4.Akademik Kendini Sabotaj

Akademik kendini sabotaj kavramı, öğrencinin öğrenim hayatlarındaki olumsuzluk ve yetersizliklerini çeşitli nedenlere bağlayarak kendini haklı göstererek, bu yolla kişiliğine gelecek olumsuz dönütleri en aza indirme yolları olarak tanımlanmıştır. Başarısızlıkla yüzleştğinde öğrenciler çalışmama sürekli nedenler arama gibi davranışlara başvururlar. Bunların amacı olabilecek akademik başarısızlıklarını kendi yetilerinden çok bu davranışlara yüklemektir. Başka bir ifadeyle, bu öğrenciler, ‘tembel olduğun için başarısız olmak, aptal olduğun için başarısız olmaktan iyidir’ görüşüne

inanmakta ve bu durumu sağlayan stratejinin kendini sabotaj olduğunu bildikleri için kendilerini sabote etmektedirler (Cavendish, S. 2004).

Okul ortamında akademik kendini sabotaja başvurma, akademik belirsizlikle karşılaştığında öğrenciye özlük duygusunu koruma olanağı sağlamaktadır. Birçok eğitim psikoloğu akademik kendini sabotajın sadece yeteneksizlikten değil olası akademik başarısızlıklar için mantıklı açıklama üretme gereksiniminden de kaynaklandığını ifade etmektedirler(Urdan, T. ve Midgley, C. 2001).

Covington(1992) okul ortamında kendini sabotajın etkisini belirten çalışmalarıyla önemli bir yer edinmiştir. Covington z-değer duygusunu koruma arzusunun kendini sabotajın temel nedeni olduğunu belirtmiştir. Aptal ve beceriksiz görünmemek için harcanan çaba, aynı zamanda bireyin diğer bireylerin dikkatini başarısızlığından ve yetersiz performansından uzaklaştırmaya yardımcı olmaktadır. Ancak bu tür stratejiler bireyin performansını zedelemektedir (Urdan, T. ve Midgley, C. 2001).

Covington ertelemenin bir kendini sabotaj stratejisi olarak kullanıldığını belirtmiş ve erteleyiciler başarısız olurlarsa bunun nedeni çalışmalarını son ana kadar geciktirmiş olmaları, eğer ertelemelerine rağmen başarılı olurlarsa diğerleri erteleyiciyi özel yetenekli birisi olarak görecektir. Ayrıca Covington çok fazla etkinlikle meşgul olan ve bu durumu yetersiz performansı için gerekçe olarak öne süren öğrencilerin varlığından söz etmiştir. Covington'a göre kendini sabotaj, diğerleri tarafından bir yeteneksizlik olarak algılanabilecek daha büyük bir yetersizliği gizlemek için bireyin küçük bir yetersizliğini kabullendiği durumdur (Midgley, C., Arunkumar, R. ve Urdan, T. 1996).

Kendini sabotaj, zayıf akademik performans için mkemmek bir mazeret sağlamaktadır. Urdan, T. ve Midgley, C. (2001), kendini sabote eden öğrencilerin daha az çaba harcadığı ve daha az başarılı olduğu için sınıf içi ortama karşı soğukluk hissedebileceklerini bildirmiştir.

Akademik kendini sabotaj alanında yapılan araştırmalarda kendini sabote eden öğrencilerin belirsiz bir öz-saygıya sahip oldukları (Harris, R. N. ve Snyder, C. R. 1986), okul başarılarının düşük olduğu (Midgley, C., Arunkumar, R. ve Urdan, T. 1996)uyumsuz öğrenme davranışları sergiledikleri ve performanslarını şansa yükledikleri grlmştir (Murray, C. B. ve Warden, M. R. 1992).

Araştırmalar başarısızlık korkusu yaşayan öğrencilerin de kendini sabotaja başvurma açısından riskli grupta olduğunu öne sürmektedir (Lovejoy, C. M. 2008). Başarısızlık beklentisi içinde olan öğrencilerin başarısızlığın sonuçlarıyla mücadele edebilmek için benlik koruyucu stratejilerle ilgilenecekleri bilinmektedir. Bu nedenle başarısızlık korkusu yaşayan öğrencilerin, benliklerini tehditlerden korumak ve başarısızlıklarını haklı göstermek için kendini sabotaj stratejilerine başvurma olasılığı yüksektir.

Birçok araştırma, öğrencilerin sürekli biçimde değerdendirilmeyle yüzleştiği eğitimsel ortamlarda kendini sabotajın kullanımını incelemiştir. Bu araştırmalardan (Tice, D. M. ve Baumeister, R. F. 1997)elde edilen bulgular kendini sabotaja başvuran öğrencilerin, daha başarısız olduklarını ve eğitime yönelik olumsuz tutumlar beslediklerini göstermiştir.

Sınav öncesinde, uykusuzluk ve yanlış konuya çalışma gibi bahaneleri daha fazla öne süren öğrencilerin, sınavda yetersiz performans sergilemeleri durumunda yeteneklerine ilişkin yüklemelerini azalttıkları; başarılı olmaları durumunda ise artırdıkları tespit edilmiştir (Feick, D. ve Rhodewalt, F. 1997).

Altı ve yedi yaşındaki çocuklar üzerinde yürüttükleri çalışmalarında Onatsu-Arvilommi ve Nurmi (2000), uyumsuz kendini sabotaj stratejileri ile düşük akademik başarı ve öğrenme yetersizliği arasında ilişki olduğunu bulmuştur. Bulgular, kendini sabotaj stratejilerinin kullanılmasının okuma becerileri üzerinde önemli oranda etkili olduğunu ve bir kısır döngüye yol açtığını göstermiştir. Öğrencilerin kendini sabotaj stratejilerine başvurma düzeyi arttıkça öğrenciler okuma becerilerinde daha az gelişim sergilemişler, bu gelişimdeki yetersizlik sonucunda ise daha fazla kendilerini sabote etmişlerdir (Onatsu-Arvilommi, T. ve Nurmi, J. 2000).

Üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmasında,Murray ve Warden (1992), kendini sabote eden bireylerin bir günde saatlerce çalışmalarına rağmen bu şekilde sadece birkaç gün çalıştıklarını, sınavdan daha düşük not aldıklarını, daha yetersiz performans sergilemeyi umduklarını, diğerlerine göre kendilerini daha yetersiz algıladıklarını ve başarılı performanslarını çaba ve içsel dinamiklere değil şansa yüklediklerini göstermiştir (Murray, C. B. ve Warden, M. R. 1992).

Zuckerman ve diğerleri (1998)üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdikleri araştırmada kendini sabotaj ile düşük akademik başarının birbirine karıştığını ve

zamanla kronikleşen bir kısırdöngü haline geldiğini göstermişlerdir. Ayrıca, kendini sabotaj düzeyi yüksek öğrencilerin daha düşük akademik performans sergilediğini ve bu sonuca aracılık eden değişkenlerin sınırlı çaba, yetersiz uygulama ve performansa zarar veren çalışma ortamları gibi uyumsuz çalışma alışkanlıkları olduğunu göstermiştir (Zuckerman, M., Kieffer, S. C. ve Knee, C. R. 1998).

Akademik kendini sabotajın olumsuz sonuçları arasında düşük akademik başarı, okuldan zihinsel ve davranışsal açıdan uzaklaşma, akademik performansa yönelik kötümser bakış açısı ve depresif öz saygı sayılabilir (Elliot, A. J. ve Church, M. A. 2003). Alışılmış bir öz yıkıcı davranış olarak tanımlanan akademik kendini sabotaj; okuldan ve öğrenmeden amaçlı bir biçimde uzaklaşmaya yol açtığı için eğitim psikologlarının üzerinde önemle durduğu bir alandır.

Kendini sabotaj aynı zamanda öğrencilerin başarısızlık riskini de artırmaktadır. Kendini sabote eden öğrenciler, kendilerini öğrenme ortamlarından soyutladıkları için zamanla ve kendini sabotajın sıklığının artmasına bağlı olarak bir kaçınma ve başarısızlık döngüsünün içinde sıkışıp kalmaktadırlar. Bu nedenle kendini sabotajın en büyük zararı bireyin; başarısızlığa duyarsızlaşma sonucunda kendini sabotaja daha fazla gereksinim duymasıdır (Abacı, R., ve Akın, A. 2011).

2.1.5. Kendini Sabotajın İşlevselliği ve Etkileri

Uzun bir süre kendini sabotajın yarar ve zararlarının ne düzeyde olduğu veya hangisinin daha ağır bastığı araştırma konusu olmuştur. Genel olarak kendini sabote eden bireyler orantısız biçimde, kısa vadeli arzularına ulaşmak için uzun vadeli amaçlarına zarar vermektedir. Bu nedenle hangi amacın belirleneceğine karar verirken daha çok hangi amacın acil, yararlı ve kısa vadeli sonuçlara ulaştıracağı dikkate alınmaktadır. Böylelikle birey belirlediği amacın uzun vadeli olumsuz sonuçlarını küçümseme eğiliminde bulunarak başarısızlık olasılığını artırmaktadır. Bu tür durumlarda birey, bazı özel faydaları olan bir amaç belirlemekte ancak bu amacın diğer birçok amacına ulaşmasını engelleyen bazı olumsuz sonuçlara yol açacağı gerçeğini gözden kaçırmaktadır (Baumeister, R. F. ve Scher, S. J. 1988).

Kendini sabotaj zıtlık gösteren bir yapıya sahiptir. Kişi bir yandan başarılı bir şekilde özsaygı seviyesini korumakta ve kendini gözetleyen bireylerin (ebeveyn, öğretmen vb.) izlenimlerini takip edip algılarını kontrol etmekteyken öte taraftan

yeterliliğine zarar vermektedir. Kendini sabotaj kıstasında yapılan bazı araştırmalar kendini sabotajın artan performans ve haz ile azalan başarısızlık gibi olumlu sonuçlar sağladığını söylemişlerdir. Bir takım farklı araştırmalar ise kendini sabotajın başarısızlık, az performans ve olumsuz duygulanım gibi birbirinden farklı değişkenlerle alakalı olduğunu öne sürmektedir. Birincisinde birey başarı durumunda yetenek imgesini olumlulaştırmak, ikincisinde ise başarısızlık durumunda sığınılacak bir bahane oluşturmak amacıyla performansının önüne engeller koymaktadır (Abacı, R., ve Akın, A. 2011).

Bailis (2001) kadın ve erkek yüzücü ve güreşçiler üzerinde gerçekleştirdiği alan çalışmasında, tüm yönleriyle incelendiğinde kendini sabotajın yararlarının daha ağır bastığını tespit etmiştir. Sporcular kendini sabotaj sonucunda düşük kalitede performans ve yetersiz beslenmeyle karşı karşıya kalmışlardır. Bununla birlikte kendini sabotaj, sporculara yüksek öz-saygı ve güdülenme sağlamıştır. Ancak kendini sabotajın zararlarının fazla olduğu durumlar da olabilmektedir. Kronik kendini sabotaj zamanla bireyin tüm başarısız deneyimlerinin nedenini dışsal faktörlere yükleyen bir kişiliğe sahip olmasına yol açabilir (Bailis, D. S. 2001).

Kendini sabotaj davranışının sonuçları üç nedenden dolayı olumsuz olabilir. Birincisi, bazı kendini sabotaj davranışlarının (örneğin; alkol kullanma) başlı başına zarar verici olmasıdır. İkincisi, kendini sabotaj sonuç olarak performansı engellemekle ve performans kaybı uyum ve psikolojik iyi olma üzerinde olumsuz etkilerde bulunmaktadır. Üçüncüsü ise kendini sabotaj bir derece öz aldatma içermektedir (Zuckerman ve Tsai, 2005). Snyder ve Higgins (1988), kendini sabote eden bireyin öne sürdükleri bahanenin gerçek doğasının farkında olmadığını ve zamanla bu mazeretle özdeşleştiğini ifade etmiştir (Zuckerman, M. ve Tsai, F. 2005).

Kendini sabotajın sonuçlarıyla ilişkili olarak yapılan araştırmalardan elde edilen sonuçlar, kendini sabote eden bireylerin akademik başarılarının düşük olduğunu, işlevsel olmayan başa çıkma stratejileri kullandıklarını ve bu bireylerin bir dizi kişilik özellikleri açısından diğerleri tarafından daha olumsuz algılandıklarını göstermiştir(Hirt, McCreaveKimble, 2000).

Kendini sabotaj davranışları sergileyen birey, önemli bir sınavdan önce gevşemek için biraz eğlenmek gibi farklı gerekçeler öne sürer ve kendini buna ikna eder. Bu durumda benliklerine ilişkin kaygıları daha geri planda kalmış olur. Kanıtlar

kendini sabote eden bireyin sabote etmeyenlere göre, yeterlilik algısını ve öz-değer duygusunu sürdürmede daha başarılı olduğunu göstermektedir (Rhodewalt, F. ve Fairfield, M. 1991).

Kendini sabotaj sıklıkla bireyin yetenek imgesini yönetme amacına ulaşmasına yardımcı olmaktadır. Bununla birlikte kendini sabote eden birey, kişiler arası ilişkilerde olumsuz bir algıya ve uzun vadeli yetenek eksikliklerine maruz kalmaktadır. Kendini sabotaj uzun vadede bireyin diğerleri tarafından olumsuz bir kişilik yapısına sahip bir birey olarak algılanmasına yol açmaktadır. Ayrıca bir sabotaj unsurunun kullanılması başarısızlık olasılığını artırmakta, tekrarlayan başarısızlıklar ise gelecekteki olası başarıları güçleştirmektedir. Uzun vadede ise birey performans sergilemekten kaçmayı bir alışkanlık haline getirmektedir. Kendini sabotajın bireye en olumsuz etkisi belki de budur (Abacı, R, Akın, A. 2011).

2.1.6.Benlik Üzerindeki Etkileri

Kendini sabotaj davranışlarının temelde öz-koruyucu olduğu görüşü kabul görmektedir. Kendini sabotajın yararları ve maliyeti, bu eğilimin öz-saygıyı koruyup korumadığı sorusunu gündeme getirmiştir. Kendini sabotajın benlik üzerindeki sonuçlarını inceleyen araştırmacıların hemfikir oldukları nokta kendini sabotajın; öz-saygı ile başarısızlık arasında tampon işlevi gördüğü, başarının ardından özsaygıyı artırdığı ve gözlemcilerin bireyin yeteneğine yönelik değerlendirmelerini etkilediğidir. Deneysel çalışmalardan elde edilen sonuçlar, kendini sabotaj eğilimi sergileyen ve öz-saygı düzeyi yüksek bireylerin yeteneklerine yönelik olumlu yüklemelerini artırdığını ortaya koymuştur.

Feick ve Rhodewalt (1997) ise kendini sabotajın hem başarısız yaşantıdan sonra bireyin yeteneklerine ilişkin olumsuz yüklemeler yapmamasını hem de başarılı bir yaşantıdan sonra olumlu yüklemeler yapmasını sağladığı ve bu etkinin öz-saygıdan bağımsız olarak ortaya çıktığı görülmüştür. Ayrıca Feick ve Rhodewalt, bir sınavdan önce daha fazla sözel kendini sabotaj eğilimi sergileyen erkek ve kız öğrencilerin o sınavın notlarını aldıktan sonra daha yüksek öz-saygı bildirdiklerini bulmuştur (Feick, D. ve Rhodewalt, F. 1997).

Dört çalışmadan oluşan serilerinde Zuckerman ve Tsai (2005) kendini sabotajın yarar ve zararlarını değerlendirmiş ve kendini sabotajın kısa vadede özsaygıyı koruma

işlevi görmesine rağmen uzun vadeli sonuçları açısından kaygı verici olduğunu bulmuşlardır. Özellikle zaman geçtikçe kendini sabotajın; uyumsuzluğun, olumsuz duygulanımın, somatik belirtilerin ve madde kullanımının artmasına ve fiziksel/psikolojik iyi olmanın, içsel güdülenmenin ve yetenekten elde edilen doyumun azalmasına yol açması kendini sabotajın sorgulanmasını zorunlu hale getirmektedir. Ayrıca bu araştırmacılar düşük düzeyde öz saygı ile yüksek düzeyde kendini sabotaj kullanımı arasında karşılıklı ve döngüsel bir ilişki olduğunu bulmuştur (Zuckerman, M., Tsai, F. 2005).

2.1.7.Duygulanım Üzerindeki Etkileri

Kendini sabotaj; bireyin değerlendirilme kaygısı, endişe, gerginlik ve öz şüphe duygularına yönelik geliştirdiği karakteristik bir tepkidir (Jones, E. E. ve Berglas, S. 1978, Bulletin, 4, 200-206 Jones ve Berglas, 1978).

Benzer olarak Zuckerman ve diğerleri (1998) boylamsal araştırmalarında kendini sabotajın olumlu duygulanımla negatif, olumsuz duygulanımla ise pozitif ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Ancak kendini sabotaj, diğerlerinin bireye yönelik değerlendirmelerinin sonucunda bireyin yaşadığı kaygıyı giderme işlevi de görmektedir. Araştırmalar kendini sabotajın, bireyin belli bir performanstaki yeteneklerine ilişkin yüklemelerini koruduğunu göstermiştir (Zuckerman, M., Kieffer, S. C., Knee, C. R. 1998).

Bununla birlikte kendini sabotajın bir savunma mekanizması olarak kullanılması, fiziksel ve duygusal patolojinin oluşmasına yol açabilmektedir. Genellikle başa çıkma stratejilerinin, stresin psikolojik sağlık ve psikolojik iyi olma üzerindeki olumsuz etkisinin azaltılmasında son derece önemli bir rol oynadığı kabul edilmektedir. Bu nedenle stresin kendisinden çok stresle başa çıkma stratejilerinin psikolojik iyi olmayı etkilediği söylenebilir. Olası tehdit edici bir durumla yüzleşildiğinde, inkâr veya kaçınma odaklı stratejilerin kullanılması beklenmeyen psikolojik ve duygusal problemlerle mücadele etmede bireye yararlı olabilir ancak bu tür başa çıkma stratejilerinin kullanılması durumun gerçekçi biçimde değerlendirilmesi olanağını ortadan kaldırmaktadır. Gerçekçi olmayan değerlendirmeler ise sonuç olarak problemi çözmek veya en azından farkında olmak için gerekli olan önlemlerin alınmasını engellemektedir (Lazarus, R. S., Folkman, S. 1984).

2.1.8.Kişiler Arası İlişkiler Üzerindeki Etkileri

Sosyal ilişkilere yönelik kendini sabotaj etkisini sağlıklı biçimde anlayabilmenin en açık yöntemlerinden birisi, kendini sabote eden kişinin başkaları açısından nasıl anlaşıldığını incelemektir. Hirt ve diğerleri (2003), yaptıkları üç çalışmada kadınların erkeklere göre kendini sabotaj stratejilerini daha olumsuz değerlendirdiklerini ve bunun kendini sabotajın birey tarafından başlatılması halinde daha fazla geçerli olduğunu bulmuşlardır.

Hirt ve arkadaşlarının çalışmaları kendini sabotajın kişiler arası ilişkilerde fazlaca maliyetli olduğunu ortaya koymuştur. Özellikle kadın gözlemciler kendini sabote edenleri bir dizi olumsuz kişilik özelliğine ve uyumsuz güdüleyici unsurlara sahip bireyler olarak algılamıştır (Hirt, E. R., McCrea, S. ve Boris, H. 2003).

Bu durumun olası bir açıklaması, kadınların erkeklere göre çaba ve güdülenmeye daha çok anlam ve değer yüklemesi, kendini sabotajın ise bu iki önemli özellikle fazlaca çelişmesidir. Kadınlar bir kendini sabotaj stratejisi olarak yeterli çabayı harcamamayı gerekçesi ne olursa olsun affedilemez bir hata olarak algılamaktadır. Bu algı kendini sabotajın hem birey tarafından başlatılması hem de diğer bireylerin kendini sabotaja yol açması durumunda geçerlidir (Milner, J. B. 2007).

Bazı kendini sabotaj davranışları aslında yetersizlik göstergesi olabilmektedir. Örneğin; alkol ve madde kullanımı, erteleme ve tembellik gibi bazı kendini sabotaj davranışları birer eksiklik ve kusur göstergesidir. Sözel kendini sabotaj ise kendini sabote eden bireyin olumsuz algılanmasına yol açmaktadır. Eğer bir birey sürekli olarak engellerin varlığından söz ederse o birey zamanla mazeret üreten, şikâyetçi ve sızlanan birisi olarak görülmeye başlayacaktır. Her iki tür kendini sabotaj da kişisel yetersizliğin kabulü olarak görülmektedir (Leary, M. R. ve Sheppard, J. A. 1986).

2.1.9.Performans Üzerindeki Etkileri

Kendini sabotajın performans üzerindeki etkilerini inceleyen bazı araştırmacılar kendini sabotajın performans üzerinde olumlu, olumsuz ve yansız kaldıkları kanısında görüşler belirtmişlerdir. Araştırmalar tutarlı biçimde, sözel kendini sabotajın bile performans düşüklüğü ile alâkalı olduğunu belirtmişlerdir.

Snyder (1988), kendini sabotajın performans üzerinde pozitif etkileri olduğunu belirtmiştir. Bu araştırmacı kendini sabotajın, yetersiz performansın öz-değer üzerindeki

etkisini azaltarak bireyin göreve odaklanmasına yardımcı olduğunu iddia etmiştir (Snyder, C. R., Higgins, R. L. 1988).

Ayrıca bir sözel kendini sabotaj eğilimi olarak bireyin yeterli ön hazırlık yapmadığını iddia etmesi, gelecekteki zayıf performansı haklı göstermeye yeterli olmakla birlikte o anki çaba ve yeteneği doğrudan olumsuz etkileyebilir. Bireyi doğrudan engelleyen davranışsal kendini sabotajın bile onun performansı üzerinde dolaylı olarak olumlu etkileri varsayılabilir (Hirt, E. R., Deppe, R. K. ve Gordon, L. J. 1991).

Rhodewalt ve Davison (1986) bağıntısız başarı geri dönütünden sonra kendini sabote eden bireylerin performanslarında azalma olduğunu, başarısızlık geri dönütünün ardından artış olduğunu bulmuştur. Bu durum, kendini sabotajın bir görevde daha fazla çaba harcamaya yardımcı olabileceğini veya sabotajın varlığının performans zedeleyici kaygıyı azaltabileceğini öne sürmektedir (Rhodewalt, F. ve Davison, J. 1986).

2.1.10.Kendini Sabotaj ile Diğer Değişkenler Arasındaki İlişkiler

2.1.10.1.Kendini Sabotaj ve Cinsiyet

Kendini sabotajın cinsiyet ile arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalardan elde edilen veriler karmaşıktır. Birtakım erkeklerin kadınlara göre daha fazla kendini sabotaj eğilimi sergilediklerini kanıtlamasına rağmen diğer bazı araştırmacılar bu kanıyı desteklememiştir. Öte yandan bazı araştırmalarda (Midgley ve diğerleri, 1996) kendini sabotaja başvurma sıklığı açısından kadın ve erkekler arasında anlamlı bir farklılık olmadığı, bazılarında (Doebler ve diğerleri, 2000) ise erkeklerin kendini sabotaj stratejilerine başvurma oranının kadınlara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur (Midgley, C., Arunkumar, R. ve Urdan, T. 1996 , Doebler, T. C., Schick, C., Beck, B. ve Astor-Stetson, E. 2000).

Davranışsal ve sözel kendini sabotaj açısından cinsiyet farklılıklarını inceleyen araştırmacılar değişken tutarlı sonuçlar elde etmişlerdir. Araştırmaların önemli bir bölümünde kadınların erkeklere göre daha fazla sözel kendini sabotaja başvurdukları, erkeklerin ise daha çok davranışsal kendini sabotaj stratejilerini kullandıkları görülmüştür (Lucas, J. W ve Lovaglia, M. J. 2005).

Erkekler madde ve alkol kullanımı (Tucker ve diğerleri, 1981) gibi davranışsal kendini sabotaj stratejilerini, kadınlar ise sınav kaygısı (Harris ve diğerleri, 1986),

fiziksel belirtiler (Degree ve Snyder, 1985) gibi sözel kendini sabotaj stratejilerini benimsemektedirler (Tucker, J., Vuchinich, R. ve Sobell, M. 1981, Harris, R. N. ve Snyder, C. R. 1986, Degree, C. E. ve Snyder, C. R. 1985).

Sözel kendini sabotaj açıkça performansı düşürmeyebilirken davranışsal kendini sabotaj bireyin başarı fırsatını açıkça azaltan davranışlar içermektedir. Kadınlar olası başarısızlıktan daha az korkarlarsa davranışsal kendini sabotajı gereksiz bir biçimde masraflı görebilecek ve bu denli öz yıkıcı bir davranışa kalkışıp başarı fırsatlarını sabote etmeye razı olmayacaklardır. Kadınlar davranışsal kendini sabotajı sorumluluk duygusundan uzak ve öz yıkıcı olarak görmektedirler (Hirt, E. R, McCrea, S. M. ve Kimble, C. E. 2000).

Kadınlar olası bir başarısızlık için önceden etkin olarak bir bahane üretmeye daha az güdülendikleri için davranışsal kendini sabotaj yerine ulaşılması daha kolay, kanıtlanması daha zor ve kullanımı kolaylıkla uygulanabilir olan sözel kendini sabotaja başvurmaktadır (Doebler, T. C., Schick, C., Beck, B. ve Astor-Stetson, E. 2000).

Snyder ve diğerleri (1985), sosyal zekâ testine gireceğini tahmin eden ve utangaçlık düzeyi yüksek erkeklerin kadınlara göre sosyal kaçınma puanlarının daha yüksek olduğunu bulmuştur. Snyder ve diğerleri ayrıca öz saygıları belirsiz olan erkeklerin, öz saygıları belirsiz olan kadınlara göre bir kendini sabotaj stratejisi olarak daha az çaba harcadıklarını ve kadınlarda kendini sabotaj stratejileri görülmesine rağmen erkeklerin kendini sabotaja daha fazla başvurduklarını bulmuştur (Snyder, C. R., Smith, T. W., Augelli, R. W. ve Ingram, R. E. 1985).

2.1.10.2. Kendini Sabotaj ve Öz Saygı

Kendini sabotajın nedenlerinden biri de, öz saygıyı korumak ve artırmaktır. Öz-saygıya ilişkin olumsuz durumlar meydana geldiğinde kendini sabotaj, bu tehdidin önemi ve bireyle ilişkisinin artmasıyla paralellik göstermektedir. Bu sebeple özsaygı yapısındaki bireysel farklılıklar, kendini sabotajda farklılıklar oluşturmaktadır.

McCrea, S. M. ve Hirt, E. R. (2001) kendini sabotajı motive eden temel faktörün öz saygıyı korumak olduğunu öne sürmüştür. Higgins ve diğerleri (1990), kendini sabote eden bireylerin en fazla benliklerini korumakla ilgilendiklerini ve bunu iyi performans sergilemelerini önleyen engeller oluşturarak gerçekleştirdiklerini belirtmiştir (Higgins, R. L., Snyder, C. R. ve Berglas, S. 1990).

Kolditz ve Arkin (1982) kendini sabotajın diğer bireylerin izlenimlerini yönetmek amacıyla meydana geldiğini ve böylece bireyin kendini diğerlerinin yargılarından koruduğunu öne sürmüşlerdir (Kolditz, T. A. ve Arkin, R. M. 1982).

Öz saygı düzeyi düşük bireyler kendini sabotajı sadece benliği korumak amacıyla kullanırken, özsaygı düzeyi yüksek bireyler kendini sabotaj davranışına hem bir başarısızlıktan sonra özsaygıyı korumak hem de bir başarının ardından özsaygılarını artırmak amacıyla başvurumaktadırlar (Rhodewalt, F. ve Fairfield, M. 1991).

Kendini sabote eden birey, öz saygı düzeyi düşük olarak belirtilebilir. Kendini sabotaj vasıtasıyla birey, yetenek ve performans arasındaki ilişkiyi belirsizleştirir ve böylece zayıf performansın özsaygıyı tehdit etme olasılığı en aza indirgenmiş olunur (Martin, K. A., ve Brawley, L. R. 2002).

Berglas, S. ve Jones, E. E. (1978) kendini sabote eden bireylerin öz saygıları güvende olmayan bireyler oldukları ve kendini sabotajın bir tür incinebilir öz saygıdan kaynaklandığını savunmuşlardır. Berglas ve Jones 'un bakış açısına göre kendini sabotaj bir benlik koruyucu strateji olduğu için sadece bireyin korumaya değer bir şeylere sahip olması durumunda etkili olabilecektir. Yani kendini sabotaj arzusu sadece başlangıçtaki geri dönütün birey için yeteneksizlik göstergesi olduğu yani başarısızlık durumlarında gelişecektir (Rhodewalt, F. ve Davison, J. 1986).

Diğer taraftan Jones ve Rhodewalt (1982) öz saygı ile kendini sabotaj arasında bir ilişki olduğunu bulmuştur. Bu araştırmadan elde edilen bulgulara göre, öz saygı düzeyleri son derece yüksek olmasına rağmen bazı katılımcılar kendini sabotaj stratejilerini bir öz saygı koruma aracı olarak kullanmışlardır (Jones, E. E. ve Rhodewalt, F. 1982).

2.1.10.3.Kendini Sabotaj ve Başarısızlık Korkusu

Başarısızlık ve kendini sabotaj yakın ilişkili iki kavramdır. Smith ve Teevan (1971), başarısızlık korkusunu; hata yapma ve diğer bireylerin onayını kaybetme korkusu olarak, tanımlamıştır. Başarısızlık korkusuna sahip bireyin hedefi başarıya ulaşmak değil, ebeveyn, akran, öğretmen ve arkadaşlarının gözünde özsaygı ve kişisel değerini yitirmemektir (Smith, B. D. ve Teevan, R. C. 1971).

Başarısızlık korkusu kendini sabotaj stratejilerine oldukça benzer olmasına rağmen kendini sabotaj eğilimlerine sahip birey, temelde başarısızlıktan kaçınma

kaygısı taşımamaktadır. Kendini sabote eden birey daha çok yetersiz performans sergileme durumunda diğerlerine nasıl görüneceğine ve yetenek ile çabanın ayrımlaştırılmasına ilişkin bir kaygı yaşamaktadır. Kendini sabotaj davranışı yeteneksiz görünmekten kaçınmayı amaçlamakta, sıklıkla bireyin performansından önce gelmekte ve performansa zarar vermektedir (Urdan, T. ve Midgley, C. 2001). Bu nedenle ki başarısızlık korkusu yaşayan birey başarısızlıktan kaçınma tarafından güdülenirken, kendini sabote eden bireyde hem yetersiz performans beklentisi hem de öz saygı ve öz-değerini koruma isteği olmaktadır.

2.1.10.4.Kendini Sabotaj ve Başarı Yönelimleri

Kendini sabotaj davranışının ortaya çıkma olasılığına yönelik iç görü sağlayan bir diğer değişken bireylerin benimsedikleri başarı yönelimleridir. Ames, C. (1992) başarı yönelimlerini "davranışın amaçlarını belirleyen inanç, yükleme ve duygular" olarak tanımlamıştır. Başarı yönelimleri teorisi, öğrencilerin başarıya yönelik inançlarını ve performanslarını değerlendirmede kullandıkları ölçütleri inceler (Pintrich, P. R. ve Schunk, D. H. 1996).

Performans yönelimi ise öğrencinin sosyal karşılaştırmaya önem vermesi, çalışmalarını diğerlerini referans alarak ve onlardan daha iyi yapmaya çalışarak yerine getirmesi, daha zeki ve yetenekli görünmeye çalışması ve yeteneksiz görünmekten kaçınması gibi özellikleri yansıtır. Performans yönelimli öğrenciler için sosyal karşılaştırma bilgisi çok önemlidir. Çünkü bu öğrenciler kendilerini diğerleriyle karşılaştırmaksızın, başarılı olup olmadıklarına karar veremezler (Jagacinski, C. M. ve Strickland, O. J. 2000).

Öğrenme-kaçınma yönelimli birey, yüksek düzeyde başarı gereksinimi duymadığı için sınıfta kötü performans sergileme noktasında performans-kaçınma yönelimli birey kadar endişelenmemektedir. Kötü performans sergileme kaygısının kendini sabotaja yol açan önemli faktörlerden birisi olduğu düşünüldüğünde, öğrenme-kaçınma yönelimli bireyin kendini sabotaj düzeyinin performans-kaçınma yönelimli birey kadar yüksek olamayacağı varsayılabilir. Öğrenme-kaçınma ve performans-kaçınma yönelimli bireyler bazı risk faktörleri açısından eşit konumda olmalarına rağmen öğrenme- kaçınma yönelimliler, kaçınma eğilimlerinin olumsuz sonuçlarından daha az etkilenmektedir (Lovejoy, C. M. 2008).

Performans-kaçınma yönelimli bireyleri motive eden temel faktörler yüksek düzeyde başarısızlık korkusu ve yetenekten kuşku duymadır. Kendini sabotajın temelindeki güdülerle tutarlı ve kendini sabotaj davranışı sergileyen bireylerin özelliklerine uygun olduğu için kendini sabotaj davranışlarına en fazla başvuran bireylerin performans-kaçma yönelimini benimseyenler olması son derece doğaldır (Ommundsen, Y. 2004).

Çok sayıda araştırmacı, kendini sabote eden bireylerin performans-kaçınma yönelimli olduklarını çünkü bu bireylerin temel amacının yeteneksizliklerini gizlemek ve öz değer duygularını korumak olduğunu savunmuştur (Urdan, T. ve Midgley, C. 2001).

İkili başarı yönelimleri modelinde performans yönelimli bireylerin öğrenme yönelimli olanlara göre daha fazla kendini sabotaj davranışları sergiledikleri belirlenmiştir(Rhodewalt, 1994). Bu modele göre performans yöneliminde sosyal karşılaştırmanın son derece önemli olması, bu yönelimin başarısızlıktan kaçınma olasılığının artmasına katkıda bulunmaktadır. Kendini sabote eden birey, diğer bireylerin yeteneğine yönelik yüklemelerini oldukça fazla önemseydiği için araştırmacılar kendini sabotajın doğal olarak performans yönelimleriyle ilişkili olduğunu belirtmişlerdir (Rhodewalt, F. 1994).

Midgley ve Urdan (2001),kendini sabotaj stratejilerini kullanan bireylerin performansa ve zeki bir birey görünümü sergilemeye odaklandığını, bu nedenle bu bireylerin bir çıkış yolu olarak kendini sabotaja başvurdıklarını öne sürmüştür (Urdan, T. ve Midgley, C. 2001).

Sonuç olarak performans-yaklaşma ve öğrenme-yaklaşma yönelimli öğrenciler kendini sabotaja daha az başvurmaktadır çünkü performans-yaklaşma yönelimli öğrenciler akademik anlamda başarılı olmayı arzulamakta, öğrenme-yaklaşma yönelimli öğrenciler ise gerekli bilgi ve becerilerle donanımlı oldukları için başarılı olacaklarına inanmaktadırlar (Abacı, R., ve Akın, A. 2011).

2.2.SPORKAVRAMI

İnsanların hayatlarını devam ettirmek ve fizikî yönden geliştirmek için beslenme, çalışma, dinlenmenin yanında beden de hareket içinde bulunmaları gerekir. İnsan vücudunun gelişmesi ise, birtakım prensiplere ve bilgiye bağlı olduğu kadar, kişinin beden yapısı ile gelişmeyi sağlayan hareket faktörü arasında da önemli bir ilişki vardır. Bilgiye dayanan ve devamlılık gösteren sistemler çalışmadıkça, insanların çeşitli alanlarda başarılı olmaları, fizikî ve moral değerlerinde dengenin sağlanması, şüphesiz kendiliğinden mümkün değildir. İnsanın gerek kendi iç dünyasında gerekse içinde yaşadığı toplumda ve hatta yabancı milletlerle ilişkilerinde tam ve sağlıklı bir dengeyi sağlaması ve bunu devam ettirmesi için, uygun bir aracı seçmesi gerekir. Gerçekten insanların-özellikle gençlerin beden ve ruh yapısının eğitilip geliştirilmesinde, seçilmesi ve benimsenmesinde en uygun ve en önemli araç, hareket faktörünün hemen her türlüünü ve bütün prensiplerini kapsayan beden eğitimi ve spor olmaktadır.

Spor kavramı karşımıza çeşitli tanımlarla gelmektedir. Bu tanımları şu şekilde sıralayabiliriz; “Bedenin dayanıklılığı, güçlülüğünü arttırmayı amaçlayan ve genellikle oyunla, yarışma anlayışıyla yapılan bedensel etkinliklerdir,” “Bireysel ya da toplu oyunlar biçiminde, bazı kurallara göre gerçekleştirilen ve genellikle yarışmalara konu olan beden hareketlerinin bütünü.”

Spor yapan açısından kazanmaya dönük teknik ve fizik bir çaba; izleyici açısından yarışmaya dayalı estetik bir süreç; toplum genelince oluşturulan bütün içinde de, yerine göre o toplumun çelişki ve özelliklerini olduğu gibi yansıtan bir ayna, yerine göre onu yönlendirebilen etkili bir amaç, ama son tahlilde, önemli toplumsal bir kurumdur. Evrimleştirme sürecinin ardından insanlık tarihinin başlangıcı ile birlikte spor değişik formlarıyla insanın yaşantısına girmiştir veya bu değerlendirmeyi o dönemdeki yaşam formunun bazı şekilleri, daha sonradan spor olgusunun doğuşuna neden olmuştur. İlk çağlarda insanoğlu dönemin vahşi hayvanlarından korunabilmek için saklanmak, kaçmak ve koşmak zorundaydı. Dolayısıyla tarihin ilk koşulan insanoğlunun yaşamını sürdürebilmek için gerçekleştirdiği vahşi hayvanlardan kaçış olarak nitelendirilebilir. Yine o dönemde insanoğlu yaşamını devam ettirebilmek için beslenmek zorundaydı ve gerek taşlar, gerek mızraklar, gerekse oklarla vahşi hayvanları öldürmek zorunda kalırdı. Bunlarda tarihin ilk gülle atma, cirit atma ve ok atma

etkinlikleriydi. Dönemin gereği insanoğlu eşini seçmek veya korumak için diğer insanlarla dövüşmek zorunda kaldı. Bunlarda tarihin ilk güreş ve boks etkinlikleri adı ile adlandırılabilir. Daha sonraki dönemlerde uygarlığın gelişiminin ardından insanoğlunda boş zamanları değerlendirme kavramı yani ‘Rekreasyon’adını verdiğimiz kavram ortaya çıktı. Boş zamanı olan kesim, doğal olarak geçinmek için çalışmak zorunda olmayan veya ekonomik durumu çok iyi olan kesimde spor yaşantılarının bir parçası olarak rol almaya başladı. Kimisinde evcilleştirilen hayvanlar atlarla yansıma ve daha değişik şekillerdi (Keten M. 1980).

Sözcük kökeni (etimolojik) olarak spor kelimesi, disport (“dis” ve “portare”) Kelimesinden türemiştir ve işten uzak durmak, anlamına gelir (Özbaydar 1983).

İngilizce’ de önceleri “Disport” ya da “Desport” biçiminde yer almış, zamanla ilk hecelerinin aşınması sonucunda tek heceli “Sport” sözcüğüne dönüşmüştür. Ortaçağ’da Fransızca ’da aynı sözcükten eğlenmek ve zevklenmek, top oyunları ve şahinle yapılan avlar anlamında “Se Desporter”, “Se Deporter” biçiminde yararlanılmıştır (Çıdam 1996).

Spor çok yönlü bir kavram olduğundan, sporun tanımı konusunda değişik yazarlar, farklı tanım ve görüşler ortaya koymuşlardır. Bunun sebebi ise, sporun kapsamı, branşları, hedefleri, içerikleri ve yapılış biçimlerinin farklı biçimde algılanıp değerlendirilmesindendir (Yetim 2006).

Doğan’a (2005) göre spor; Amaçlı, belli kurallara ve teknik yöntemlere bağlı olan, yapanlarda olduğu kadar izleyenlerde de haz duyma ve coşku gibi gereksinimleri doyuran, sporcuları ve izleyenleri bütünleştiren bir etkinlikler kümesidir. Spor etkinlikleri belli kurallara uyularak yapılır. Spor sağlık için, boş zamanları değerlendirmek için, eğlenmek ve hoşça zaman geçirmek için, günlük yaşamın stresinden kurtulmak için, toplumsal bir etkinliğe katılmak için yapılabildiği gibi yarışma amacıyla da yapılabilir. Yarışma amacı taşımayan spor etkinliklerinde performans üzerinde pek durulmaz. Bazı spor etkinlikleri grupla (top ile oynanan/yapılan spor dalları), bazıları bireysel (yüzme/kayak) olarak ortaya konur. Yarışma sporlarında performans düzeyi önemlidir. Yarışma, bir rakiple ya da bir rakip takımla olabildiği gibi, bireyin kendisinin ya da başkasının en iyi derecesiyle yarışma biçiminde de olabilir. Yarışma amacı olsun ya da olmasın, spor etkinlikleri yeteneği, yaratıcılığı, çalışmayı gerektirir (Doğan 2005).

Sporu tek bir boyut altında incelemek uygun değildir çünkü yapılış amaçlarına göre, yarışma ve performansa dönük, sağlıklı yaşam, serbest zamanlarını değerlendirmek, toplumsal bağları kuvvetlendirmek, hoş vakit geçirmek için yapıldığı gibi ayrıca gerçekleştirildiği yer ve zamanına göre farklı gruplara ayrılması mümkündür. Bu nedenle sporu tek ve kesin bir tanıma sığdırmak zordur. Sporun bir diğer yönü de, "oyun ve yarışma"dır. Spor, başarıyı geliştirme ve yarışmada üstün gelme amacı için gösterilen çabayı bedensel bakımdan daha yetenekli olanların seçilmesini ve seçilenlerin sürekli ve yoğun bir eğitimle yetiştirilmesini gerekli kılar. Modern anlamda oyun, bireyin çevresi ile etkileşim sürecidir. Spor ise, insana haz ve doyum veren oyun güdüsünün gelişkin kurallara bağlanmış bir ifade şeklidir (Fişek,1980).

Spor tanımlarının bazıları, spor alanını aşırı şekilde dar hale getirmekte, sporu sadece elit düzeyde antrenman almış sporcularla sınırlamakta ve özellikle hafta sonlarında, rekreasyonel düzeyde spor katılımlarını dikkate almamaktadır. Sporlara rekreasyonel düzeyde katılanlar, profesyonel ve olimpiik düzeyde katılanlardan daha fazladır. Spor hangi düzeyde tanımlanırsa tanımlansın, hangi düzeyde yapılsa yapılsın, katılanların duygu, düşünce ve davranışları (psikolojik durumları) üzerinde etkili olmaktadır (Konter 2006).

Sportif ögelerin tümünde dinlenmek, eğlenmek olduğu kadar aynı zamanda sosyal bir kaynaşma da vardır. Toplumda kaynaşma ve özdeşleşme konusunda spora önemli görevler düşer. Sporun sağladığı bedensel ve ruhsal anlamdaki doyum olanakları, serbest zamanları ve yaşam düzeyleri düzenli olarak artan sanayileşmiş ülkelerin özlemini duyduğu yeni bir yaşam şeklinin ayrılmaz parçasıdır (İşcan,1988).

Yenme, üstünlük kurma gibi, insanın bilinçaltı arzularının tatminini amaç edinen, belirli kurallar içerisinde yapılan, rekabete dayalı sosyalleştirici, bütünleştirici, fiziksel, zihinsel ve psikolojik etkinliklerin bütünüdür (Sahin, 2002).

Bir kişi veya grubun bir takım spesifik fiziksel egzersizleri üst düzeyde değerlendirdiği, yarışma amaçlı etkinliktir. Bu etkinliğin sonucunda amaç; rekor kırma, rekabet etme ve rakibini veya kendini asmaktır (Günsel, 2004).

Başka bir tanıma göre spor, iç ve dış faktörlerle motive edilmiş bireylerin karmaşık becerilerinin kullanımını veya fiziksel cabayı gerektiren, kurumsallaştırılmış rekabete dayalı aktivitelerdir (Yetim 2006).

2.2.1.Sporun Eğitsel Amaçları

Günümüzde sporun önemi özellikle eğitim sisteminde giderek artmaktadır. Eğitimi spordan, sporu da eğitimden ayrı düşünmek mümkün değildir çünkü spor ve sportif faaliyetler, özellikle ergenlik döneminde bulunan ve ortaöğretim kurumlarına devam eden ergenlerin ilgilendikleri önemli alanlardan ve aktivitelerden birisidir. Bu nedenle sporun eğitsel amaçlarına kısaca değinmek doğru olacaktır (Yıldırım, 2003).

Bireyi Yaşam İçin Hazırlamak: Spor bu amacı gerçekleştirmeye yönelik olarak, bireyin fizyolojik yönden gelişimine katkı sağlar, çevresindeki eşyaları kullanabilmesi için gerekli olan becerilerin kazanılmasında pratik yapma imkânı sağlar, bunu yaparken de bireyin akıl yürütme ve karar alma yeteneği gibi özelliklerinin gelişmesine yardımcı olur, aynı zamanda birey için önemli olan boş vakitlerini daha sağlıklı ve verimli bir şekilde değerlendirmesinde bireye yol gösterir ve bireye farklı imkânlar sağlar (Duman, 2009).

Bireyi Üretken Olması İçin Uyarmak ve Desteklemek: Spor bu amacını gerçekleştirmek için, kişinin kendi çevresindeki bireylerin performanslarını dikkatlice incelemesi ve analiz etmesi ve bu sayede kendine özgü bir hareket tarzı geliştirmesi konusunda imkânlar sağlayarak üretkenliğinin ve verimliliğinin gelişmesine yardımcı olur (Duman, 2009).

Bireyin Kişilik Gelişimine Yardım Etmek: Spor bu amacını gerçekleştirmek için, bireyin spor ve sportif faaliyetler sırasında elde ettiği başarı, galibiyet veya rekor gibi sonuçlar sayesinde bireyin, kendine güven duyma, yerinde ve çabuk karar verebilme, dostça ve centilmence oynama, yarışmayı kazananı takdir etme, kaybetmeyi kabullenme, hile ve haksızlığın karşısında olma gibi kişisel gelişimi tamamlayıcı özelliklerin kazanılmasına destek olur (Duman, 2009).

Bireyin Çevresini Benimsemesiyle Birlikte Toplumun Değer Yargılarını, Psikolojik Gelişme ve Davranış Kurallarını Geliştirmek: Spor bu amacını gerçekleştirmek için, açık havada yapılabilecek spor ve sportif faaliyetlere önem vererek doğayı ve çevreyi sevme, temiz hava ve güneşten faydalanabilme gibi özelliklerin gelişmesine katkıda bulunur. Aynı zamanda spor ve sportif faaliyetlerde bulunurken kuralları ve disiplini benimseme çalışmaları ile de toplumsal sorumluluğu geliştirmek, yasa ve kurallara uymak gibi zorunlulukların bireyde kolayca

yerleşmesinde; aynı zamanda bu kurallar sayesinde başkalarının kişiliğine saygılı olmasına ve hak kavramlarının geliştirilmesine de katkıda bulunur (Duman, 2009).

Bireyi Ekonomik Yönden Geliştirmek: Spor bu amacını; bireyin yapıcı ve üretken yeteneklerini geliştirmek, iş gücü ve meslek sorumluluğunun gelişimine katkı sağlamak iş ve çalışmalarda daha verimli olmasını sağlamak suretiyle gerçekleştirir. Bütün bunları yaparken de bireyin ailesine, çevresine ve okuluna çeşitli görev ve sorumluluklar yükler (Duman,2009).

2.2.2.Sporun Eğitimdeki Yeri

Sporun tarihsel gelişimi incelendiğinde Beden Eğitimi'nin Eski Yunan'dan bugüne, eğitimin ayrılmaz bir parçası olduğu görülmektedir. Gerçekten de günümüze gelinceye kadar spor, uygarlıkların gelişiminde kültürel olgunun içindeki ayrılmaz rolü ile önemli bir yere sahiptir (Ergen, 1993).

Toplumlar, insanın fiziksel gelişiminin yanı sıra zihinsel, duygusal ve sosyal gelişimini sağlayan spor eğitime oldukça önem vermişlerdir. Gerçekten de spor eğitimi, insanın fizik ve ruh yapısını geliştiren hareket faktörünün hemen her çeşidini ve bütün prensiplerini kapsayan en uygun araç olup genel eğitimin bir parçasıdır (Dolaşır,2006).

Beden eğitimi ve spor kültürü, insanlık tarihinin her döneminde görülen uygulamaları ile gelişmiş ve günümüzde artık, her düzeyde eğitimin ayrılmaz bir parçası haline gelmiştir. İnsan varlığının gelişimini hedefleyen bu kültürün köklü bir filozofisi ve sosyolojik temelleri vardır. İnsanlar Beden Eğitimi ve Spor Uygulamaları ile genetik yapı özelliklerini en üst düzeye kadar geliştirirler, genel sağlık yanı sıra üstün performans sürecinde optimum fizyolojik kapasitelerine erişirler. İnsanların anatomik yapılarının güçlendirilmesi, çeşitli patolojik etmenlere karşı gerçekten direnç kazanmaları ve koruyucu sağlık etkisi ile gerek spor yaşamında ve gerekse günlük yaşantıda ortaya çıkabilecek her türlü stres ve travmatik etkenlere karşı çok dayanıklı hale gelmeleri sağlanır. Böyle bir bakış açısıyla Beden Eğitimi ve Spor, bu koruyucu hekimlik yaklaşımıyla çok önemlidir (Erkan, 1992).

Eğitim, sporun en önemli boyutlarından birisidir. Spor bu boyutuyla ele alındığında iki şekilde değerlendirilmesi gerekir: Spor için eğitim ve eğitim için spor. Spor için eğitimde spor amaçtır ve sporun en üst düzeyde gerçekleştirilebilmesi içine

eğitimden yararlanılır. Sporcu eğitimi, çalıştırıcı eğitimi, seyirci eğitimi, hakem ve spor yöneticilerinin eğitimi söz konusudur. Bu anlamda eğitim sporun hizmetindedir ve sporun teknik, estetik ve performans düzeyini yükseltmek için vazgeçilmez bir yoldur.

Antrenman bilgisi ve spor fizyolojisi, spor psikolojisi, spor yönetimi ve işletmesi, spor pedagojisi gibi pek çok bilim dalı spor için eğitimde önemli yer tutar. Eğitim için spor da ise spor, eğitimin hedeflerine ulaşması için kullanılan araçlardan sadece bir tanesi ama belki de en eğlencelisi ve kullanıldığında en etkilisidir (Öztürk, 1998).

Beden eğitimi ve spor etkinlikleri bireyin sağlıklı gelişiminde önemli bir işleve sahip olmasının yanı sıra bireye sosyal ve duygusal gelişim yönünden de olumlu katkılar sağlamaktadır. Bu etkinlikler, yaratıcılık, liderlik gibi yetenekleri işlevsel hale getirmekte, mücadeleci, azimli, uyumlu, üretken, kararlı, birbirine saygılı ve anlayışlı olma, kurallara uyma, işbirliği yapma, bağımsız davranma, kendini disipline etme, çalışkan ve gayretli olma gibi kişilik özelliklerini geliştirmektedir(Yenal ve Ark. 1999).

Günümüz okul spor eğitiminde temel hedef, bu programlara katılan bireylerde zindeliği artırmak ve yaşam kalitesini yükseltmektir. Bu da ancak bireylerin keyifli ve verimli fiziksel etkinlikler ve spor etkinliklerine katılımı bir alışkanlık haline getirmelerini sağlamakla olanaklı olabilir. Zaten amaç, insanların yaşamları boyunca düzenli olarak spor yapmaları için gerekli olan bilgi, beceri ve tutumu kazanmalarını sağlamaktır. Eğitim programları bildik okul programıyla sınırlı kalmayıp genişledikçe kamusal ve özel alanlarda verilen çağdaş spor eğitimi, spor bilimi ve spor programları eğitim hedeflerine ulaşılmasında önemli rol oynayabilir (Demirhan, 2005).

2.2.3.Sporun Temel Amaç ve Fonksiyonları

Toplumların bedenlen, ruhen ve fikren sağlam olmalarıyla beraber sosyal, kültürel ve ekonomik yönden de çağın şartlarının gerektirdiği hayat seviyesine yükseltilmesi, ayrıca sağlam ve sağlıklı nesillerin yetişmesi, millet bütünlüğü ve devamının sağlanması yönünden gerçekleştirilmesi zor olan amaçlara kolayca ulaşılacak bir olgudur. Bireylerin ve toplumların sağlık ve mutluluğunun bir amacı değil aracı olan spor faaliyetleriyle insanlar birçok kazanım elde ederler. Bu kazanımlar kısaca şöyle özetlenebilir: Fiziki açıdan çeviklik, denge, kuvvet, mukavemet, sürat, kondisyon, estetik görünüm sağlar. Ruhi yönden; yarışma ruhu, yardımlaşma duygusu,

Çalışma disiplini, cesaret, kendine güven, mücadele azmi, yenme ve yenilmeyi kabullenme gibi kazanımlar elde eder. Zihin sisteminde oyunu ve pozisyonu okuma, karar verme ve reaksiyon çabukluğu kazandırır. Yani spor, sosyal insanların yetiştirilmesinde eğitimin ayrılmaz bir parçasıdır. Spor yoluyla sosyalleşmek, insanlar arasında menfaatsiz bir yakınlığın doğması ile insancıl kaynaşma gerçekleştirilebilir (Atalay, 1998).

Sporun genel amacı, tüm fertlerin spor yaparak sağlıklı, mutlu, alışkan, moral değerleri yüksek, dinamik ve ağdaş bir toplum meydana getirme ve topluma karşı görev ve sorumluluklarını bilen beden ve ruh sağlığı yerinde, yapıcı, üretken, ahlklı ve fazilet rneği nesiller yetiştirerek toplumun tüm fertlerini dinamik, zinde, yüksek moralli ve mutlu tutmaktır. Sporun amaç ve fonksiyonlarını irdelerken, insanları spor yapmaya iten sebeplere de göz atmalıyız. İnsanları spor yapmaya sevk eden sebepler aşağıdaki gibi özetlenebilir:

Belirli sosyal ihtiyaçları karşılamak, sağlık iyileştirme ve fiziksel uygunluk sağlama, gerilim ve kontrollü yaşama, estetik ihtiyaçları doyurma, duygusal gerilimden kurtulma, spor yoluyla bilgece deneyimler kazanma, sevinç, eğlence, haz, neşe gibi duyguları kazanma, kendini gerçekleştirme, yeni tecrübeler kazanma, spor yoluyla sosyal ilişkiler kurma, kendini gösterme, zayıflama, mutlu olma, g, hız, dayanıklılık, çeviklik ve koordinasyon yeteneğini geliştirme, gençlik, güzellik elde etme, benlik duygusunu geliştirme, boşzamanı ortaklaşa, aktif ve verimli bir şekilde değerlendirme (İnal, 2003).

2.2.4.Sosyal Hayat ve Spor

İnsanların yaratılışlarında var olan sosyalleşme gereksinimi nedeniyle toplumda insanlar bazen düzenli bazen düzensiz birliktelikler olarak bir arada yaşarlar. Toplum gelişigüzel, yan yana yaşayan fertlerden kurulu bir insan yığını olarak düşünülemeyeceğine göre, bireyler arasında zamanla gelişen sosyal ilişkiler kültürel, dini, coğrafi veya mesleki yakınlıkların getirdiği bağlarla birbirine bağlanmış olan bireyleri birbirine yaklaştırır. Sosyal teşekkül denen ve gönüllü olarak aşağı – yukarı resmen teşkilatlanmış olan bu kuruluşları kuran veya bunlara girecek olan kimselerin önceden birbirlerini tanımaları da şart değildir. Birbirlerini önceden tanıyan kimselerden meydana gelebileceği gibi birbirlerini tanımayan kimseler de kuruluşlarda bulunabilir.

Esas olan, ilgililerin benzerliğini türlü yollarla fark eden benzer düşüncede ve benzer veya farklı sosyal durumdaki kimselerin birleşmesidir. Bu sebepler dışında (dinî, meslekî, coğrafî vb.) boş zamanların değerlendirilmesi, eğitim, yardımlaşma, siyaset, kalkındırma ve güzelleştirme, sağlık sahalarında spor dallarında faaliyet göstermek gayesiyle de teşekküllerin kurulması cihetine gidildiği de bir gerçektir (Erkal, 1992).

Spor, her şeyden önce insan unsuruna hitap ettiği için, amaç ister sağlıklı ve iş verimi yüksek bir toplum oluşturmak olsun ister geleceğe güvenle bakabilecek yapıcı, sağlıklı ve üretken gençlik yetiştirmek olsun, ister sosyal çözülmeye ve yabancılaşmaya karşı kullanılabilecek bir araç olması özelliği ile sporun günümüzde çok etkin ve vazgeçilmez bir sosyal olgu durumuna geldiği açık bir gerçektir (Yetim, 2005).



3.BÖLÜM METOD

Bu araştırmanın amacı; üniversitede öğrenim gören öğrencilerin kendini sabotaj düzeyleri ile spor ve farklı değişkenlerin arasındaki ilişkinin araştırılmasıdır. Öte yandan öğrencilerin kendini sabotaj düzeylerinin cinsiyet, yaş, aile yapısı, gelir durumu, öğrenim gördüğü bölüm, sınıf düzeyi, aile tutumu, sigara, alkol kullanma alışkanlığı, spor yapma durumu, yapılan spor türü, spor yapma süresi ve spor yapma nedenleri değişkenleri açısından anlamlı bir farklılık gösterip göstermedikleri de incelenmiştir. Bu bölümde araştırmanın örneklemini, araştırmada kullanılan ölçme araçları ve veri analiz teknikleri tanımlanacaktır.

3.1.Araştırmanın Örneklemini

Bu araştırmanın örneklemini; Atatürk Üniversitesi'nde çeşitli bölümlerinde öğrenim gören 850 öğrenci oluşturmaktadır.(53,8) 457'si kadın ve (46,2) 393'ü erkek öğrenciden oluşan örneklemin çoğunluğu (% 64,8) 21 ile 24 yaş arasındadır. Örneklem gurubunun (%72,5) 616'sı çekirdek, (%25,6) 218'i geniş, (%1,9) 16'sı parçalanmış aile yapılarına sahiptir. Öğrencilerin (20,4)173'ü 300tl ve altı gelirli,(45,5) 387'si 301tl-700tl arası gelirli, (18,4) 156'sı 701tl-1100tl arası gelirli,(15,7) 134'ü ise 1101tl ve üzeri gelir düzeyine sahip olarak bildirmiştir. Araştırmaya katılan öğrencilerin (38,9) 331'i Eğitim Fakültesi,(32,8) 279'u Spor Bilimleri Fakültesi,(13,2) 112'si Mimarlık Fakültesi,(15,1) 128'i İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi bölümlerinde öğrenim görmektedirler. Örneklemin (% 22,2) 189'u 1.sınıf, (%25,6) 218'i 2.sınıf (%19,5) 166'sı 3.sınıf, (%29,6) 252'si 4.sınıf (%2,9) 25'ide 5.sınıf ve üzeri sınıflarda öğrenci olduklarını beyan etmişlerdir. Katılımcıların (2,8)24'ü ilgisiz,(39,6) 337'si demokratik,(11,1) 94'ü otoriter ve(46,5) 395'ü koruyucu aile tutumlarına sahip olduklarını bildirmiştir. Araştırmaya katılan bireylerin(24,8) 211'i sigara kullandıklarını,(75,2) 639'uda sigara kullanmadıklarını belirtmişlerdir. Bireylerin (12,0)102'si alkol kullandıklarını, (88,0)748'ide alkol kullanmadıklarını beyan etmişlerdir. Örneklem gurubunun (%67,6) 575'i spor yaptıklarını, spor yapan bireylerin (15,3)130'u takım sporu,(39,5) 336'sı bireysel spor,(12,8) 109'uda her iki sporu yaptıklarını beyan etmişlerdir. Spor yapan bireylerin (10,9) 93'ü haftada 1 gün, (16,6)141'i haftada 2 gün, (17,3)147'si haftada 3 gün, (22,8)194'ü ise haftada 4 gün ve

üzeri spor yaptıklarını belirtmişlerdir. Katılımcıların (11,8)100'ü fiziksel görünüm,(29,6) 252'si sağlıklı olmak,(6,7) 57'si maddi kazanç, (19,5)166'sı sosyal aktivite amaçlı spor yaptıklarını beyan etmişlerdir. Örneklem gurubundaki bireylerin (%32,4) 275 'i spor yapmadıklarını beyan etmişlerdir.

3.2.Araştırmada Kullanılan Veri Toplama Araçları

Araştırmada kullanılan veriler iki ölçme aracı ile toplanmıştır.

3.2.1.Araştırmanın Modeli

Yapılan araştırmada kendini sabotaj ile spor ve farklı değişkenler arasındaki ilişkiyi incelemek için betimsel ve karşılaştırılmalı ilişkisel tarama modelleri kullanılmıştır.

3.2.2.Bilgi Toplama Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan bilgi toplama formu katılımcılar hakkında sosyo - demografik bilgiler elde etmek için kullanılmıştır. Bu formda cinsiyet, yaş, aile yapısı, kişisel gelir, öğrenim görülen bölüm, sınıf düzeyi, aile tutumu, sigara ve alkol kullanma alışkanlıkları, spor yapma durumu, yapılan sporun türü, haftalık spor yapma süresi ve spor yapma nedenlerini belirlemeye yönelik sorular bulunmaktadır.

3.2.3.Kendini Sabotaj Ölçeği

Kendini Sabotaj Ölçeği Jones ve Rhodewalt (1982) tarafından geliştirilen ve 6'lıLikert tipi tek boyutlu bir ölçme aracıdır. 25 maddeden oluşan ölçek katılımcılardan maddelerde bulunan açıklamaya katılım düzeylerini belirlemeleri öngörülmektedir. Ölçekte yer alan 3, 5, 6, 10, 13, 20, 22 ve 23.maddeler ters kodlandıktan sonra bütün maddelerin puan toplamaları alınarak, toplam bir kendini sabotaj puanı elde edilebilmektedir. Ölçekteki olası puanlar ranjı 25 ile 150 arasında değişmektedir. Ölçeğin Türkçeye çevirimi Akın, Abacı ve Akın (2010) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe ve orijinal formlarında bulunan maddeler arasındaki korelasyon katsayıları 69 ile 98 arasında bulunmuştur. Ölçeğin Türkçe formunun iç tutarlılık güvenirlik katsayısı. 90, test-tekrar test güvenirlik katsayısı ise 84 olarak bulunmuştur.

3.2.3.1.Ölçeğin Orijinal Formu

Rhodewalt (1990), ölçeğin iç tutarlılık güvenirlik katsayısını. 79, bir ay arayla elde edilen test-tekrar test güvenirlik katsayısını ise 74 olarak bulmuştur. Diğer çalışmalarda ölçeğin iç tutarlılık güvenirlik katsayısının 71 ile 74 arasında değiştiği, 7 hafta arayla elde edilen test-tekrar test güvenirlik katsayısının ise 94 olduğu görülmüştür (Akın, A.2012).

3.2.4. Veri Analiz Teknikleri

Bu araştırmanın amacı; üniversitede öğrenim gören öğrencilerin kendini sabotaj düzeyleri ile spor ve farklı değişkenlerin arasındaki ilişkilerin araştırılmasıdır. Ayrıca öğrencilerin kendini sabotaj düzeylerinin cinsiyet, yaş, aile yapısı, kişisel gelir, öğrenim görülen bölüm, sınıf düzeyi, aile tutumu, sigara ve alkol kullanma alışkanlıkları, spor yapma durumu, yapılan sporun türü, haftalık spor yapma süresi ve spor yapma nedenleri arasında anlamlı farklılıklar olup olmadığını incelemektir.

Öğrencilerin kendini sabotaj düzeyleri arasındaki ilişkileri belirlemek için cinsiyet, sigara kullanımı, alkol kullanımı, spor yapma durumları açısından anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek için “t testi” kullanılmıştır. Öğrencilerin kendini sabotaj düzeylerinin; yaş, aile yapısı, kişisel gelir, öğrenim gördüğü bölüm, sınıf düzeyi, aile tutumu, yapılan spor türü, yapılan sporun süresi ve spor yapma nedeni açısından anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla ise ANOVA kullanılmıştır. Farklılıkların hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek içinde LSD testi kullanılmıştır. Veriler SPSS 21,0 paket programı ile analiz edilmiş ve anlamlılık düzeyi ($p < 0,05$) olarak alınmıştır. Anketin geçerlilik güvenirlik analizi yapıldığında Alpha değeri 0,685 olarak bulunmuştur. Buda anketin geçerli ve güvenilir olduğunu desteklemektedir.

4. BÖLÜM. BULGULAR VE YORUM

Tablo 1. Araştırmaya Katılan Bireylerin Demografik Özellikleri

Demografik özellikler	Sayı (N)	Yüzde (%)
Cinsiyet		
Kadın	457	53,8
Erkek	393	46,2
Toplam	850	100,0
Yaş		
20 yaş ve altı	223	26,2
21-24 yaş arası	551	64,8
25 yaş ve üzeri	76	9,0
Toplam	850	100,0
Aile yapısı		
Çekirdek Aile	616	72,5
Geniş Aile	218	25,6
Parçalanmış Aile	16	1,9
Toplam	850	100,0
Kişisel gelir		
300 TL ve altı	173	20,4
301 TL – 700 TL arası	387	45,5
701 TL - 1100 TL arası	156	18,4
1101 TL ve üzeri	134	15,7
Toplam	850	100,0
Bölüm		
Eğitim Fakültesi	331	38,9
Spor Bilimleri Fakültesi	279	32,8
Mimarlık Fakültesi	112	13,2
İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi	128	15,1
Toplam	850	100,0
Sınıf Düzeyi		
1. Sınıf	189	22,2
2. Sınıf	218	25,6
3. Sınıf	166	19,5
4. Sınıf	252	29,6
5. Sınıf ve üzeri	25	3,1
Toplam	850	100,0
Ailenizin Tutumu		
İlgisiz	24	2,8
Demokratik	337	39,6
Otoriter	94	11,1
Koruyucu	395	46,5
Toplam	850	100,0

Araştırmaya %53,8 bayan ve %46,2 erkek olmak üzere toplam 850 kişi katılmıştır. Araştırmaya katılan bireylerin yaş dağılımları incelendiğinde, %64,8'inin 21-24 yaş arası, %26,2'sinin 20 yaş ve altı ve %9,0'ının 25 yaş ve üzeri oldukları görülmektedir. Araştırmaya katılan bireylerin aile yapıları incelendiğinde, %72,5'inin çekirdek aile, %25,6'sının geniş aile ve %1,9'unun ise parçalanmış aile yapısındaki bireylerden oldukları görülmektedir. Araştırmaya katılan bireylerin kişisel aylık gelirleri incelendiğinde, ağırlıklı olarak %45,5'inin 301 TL–700 TL arası olduğu görülmektedir. Araştırmaya katılan bireylerin, %20,4'ünün 300 TL ve altı, %18,4'ünün 701 TL- 1100 TL arası ve %15,7'sinin 1101 TL ve üzeri kişisel aylık gelire sahip oldukları görülmektedir. Araştırmaya katılan bireylerin bölümlere göre dağılımları incelendiğinde %38,9 Eğitim Fakültesi, %32,8 Spor Bölümleri, %15,1 İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi %13,2 Mimarlık Fakültesi'nde öğrenim gördükleri görülmektedir. Araştırmaya katılan bireylerin sınıflarına göre dağılımları incelendiğinde, %29,6 dördüncü sınıf, %25,6 ikinci sınıf %22,2 birinci sınıf, %19,5 üçüncü sınıf %3,1 beşinci sınıfta okudukları görülmektedir. Araştırmaya katılan bireylerin aile tutumlarına göre dağılımları incelendiğinde %46,5 koruyucu, %39,6 demokratik, %11,1 otoriter %2,8 ilgisiz aile tutumlarına sahiplerdir.

Tablo 2. Araştırmaya Katılan Bireylerin Spor Yapma Durumları

Spor Yapma Durumları	Sayı (N)	Yüzde (%)
Spor yapıyor musunuz?		
Evet	575	67,6
Hayır	275	32,4
Toplam	850	100,0
Hangi tür spor yapıyorsunuz?		
Takım sporu	130	22,6
Bireysel spor	336	58,4
Her ikisi de	109	19,0
Toplam	575	100,0
Haftada kaç gün spor yapıyorsunuz?		
1 Gün	93	16,2
2 Gün	141	24,5
3 Gün	147	25,6
4 Gün ve Üzeri	194	33,7
Toplam	575	100,0
Spor yapmaktaki en önemli nedeniniz nedir?		
Fiziksel Görünüm	100	17,4
Sağlıklı Olmak	252	43,8
Maddi Kazanç	57	9,9
Sosyal Aktivite	166	28,9
Toplam	575	100,0

Araştırmaya katılan bireylerin spor yapma durumları incelendiğinde %67,6 spor yapan %32,4 spor yapmayan olmak üzere toplam 850 kişi katılmıştır. Araştırmaya katılan bireylerin spor türleri incelendiğinde, %22,6'sinin takım sporu, %58,4'ünün bireysel spor, %19,0'ının her iki sporu yaptıkları görülmektedir. Araştırmaya katılan bireylerin spor süreleri incelendiğinde, %16,2'sinin haftada 1 gün, %24,5'inin haftada 2 gün, %25,6'sının haftada 3 gün, %33,7'sinin ise haftada 4 gün ve üzeri spor yaptıkları görülmektedir. Araştırmaya katılan bireylerin spor yapma nedenlerine bakıldığında, %17,4'ünün fiziksel görünüm, %43,8'inin sağlıklı olmak, %9,9'unun maddi kazanç, %28,9'unun ise sosyal aktivite amaçlı spor yaptıkları görülmektedir.

Tablo 3. Araştırmaya Katılan Bireylerin Madde Kullanım Alışkanlıkları

Madde Kullanım Alışkanlıkları	Sayı (N)	Yüzde (%)
Sigara kullanıyor musunuz?		
Evet	211	24,8
Hayır	639	75,2
Toplam	850	100,0
Alkol kullanıyor musunuz?		
Evet	102	12,0
Hayır	748	88,0
Toplam	850	100,0

Araştırmaya katılan bireylerin madde kullanım alışkanlıkları incelendiğinde %24,8'inin sigara kullandığı, %75,2'sinin sigara kullanmadığı görülmektedir. Alkol kullanma alışkanlıklarına bakıldığında %12,0'ının alkol kullandığı, %88,0'nın alkol kullanmadığı görülmektedir.

Tablo 4. Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre t-Testi Sonuçları

Cinsiyet	N	X	Ss	T	P
Kadın	457	82,01	12,619	-,848	,096
Erkek	393	82,79	14,466	-,840	

*p<0.05

Tablo incelendiğinde bireylerin kendini sabotaj ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları arasında p.0.05 anlamlılık düzeyine göre farklılık bulunmamıştır. Fakat istatistiklere bakıldığında erkeklerin sabotaj eğilimlerinin yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 5. Katılımcıların Sigara Kullanma Alışkanlıklarına Göre t-Testi Sonuçları

Sigara kullanıyor Musunuz?	N	X	Ss	T	P
Evet	211	84,49	13,909	2,637	,010*
Hayır	639	81,67	13,303	2,578	

*p<0.05

Tablo incelendiğinde bireylerin sigara kullanma alışkanlıklarına göre kendini sabotaj ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları arasında p.0.05 anlamlılık düzeyine göre farklılık bulunmuştur. Sigara kullanan bireylerin puan ortalamalarının, sigara kullanmayan bireylerden yüksek olduğu görülmüştür.

Tablo 6. Katılımcıların Alkol Kullanma Alışkanlıklarına Göre t-Testi Sonuçları

Alkol kullanıyor Musunuz?	N	X	Ss	T	P
Evet	102	85,18	14,123	2,247	,025*
Hayır	748	81,99	13,380	2,156	

*p<0.05

Tablo incelendiğinde bireylerin alkol kullanma alışkanlıklarına göre kendini sabotaj ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları arasında p.0.05 anlamlılık düzeyine göre farklılık bulunmuştur. Alkol kullanan bireylerin puan ortalamalarının, alkol kullanmayan bireylerden yüksek olduğu görülmüştür.

Tablo 7.Katılımcıların Spor Yapma Alışkanlıklarına Göre t-Testi Sonuçları

Spor yapıyor Musunuz?	N	X	Ss	T	P
Evet	575	81,80	14,155	-1,782	,003*
Hayır	275	83,56	11,961	-1,890	

*p<0.05

Tablo incelendiğinde bireylerin spor yapma durumlarına göre kendini sabotaj ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları arasında p.0.05 anlamlılık düzeyine göre farklılık bulunmuştur. Spor yapan bireylerin puan ortalamalarının, spor yapmayan bireylerden düşük olduğu görülmüştür.

Tablo 8.Katılımcıların Yaş Kategorilerine Göre ANOVA Sonuçları

Yaşınız?	N	X	Ss	F	P	Fark
20 yaş ve altı	223	80,89	12,096	2,644	,035*	1-2
21-24 yaş arası	551	83,15	13,764			
25 yaş ve üzeri	76	81,03	15,119			
Toplam	850	82,37	13,502			

*p<0.05

Tablo incelendiğinde farklı yaş gurubundaki bireylerin kendini sabotaj ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları arasında p.0.05 anlamlılık düzeyine göre farklılık bulunmuştur. 21-24 yaş arasındaki bireylerin puan ortalamalarının, 20 yaş ve altı bireylerin ortalamalarından yüksek olduğu görülmüştür.

Tablo 9.Katılımcıların Aile Yapılarına Göre ANOVA Sonuçları

Aile yapınız?	N	X	Ss	F	P	Fark
Çekirdek Aile	616	82,05	13,166	,956	,272	-----
Geniş Aile	218	83,03	14,562			
Parçalanmış Aile	16	85,81	11,004			
Toplam	850	82,37	13,502			

*p<0.05

Tablo incelendiğinde farklı aile yapısına sahip bireylerin kendini sabotaj ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları arasında p.0.05 anlamlılık düzeyine göre farklılık bulunmamıştır.

Tablo 10.Katılımcıların Kişisel Aylık Gelirlerine Göre ANOVA Sonuçları

Kişisel aylık geliriniz?	N	X	Ss	F	P	Fark
300 TL ve altı	173	82,28	11,890	1,261	,053	-----
301 TL - 700 TL arası	387	81,73	12,874			
701 TL - 1100 TL arası	156	82,34	13,848			
1101 TL ve üzeri	134	84,36	16,469			
Toplam	850	82,37	13,502			

*p<0.05

Tablo incelendiğinde farklı gelir düzeyine sahip bireylerin kendini sabotaj ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları arasında p.0.05 anlamlılık düzeyine göre farklılık bulunmamıştır. Buna rağmen aylık geliri 1101 tl ve üzeri olan bireylerin puan ortalamaları diğerlerinden yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 11.Katılımcıların Öğrenim Gördükleri Bölümlere Göre ANOVA Sonuçları

Hangi Bölümde Öğrenim Görmektesiniz?	N	X	Ss	F	P	Fark
Eğitim Fakültesi	331	80,66	11,492	10,154	,000*	3-1,2,4
Spor Bilimleri Fakültesi	279	82,74	14,941			
Mimarlık Fakültesi	112	88,37	15,016			
İkt. ve İdari Bil. Fakültesi	128	80,74	12,147			
Toplam	850	82,37	13,502			

*p<0.05

Tablo incelendiğinde farklı bölümlerde öğrenim gören bireylerin kendini sabotaj ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları arasında p.0.05 anlamlılık düzeyine göre farklılık bulunmuştur. Mimarlık Fakültesi'nde öğrenim gören bireylerin puan ortalamalarının Eğitim, Spor Bilimleri, İktisat ve İdari Bilimler Fakülteleri'nde öğrenim gören bireylerin ortalamalarından yüksek olduğu görülmüştür.

Tablo 12.Katılımcıların Sınıf Düzeylerine Göre ANOVA Sonuçları

Kaçıncı Sınıf?	N	X	Ss	F	P	Fark
1. Sınıf	189	83,94	15,003	3,071	,027*	4-1,3
2. Sınıf	218	82,29	12,331			
3. Sınıf	166	83,70	13,689			
4. Sınıf	277	80,56	13,033			
Toplam	850	82,37	13,502			

*p<0.05

Tablo incelendiğinde farklı sınıflarda öğrenim gören bireylerin kendini sabotaj ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları arasında p.0.05 anlamlılık düzeyine göre farklılık bulunmuştur.4.sınıfta öğrenim gören bireylerin puan ortalamalarının 1.sınıf ve 3. sınıfta öğrenim gören bireylerin ortalamalarından düşük olduğu görülmüştür.

Tablo 13. Katılımcıların Aile Tutumlarına Göre ANOVA Sonuçları

Ailenizin size karşı tutumu nasıldır?	N	X	Ss	F	P	Fark
İlgisiz	24	91,04	11,540	6,798	,000*	1-2,4
Demokratik	337	80,44	14,309			3,2
Otoriter	94	84,54	13,693			
Koruyucu	395	82,97	12,529			
Toplam	850	82,37	13,502			

*p<0.05

Tablo incelendiğinde aile tutumları farkı olan bireylerin kendini sabotaj ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları arasında p.0.05 anlamlılık düzeyine göre farklılık bulunmuştur. İlgisiz aile tutumuna sahip bireylerin puan ortalamalarının, demokratik ve koruyucu aile tutumuna sahip bireylerin ortalamalarından yüksek olduğu görülmüştür. Otoriter aile tutumuna sahip bireylerin puan ortalamaları dademokratik aile tutumuna sahip bireylerin puan ortalamalarından yüksek olduğu bulunmuştur.

Tablo 14. Katılımcıların Spor Yapma Türlerine Göre ANOVA Sonuçları

Hangi tür spor yapıyorsunuz?	N	X	Ss	F	P	Fark
Takım sporu	130	84,57	16,157	3,262	,016*	1-2,3
Bireysel spor	336	81,06	13,387			
Her ikisi de	109	80,77	13,607			
Toplam	575	81,80	14,155			

*p<0.05

Tablo incelendiğinde farklı spor türü yapan bireylerin kendini sabotaj ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları arasında p.0.05 anlamlılık düzeyine göre farklılık bulunmuştur. Takım sporu yapan bireylerin puan ortalamaları bireysel spor ve her iki sporu yapan bireylerin puan ortalamalarından yüksek olduğu görülmüştür.

Tablo 15. Katılımcıların Haftalık Spor Yapma Günlerine Göre ANOVA Sonuçları

Haftada kaç gün spor yapıyorsunuz?	N	X	Ss	F	P	Fark
1 Gün	93	80,73	13,097	2,460	,020*	3-1,2,4
2 Gün	141	80,63	12,757			
3 Gün	147	84,51	15,312			
4 Gün ve Üzeri	194	81,12	14,530			
Toplam	575	81,80	14,155			

*p<0.05

Tablo incelendiğinde farklı spor türü yapan bireylerin kendini sabotaj ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları arasında p.0.05 anlamlılık düzeyine göre farklılık bulunmuştur. Haftada 3 gün spor yapan bireylerin puan ortalamaları haftada 1,2,4 gün spor yapan bireylerin puan ortalamalarından yüksek olduğu görülmüştür.

Tablo 16. Katılımcıların Spor Yapma Nedenlerine Göre ANOVA Sonuçları

Spor yapmaktaki en önemli nedeniniz?	N	X	Ss	F	P	Fark
Fiziksel Görünüm	100	82,88	13,259	,489	,690	-----
Sağlıklı Olmak	252	81,29	14,714			
Maddi Kazanç	57	83,10	14,610			
Sosyal Aktivite	166	81,48	13,709			
Toplam	575	81,80	14,155			

*p<0.05

Tablo incelendiğinde spor yapma nedenleri farklı olan bireylerin kendini sabotaj ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları arasında p.0.05 anlamlılık düzeyine göre farklılık bulunmamıştır.

5.BÖLÜMTARTIŞMA VE SONUÇ

Bu araştırmanın amacı üniversitede öğrenim gören öğrencilerin kendini sabotaj düzeyleri ile spor ve farklı değişkenlerin arasındaki ilişkinin araştırılmasıdır. Bu çalışma Erzurum Atatürk Üniversitesi'nde farklı bölümlerde öğrenim gören 457 kadın, 393 erkek olmak üzere toplamda 850 birey üzerinde uygulanmıştır. Çalışmaya katılan bireylerin yaş dağılımları incelendiğinde çoğunluğunu 21-24 yaş arası bireyler oluşturmaktadır. Cinsiyet, yaş, aile yapısı, aylık gelir, sınıf düzeyi, okuduğu bölüm, aile tutumu, sigara ve alkol kullanımı, spor yapma alışkanlıkları, spor yapma süreleri, yapılan spor türü, spor yapma nedenleri ile sabotaj eğilimi arasındaki bağıntılar incelenmiştir. Araştırmaya ait çıkan sonuçlar aşağıda verilmiştir.

Bireylerin cinsiyetlerine göre kendini sabotaj ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları arasında $p.0.05$ anlamlılık düzeyine göre farklılık bulunmamıştır. Fakat erkek bireylerin sabotaj eğilimleri kadınların sabotaj eğiliminden birazda olsa yüksek olduğu görülmektedir. Midgley ve ark. (1996) yaptıkları çalışmada da kadın ve erkek bireyler arasında anlamlı sonuç bulunmadığı görülmektedir. Çıkan bu sonuç çalışmamızla paralellik göstermektedir. Buna karşın Anlı (2011) yılında kendini sabotaj ile psikolojik iyi olma arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi adlı çalışmasında ise üniversitede okuyan kadın ve erkek bireylerin kendini sabotaj açısından anlamlı sonuçlar elde ettiği, erkeklerin daha çok kendini sabotaj eğilimi gösterdiğini incelemiştir.

Shepperd ve Arkin (1989) yılında yapmış oldukları çalışmada ise kadınların erkeklerden daha fazla sabotaj eğilimi gösterdiği sonucunu bulmuşlardır.

Bireylerin sigara kullanma alışkanlıklarına göre kendini sabotaj ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları arasında $p.0.05$ anlamlılık düzeyine göre farklılık bulunmuştur. Sigara kullanan bireylerin sabotaj yöneliminin, sigara kullanmayan bireylerden yüksek olduğu görülmüştür. Berglas ve Jones (1978) yılında yapmış oldukları çalışmada erkeklerin birtakım uyarıcılar kullanarak kendini sabote ettikleri görülmektedir.

Bireylerin alkol kullanma alışkanlıklarına göre kendini sabotaj ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları arasında $p.0.05$ anlamlılık düzeyine göre farklılık bulunmuştur.

Alkol kullanan bireylerin sabotaj yönelimlerinin, alkol kullanmayan bireylere oranla yüksek olduğu görülmüştür. Bu sonuçtan da anlaşıldığı üzere uyarıcı madde kullanan bireyler kendilerini sabote etmekte ve başarısızlıklarını bu şekilde nedenselleştirmektedirler.

Bireylerin spor yapma durumlarına göre kendini sabotaj ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları arasında $p.0.05$ anlamlılık düzeyine göre farklılık bulunmuştur. Spor yapan bireylerin puan ortalamalarının, spor yapmayan bireylerden düşük olduğu görülmüştür. Sonuca göre spor yapmak kişinin olumsuz davranış sergilediği durumlarda herhangi bir nedene bağlamaksızın kendi özünde olayı çözümleme yollarını deneyebilir. Spor yapmanın bireyin kişilik ve özdenetim esaslarını olumlu yönde etkilediğini araştırmada çıkan sonuca bakarak söyleyebiliriz. Spor yapmayan bireylerin başarısız tutum sergilediklerinde nedeni dışsallaştırıp sabotaj eğilimine gittiklerini araştırmanın sonucuna bakarak yorumlayabiliriz.

Bireylerin yaş guruplarına göre kendini sabotaj ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları arasında $p.0.05$ anlamlılık düzeyine göre farklılık bulunmuştur. 21-24 yaş arasındaki bireylerin puan ortalamalarının, 20 yaş ve altı bireylerin ortalamalarından yüksek olduğu görülmüştür. Çalışmadan çıkan sonuca bakıldığında yaş ilerledikçe kişilerin sabotaj eğilimlerin arttığını söyleyebiliriz. Bunun nedenini de yaş ilerledikçe karşılaşılan olumsuzluk örneklerinin artışı ve bireyinde bu olumsuzluklar karşısında savunmasız kalıp sabotaj eğilimi göstermesi şeklinde yorumlayabiliriz.

Aile yapıları değişkenlik gösteren bireylerin kendini sabotaj ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları arasında $p.0.05$ anlamlılık düzeyine göre farklılık bulunmamıştır. Sonuca bakılarak bireylerin kendini sabotaj eğilimleri ile aile yapıları arasında anlamlılık olmadığı gözlemlenmiştir. Analizlere bakıldığında çok fazla manidar olmamasına rağmen parçalanmış aile yapısına sahip bireylerin sabotaj eğilimleri diğer aile yapılarına sahip bireylerden yüksek çıktığı görülmektedir.

Farklı gelir düzeyine sahip bireylerin kendini sabotaj ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları arasında $p.0.05$ anlamlılık düzeyine göre farklılık bulunmamıştır. Kendini sabotaj ile maddiyat arasında ilişki olmadığını araştırmamızda çıkan sonuç ile de destekleyebiliriz. Fakat kişisel aylık geliri 1101tl ve üzeri olan bireylerin sabotaj eğilimleri diğer gelir guruplarına nazaran yüksek çıktığı görülmektedir. Anlı (2011)yılında, 'Kendini Sabotaj İle Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişkinin Çeşitli

Değişkenler Açısından İncelenmesi' adlı çalışmasında da farklı gelir düzeyine sahip üniversite öğrencileri arasında da kendini sabotaj açısından anlamlı sonuçlar olmadığı görülmektedir. İncelenen araştırmada çıkan sonuç da çalışmamızla paralellik göstermektedir.

Öğrenim gördükleri bölümler açısından bireylerin kendini sabotaj ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları arasında $p.0.05$ anlamlılık düzeyine göre farklılık bulunmuştur. Mimarlık Fakültesi'nde öğrenim gören bireylerin puan ortalamalarının, Eğitim Fakültesi, Spor Bilimleri Fakültesi ve İktisat ve İdari Bilimler Fakültesi'nde öğrenim gören bireylerin ortalamalarından yüksek olduğu görülmüştür. Araştırmanın sonucuna bakıldığında Mimarlık Fakültesi düzeyinde öğrenim gören bireylerin sabotaj eğilimi diğer bölümlere nazaran yüksek çıkmıştır. Mimarlık fakültesinde öğrenim gören bireylerin hata yapma olasılıklarının yok denecek kadar az olması gerektiği manidar bir gerçektir. Yapılan hata sonradan düzeltilmesi zor sonuçlar doğuracaktır. Mimarlık fakültesinde öğrenim gören bireylerin hata olasılıklarının düşük olması gerektiği gerçeği ile kıyaslanırsa sabotaj eğilimlerinin yüksek olduğu kaçınılmazdır diyebiliriz.

Farklı sınıflarda öğrenim gören bireylerin kendini sabotaj ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları arasında $p.0.05$ anlamlılık düzeyine göre farklılık bulunmuştur. 4.sınıfta öğrenim gören bireylerin puan ortalamalarının 1.sınıf ve 3. sınıfta öğrenim gören bireylerin ortalamalarından düşük olduğu görülmüştür. Araştırma neticesinde sınıf derecesi arttıkça başarısızlığı dışsallaştırma durumunda düşüş göze çarpmaktadır. Üniversite öğrenimine yeni başlayıp başarısız olan öğrencilerin başarısızlıklarına nedenler aranması yoluna gitmişlerdir. Bunun nedenini de öğrenim gördükleri bölümün ilk sınıfında olmaları, çevreye ve derslere yeterince uyum sağlayamamaları, rehabet içerisinde olmalarından kaynaklanabileceğini söyleyebiliriz. Sınıf düzeyinde ilerleme kaydedildiğinde yaşanan olumsuzlukları dışa vurmuyup özümseme ve kabullenme yoluna gidilip sabotaj eğiliminden uzaklaşıldığını da söyleyebiliriz.

Aile tutumları farkı olan kadın ve erkek bireylerin kendini sabotaj ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları arasında $p.0.05$ anlamlılık düzeyine göre farklılık bulunmuştur. İlgisiz aile tutumuna sahip bireylerin puan ortalamalarının, demokratik ve koruyucu aile tutumuna sahip bireylerin ortalamalarından yüksek olduğu görülmüştür. Otoriter aile tutumuna sahip bireylerin puan ortalamaları da demokratik aile tutumuna

sahip bireylerin puan ortalamalarından yüksek olduğu bulunmuştur. Araştırmaya göre çıkan sonuçlara bakıldığında ebeveyn tutumlarının sabotaj eğilimi açısından önem arz ettiğini görmekteyiz. Çocukların kabullenme ve iç dünyasında sürekli nedenler arama ve başarısızlık sergilendiğinde bunu çözümleme yoluna gitmeden hemen dış nedenlere bağlama eğilimleri ailenin tutumuna da bağlı bir gerçek olduğunu söyleyebiliriz. Ailenin her şart ve koşulda çocuklarının yanında olması gerektiği, karşılaşılan sorunları gerek yol gösterici pozisyonunda gerekse çözümleyici unsur olması açısından yararlı olduğunu göstermelidir diyebiliriz. Anlı (2011)yılında, 'Kendini Sabotaj İle Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi' adlı çalışmada ebeveyn tutumları arasında farklılaşma olmadığı sonucunu bulmuştur. Çıkan bu sonuç da çalışmamızla ters orantı göstermektedir.

Farklı türlerde spor yapan bireylerin kendini sabotaj ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları arasında p.0.05 anlamlılık düzeyine göre farklılık bulunmuştur. Takım sporu yapan bireylerin puan ortalamaları bireysel spor ve her iki sporu yapan bireylerin puan ortalamalarından yüksek olduğu görülmüştür. Takım sporu ile ilgilenen bireylerin sabotaj eğilimlerinde yüksek oran görülmesini başarısızlık durumunda hemen dış etkenlere veya aynı takımda spor yapan bireylere yönelim olması söz konusu olabilir. Bireysel spor yapan kişilerin, başarısızlık durumunda sabotaj eğilimlerinde düşüş olması normal karşılanabilir çünkü nedeni dışsallaştıracak bir etkenin söz konusu olmadığı düşünülebilir.

Farklı spor türü yapan bireylerin kendini sabotaj ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları arasında p.0.05 anlamlılık düzeyine göre farklılık bulunmuştur. Haftada 3 gün spor yapan bireylerin puan ortalamaları haftada 1,2,4 gün spor yapan bireylerin puan ortalamalarından yüksek olduğu görülmüştür. Analizler neticesinde spor yapma sürelerinin de sabotaj eğilimi açısından önem arz ettiğini söylemek mümkündür.

Spor yapma nedenleri farklı olan bireylerin kendini sabotaj ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları arasında p.0.05 anlamlılık düzeyine göre farklılık bulunmamıştır. Sonuç analiz edildiğinde sabotaj eğilimi ile spor yapma nedenleri arasında anlamlı bir sonuç bulunmadığı görülmektedir.

Yapılan analizler ışığında aşağıdaki öneriler yapılabilir:

Spor yapan kişilerin bedensel, ruhsal ve mental olarak rahatladığı, olumsuz düşünce ve savunma davranışlarından kaçındığını görmekteyiz. Üniversite öğreniminde

verilen mesleki ve formasyon derslerinin yanı sıra müfredat programlarına sosyoloji ve psikoloji alanları ile ilgili dersler eklenilebilir.

İllerde ve ilçelerde yerel yönetimlerin bireyleri spor ile kötü alışkanlıklardan uzak tutacağı düşüncesinden hareketle sporu yaygınlaştırarak herkesin spor yapmasına olanak sağlanması uygulanabilir.

Beden eğitimi ve spor adamı olarak yetişen herkesin branşları yanı sıra psikoloji alanlarında da iyi bir eğitim verilmesi.

Yapılacak spor ve psikoloji seminerleri ile bilinçlendirme kampanyaları düzenlenebilir.

Yapılan bütün spor organizasyonlarında fairplay ruhunun tam manası icra edilmesi ve örnek teşkil edilmesi.

KAYNAKÇA

- Abacı, R., ve Akın, A. (2011). Kendini sabotaj: İnsanoğlunun Sınırlı Doğasının Bir Sonucu, Ankara: Pegem Akademi
- Adler, A. (1929). Problems of neurosis: A book of case histories. London: Kegan, Paul, Trench, Truebner.
- Akın, A. (2012). Self-handicappingScale: A study of validityandreliability EducationandScience, 37 (164), 177-188.
- Ames, C. (1992). Classrooms: Goals, structuresa, andstudentmotivation. Journal of EducationalPsychology>, 84 (3), 261 -271.
- Anlı, G. (2011). Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Kendini Sabotaj ile Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Kasım, (2011).
- Arkin, R. M. ve Baumgardner, A. H. (1985). Self-handicapping. In J. H. Harvey Atalay, 1998). Atalay, A. (1998). Spor Sosyolojisi, İstanbul.
- Bailis, D. S. (2001). Benefits of self-handicapping in sport: A field study of university athletes. Canadian Journal of Behavioral Science, 33 (4), 213- 223
- Baumeister, R. F. ve Scher, S. J. (1988). Self-defeatingbehaviorpatternsamong normal individuals; Review andanalysisofcommonself-destructivetendencies. Psychological Bulletin, 104, 3-22.
- Baumgardner, A. H. ve Levy, P. E. (1988). Role of self-esteem in perceptions of abilityandeffort: Illogicorinsight? PersonalityandSocialPsychology' Bulletin, 77 (3), 429- 438.
- Berglas, S. (1985). Self-handicapping and self-handicappers Acognitive
- Berglas, S. ve Jones, E. E. (1978). Drugchoice as a self-handicapping strategy in responsetonon-contingentsuccess. Journal of PersonalityandSocialPsychology, 36 (4), 405-417.
- Bilimsel Sorunlar Dizisi. Altın Kitaplar Yayınevi, İstanbul
- Cavendish, S. (2004). Self-efficacy and use of self-regulated learning strategies and academic self-handicapping among students with learning disabilities. Wayne State University, Yayınlanmamış dokoratezi.

- Covington, M. V. (1992). Making the grade: A self-worth perspective on motivation, and school reform. New York: Cambridge University Press.
- Cox, C. B ve Giuliano, T. A. (1999). Constructing obstacles vs. making excuses: Examining perceivers' reactions to behavioral and self-reported self-handicapping. *Journal of Social Behavior and Personality*, 14 (3), 419-433.
- Crant, J. M. ve Bateman, T. S. (1993). Assignment of credit and blame for performance outcomes. *Academy of Management Journal*, 36, 1-11.
- Çıdam K., Televizyon ve Spor “ Spor ve Spor Magazin Programlarında Erotizm ve Şiddet”. Eskişehir, Anadolu Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, 1996; 3-7
- Çocuklarda Beden Eğitimi ve Spor Etkinliklerinin Motor Beceri ve Yetenekler Üzerine
- Degree, C. E. ve Snyder, C. R. (1985). Adler's Psychology (of use) today: Personal history of traumatic life events as a self-handicapping strategy. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48 (6), 1512-1519.
- Demirhan, G. (2005) Okul Spor Eğitimine Güncel Bakış, Spor Eğitiminin ve Performansının Felsefi Temelleri Sempozyumu, (8-9 Nisan), Celal Bayar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Manisa.
- Doebler, T. C., Schick, C., Beck, B. ve Astor-Stetson, E. (2000). Ego protection: The effects of gender and perfectionism on acquired and claimed self-handicapping and self-esteem. *College Student Journal*, 34, 524-537.
- Doğan O. (2005). Spor Psikolojisi. Adana, Nobel Kitabevi, 2. baskı, 49-128.
- Dolaşır, S., (2006) Antrenörlük Etiği ve İlkeleri, Gazi Kitabevi, Ankara.
- Duman U. (2009). Spor Yapan ve Yapmayan Ergen Öğrencilerin Stresle Başa Çıkma Düzeylerinin Karşılaştırılması (Kayseri İli Örneği), Yüksek Lisans Tezi, Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Elliot, A. J. ve Church, M. A. (2003). A motivational analysis of defensive pessimism and self-handicapping. *Journal of Personality*, 71, 369-396.
- ERGEN, E. (1993). Spor Ahlakı ve Doping, Türk Alman Kültür Diyalogunda Spor Ahlakı ve Felsefesine Yeni Yaklaşımlar Sempozyumu Bildirileri, Meva Matbaacılık ve Yayıncılık, İstanbul.
- Erkal, M. (1992). Sosyolojik Açıdan Spor, Türk Dünyası Araştırmaları Vakfı, Ankara.

- ERKAN, N. (1992) Beden Eğitimi ve Spor Kültürünün Bilimsel Kapsamı. I. Eğitim Kurumlarında Beden Eğitimi ve Spor Sempozyumu (19-21 Aralık İzmir), Milli Eğitim Basımevi Ankara.
- Etkisi, Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 4,3.
- Feick, D. ve Rhodewalt, F. (1997). Thedouble-edgedsword of self-handicapping: Discounting, augmentation, andtheprotectionandenancement of selfesteem. MotivationandEmotion, 2/ (2), 147-163).
- Festinger, L. (1954). A theory of socialcomparisonprocesses. Human Relations, 7, 117
- Fişek K. (1980) Spor Yönetimi, Ankara Üniversitesi Siyasal Bilgiler Fakültesi.
- Gunsel, A. M. (2004). Beden Eğitimi ve Uygulamaları, Ankara, Anı Yayıncılık.
- Hanson, J. S. (2004). When is the exam again? The relationship between event, anxiety, and self-handicapping.Yayınlanmamış doktora tezi. Washington University.
- Harris, R. N. ve Snyder, C. R. (1986). The role of uncertain self-esteem in self-handicapping. Journal of Personality and Social Psychology>, 51, 451-458.
- Higgins, R. L., Snyder, C. R. ve Berglas, S. (1990). Self-handicapping: The paradox that isn't. New York: Plenum Press.
- Hirt, E. R, McCrea, S. M. ve Kimble, C. E. (2000). Public self-focus and sex differences in behavioral self-handicapping: Does increasing self-threat still make it "just a man"s game?" Personality and Social Psychology Bulletin, 26, 1131-1141.
- Hirt, E. R., Deppe, R. K. ve Gordon, L. J. (1991). Self-reportedversusbehavioral self-handicapping: Empiricalevidencefor a theoreticaldistinction. Journal of PersonalityandSocialPsychology>, 61 (C), 981-991.
- Hirt, E. R., McCrea, S. ve Boris, H. (2003). 1 know you self-handicapped last exam: Gender differences in reactions to self-handi capping. Journal of Personality and Social Psychology, 84, 177-193.
- İnal, A.N. (2003). Beden Eğitimi ve Spor Bilimi, Nobel Yayınları, Ankara.
- İşcan,1988). İşcan F. Türklerde Spor, Milli Eğitim Basımevi, Ankara 1988; ss 81.
- Jagacinski, C. M. ve Strickland, O. J. (2000). Taskand ego orientationthe role of goalorientations in anticipatedaffectivereactionstoachievementoutcomes. Learning andIndividualDifferences, 12, 189-208.

- Jones, E. E. ve Berglas, S. (1978). Control of attributions about the self through self-handicapping strategies: The appeal of alcohol and the role of under achievement. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 4, 200-206.
- Jones, E. E. ve Rhodewalt, F. (1982). The Self-Handicapping Scale (Available from Frederick Rhodewalt, Department of Psychology, University of Utah, Salt Lake City, UT 84112).
- Keten M., Türkiye’de Spor, Ankara, 1980.
- Kolditz, T. A. ve Arkin, R. M. (1982). An impression management interpretation of the self-handicapping strategy. *Journal of Personality and Social Psychology*, 43 (3), 492-502.
- Konter (2006). Konter E. Spor Psikolojisi El Kitabı. Ankara, Nobel Yayın Dağıtım, 2006; 72-144.
- Lazarus, R. S. ve Folkman, S. (1984). Stress, appraisal A coping. New York: Springer,
- Leary, M. R. ve Sheppard, J. A. (1986). Behavioral self-handicaps versus self-reported self-handicaps: A conceptual note. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1265-1268.
- Lovejoy, C. M. (2008). The influence of goal orientation and goal context on self-handicapping behavior. Northern Illinois University, Yayınlanmamış master tezi.
- Lucas, J. W ve Lovaglia, M. J. (2005). Self-handicapping: Gender, race, and status. *Current Research in Social Psychology*, 10 (\ 5), 234-249).
- Luginbuhl, J. ve Palmer, R. (1991). Impression management aspects of self-handicapping: Positive and negative effects. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 17, 655- 662.
- Martin, K. A., ve Brawley, L. R. (2002). Self-handicapping in physical achievement settings, The contributions of self-esteem and self-efficacy. *Self and Identity*, 7, 337-351.
- Mccrea, S. M. ve Hirt, E. R. (2001). The role of ability judgments in self-handicapping. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27, 1378-1389.
- Midgley, C., Arunkumar, R. ve Urdan, T. (1996). If I don't do well tomorrow, there's a reason: Predictors of adolescents' use of self-handicapping strategies. *Journal of Educational Psychology*, 88, 423-434.

- Milner, J . B. (2007). Individual differences in peer relationships: The role of self-handicapping. Indiana University, Yayınlanmamış doktora tezi.
- Murray, C. B. ve Warden, M. R. (1992). Implications of self-handicapping strategies for academic achievement: A re-conceptualization. *Journal of Social Psychology*, 132, 23-37.
- Ommundsen, Y. (2004). Self-handicapping related to task and performance approach and avoidance goals in physical education. *Journal of Applied Sport Psychology*, 76 (2), 183-197.
- Onatsu-Artilommi, T. ve Nurmi, J. (2000). The role of task-avoidant and task-focused behaviors in the development of reading and mathematical skills during the first school year. *Journal of Educational Psychology*, 92 (3), 478- 491.
- Öğrencilerinin Atılganlık Düzeylerinin Karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Marmara
- Özbaydar S. (1983). İnsan Davranışlarının Bilimsel Sınırları ve Spor Psikolojisi, Öztürk, 1998). ÖZTÜRK, F. (1998) Toplumsal Boyutlarıyla Spor, Bağırhan Yayınevi, Ankara.
- Pintrich, P. R. ve Schunk, D. H. (1996). *Motivation in education*. New Jersey: Prentice-Hall Inc.
- Rhodewalt, F. (1994). Conceptions of ability, achievement goals, and individual differences in self-handicapping behavior. *Journal of Personality*, 62 (1), 67-85.
- Rhodewalt, F. ve Davison, J. (1986). Self-handicapping and subsequent performance: Role of outcome valence and attributional certainty. *Basic and Applied Social Psychology*, 7 (4), 307-3 23.
- Rhodewalt, F. ve Fairfield, M. (1991). Claimed self-handicaps and the self- handicapper: The relation of reduction in intended effort to performance. *Journal of Research in Personality*, 25, 402-417.
- Rhodewalt, F. ve Vohs, K. (2005). Defensive strategies, motivation, and the self: A self-regulatory process view. In A. J. Elliot ve C. S. Dweck (Eds.), *Handbook of competence and motivation* (s. 548-565). New York: Guilford Press.
- Sahin, H. M. (2002). *Beden Eğitimi ve Sporda Temel Kavramlar Sözlüğü*. Gaziantep Spor Kulübü, Spor Eğitim Yayınları, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.

- Salomon, K. L. (1997). Self-handicapping as threat regulation. University New York at Buffalo, Yayınlanmamış doktora tezi.
- Shepperd, J. A. ve Arkin, R. M. (1989). Determinants of self-handicapping: Task importance and the effects of pre-existing handicaps on self-generated handicaps. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 15, 101-112.
- Smith, B. D. ve Teevan, R. C. (1971). Relationships among self-ideal congruence, adjustment, and fear-of-failure motivation. *Journal of Personality*, 39, 44- 57.
- Smith, T. W., Snyder, C. R. ve Handelstnan, M. M. (1982). On the self-serving function of an academic wooden leg: Test anxiety as a self-handicapping strategy. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42 (2), 314-321.
- Snyder, C. R. ve Higgins, R. L. (1988). Excuses: Their effective role in the negotiation of reality. *Psychological Bulletin*, 104, 23-35.
- Snyder, C. R. ve Smith, T. W. (1982). Symptoms as self-handicapping strategies: The virtues of old wine in a new bottle. In G. Weary ve H. L. Mirels (Eds.), *Integrations of clinical and social psychology* (s. 104-127). New York: Oxford University Press.
- Snyder, C. R., Smith, T. W., Augelli, R. W. ve Ingram, R. E. (1985). On the self-serving function of social anxiety: Shyness as a self-handicapping strategy. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48(4), 970-980.
- 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. ve Baumeister, R. F. (1997). Longitudinal study of procrastination, performance, stress, and health: The costs and benefits of dawdling. *Psychological Science*, 8, 454-458.
- Tucker, J., Vuchinich, R. ve Sobell, M. (1981). Alcohol consumption as a self-handicapping strategy. *Journal of Abnormal Psychology*, 220-230.
- Urdan, T. ve Midgley, C. (2001). Academic self-handicapping: What we know, what more there is to learn? *Educational Psychology Review*, 13 (2), /15-1138).
- Yenal ve Ark. 1999). Yenal, T.H., Çamlıyer, H., Saracaloğlu, S.A. (1999) İlköğretim İkinci Devre.
- Yetim, A. (2006). Sosyoloji ve Spor. Morpa Kültür Yayınları, Ltd. S. İstanbul

- Yetim, A. (2005). Sosyoloji ve Spor, Morpa Yayınları, İstanbul.
- Yıldırım C. (2003). Spor Kulüplerinde Spor Yapan ve Spor Yapmayan Ortaöğretim.
- Zuckerman, M. ve Tsai, F. (2005). Costs of self-handicapping. *Journal of Personality*, 73, 411-442.
- Zuckerman, M., Kieffer, S. C. ve 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-1 KİŞİSEL BİLGİ FORMU

ANKET

Bu çalışmanın amacı; Üniversite öğrencilerinin kendini sabotaj düzeylerinin spor ve farklı değişkenler açısından incelenmesidir. Katkılarınızdan dolayı **TEŞEKKÜR** ederim.

Yüksek Lisans Tez Öğrencisi: Bilal ÇİNGÖZ

1. **Cinsiyetiniz?** ☐ Kadın ☐ Erkek
2. **Yaşınız?** ☐ 20 yaş ve altı ☐ 21-24 yaş arası ☐ 25 yaş ve üzeri
3. **Aile yapınız?** ☐ Çekirdek aile ☐ Geniş aile ☐ Parçalanmış aile
4. **Kişisel geliriniz?**
☐ 300TL Altı ☐ 301 TL-700 TL arası ☐ 701 TL-1100 TL arası ☐ 1101 TL ve üzeri
5. **Hangi bölümde öğrenim görmektesiniz?**.....
6. **Kaçıncı sınıftasınız?** ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ve üstü
7. **Ailenizin size karşı tutumu nasıldır? (En baskın olanı işaretleyiniz)**
☐ İlgisiz ☐ Demokratik ☐ Otoriter ☐ Koruyucu
8. **Sigara kullanıyor musunuz?** ☐ Evet ☐ Hayır
9. **Alkol kullanıyor musunuz?** ☐ Evet ☐ Hayır
10. **Spor yapıyor musunuz?** ☐ Evet ☐ Hayır
11. **Hangi sporu yapıyorsunuz?** ☐ Takım sporu ☐ Bireysel Spor ☐ Her ikisinde
12. **Spor yapma nedeniniz? (En önemli nedeninizi işaretleyiniz)**
☐ Fiziksel Görünüm ☐ Sağlıklı olmak için ☐ Maddi Kazanç ☐ Sosyal aktivite

EK-2 KENDİNİ SABOTAJ ÖLÇEĞİ

Bu anketlerden elde edilen sonuçlar bilimsel bir çalışmada kullanılacaktır. Sizden istenilen bu ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirmeniz ve sizin için en uygun seçeneğin karşısına çarpı (X) işareti koymanızdır. Her sorunun karşısında bulunan; (1) hiç katılmıyorum (2) katılmıyorum (3) kısmen katılmıyorum (4) kısmen katılıyorum (5) katılıyorum ve (6) tamamen katılıyorum anlamına gelmektedir. Lütfen her ifadeye mutlaka TEK yanıt veriniz ve kesinlikle BOŞ bırakmayınız. En uygun yanıtları vereceğinizi ümit eder katkılarınız için teşekkür ederim.							
1	Yanlış bir şey yaptığımda ilk tepkim içinde bulunduğum şartları suçlamaktır.	1	2	3	4	5	6
2	İşlerimi son ana kadar ertelerim.	1	2	3	4	5	6
3	*Bir sınava gireceğim zaman önceden iyi bir şekilde hazırlanırım.	1	2	3	4	5	6
4	Birçok insana göre daha keyifsizim.	1	2	3	4	5	6
5	*Ne olursa olsun her zaman elimden gelenin en iyisini yapmaya çalışırım.	1	2	3	4	5	6
6	*Bir derse veya önemli bir etkinliğe kayıt olmadan önce gerekli hazırlığı yaptığımdan emin olmaya çalışırım.	1	2	3	4	5	6
7	Bir sınava girmeden önce kendimi son derece kaygılı 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 alanlarda 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 düşkünüm.	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	*Şu anda yaşadığım duygusal problemlerin, yaşamımın başka bir anını etkilemesine asla izin vermem.	1	2	3	4	5	6
24	Çoğunlukla bir işi iyi yapacağıma ilişkin kaygı yaşadığımda iyi sonuç elde ederim.	1	2	3	4	5	6
25	Bazı zamanlar çok kolay işleri bile başarmamı zorlaştıracak düzeyde karamsar olurum.	1	2	3	4	5	6

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler		
Adı Soyadı	Bilal ÇİNGÖZ	
Doğum Yeri ve Tarihi	Erzurum / 01.12.1988	
Eğitim Durumu	Master Öğrencisi	
Lisans Öğrenimi	Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	
Y. Lisans Öğrenimi	Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı	
Bildiği Diller	İngilizce	
Bilimsel Faaliyetleri		
İşDeneyimi	Ulusal Ve Uluslararası Projeler, Spor Bak.	
Stajlar	Okul Uygulamaları	
Projeler	Ulusal Ve Uluslararası Gençlik Projeleri	
Çalıştığı kurumlar	Spor Bakanlığı, Atatürk Üniversitesi, Erzurum Büyükşehir Belediyesi	
İletişim	(532)641 35 15	
E-Posta Adresi	tb9bbs@hotmail.com	