



KENDİNİ SABOTAJ İLE PSİKOLOJİK İYİ OLMA ARASINDAKİ İLİŞKİNİN ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ¹

EXAMINING THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-HANDICAPPING AND
PSYCHOLOGICAL WELL-BEING IN TERMS OF DIFFERENT VARIABLES

Gazanfer ANLI²
Ahmet AKIN³
Ali Haydar ŞAR⁴
Halime EKER⁵

Öz

Bu araştırmanın amacı kendini sabotaj ile psikolojik iyi olma arasındaki ilişkiyi ve bu iki kavram arasındaki ilişkinin cinsiyet, algılanan gelir düzeyi, ebeveyn tutumları değişkenleri açısından anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini incelemektir. Araştırma Sakarya Üniversitesi'nin çeşitli bölümlerinde lisans öğrenimi gören 316 öğrenci ile gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonucunda, kendini sabotaj ile psikolojik iyi olma arasında negatif bir ilişki olduğu saptanmıştır. Üniversite öğrencilerinin kendini sabotaj düzeylerinin cinsiyet açısından anlamlı farklılıklar gösterdiği, algılanan gelir düzeyi ve ebeveyn tutumları açısından ise anlamlı farklılıklar göstermediği bulunmuş; psikolojik iyi olma düzeylerinin ise cinsiyet ve algılanan gelir düzeyi açısından anlamlı farklılıklar gösterdiği, ebeveyn tutumları açısından anlamlı farklılıklar göstermediği bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Kendini sabotaj, Psikolojik iyi olma, Ebeveyn tutumları

Abstract

The aim of this study is to investigate the relationship between self-handicapping and psychological well-being. A further aim of the study is to examine the relationship of these two concepts whether or not showing significant differences in terms of the variables of gender, perceived income status, and parental attitudes. The research population was composed of 316 students studying at undergraduate degree at various departments in Sakarya University. In consequence of this research, there's a significant negative relationship between self-handicapping and psychological well-being. The students' level of self-handicapping shows significant differences concerning with gender and no significant differences concerning with perceived income status and parental attitudes; the students' level of psychological well-being shows significant differences concerning with gender and perceived income status and no significant differences concerning with parental attitudes.

Key Words: Self-handicapping, Psychological well-being, Parental attitudes

¹ Bu çalışma Gazanfer Anlı tarafından yapılan aynı başlıklı tezin bir bölümüdür.

² Doktora Öğrencisi, Sakarya Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Eğitimde Psikolojik Hizmetler ABD, gazanferanli34@gmail.com

³ Doç. Dr., Sakarya Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Eğitimde Psikolojik Hizmetler ABD, aakin@sakarya.edu.tr

⁴ Doç. Dr., Sakarya Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Eğitimde Psikolojik Hizmetler ABD, asar@sakarya.edu.tr

⁵ Doktora Öğrencisi, Sakarya Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Eğitimde Psikolojik Hizmetler ABD, halime-eker@hotmail.com

1. Giriş

İnsanoğlu yaşamı boyunca başarısızlıktan kaçınıp başarılı bir birey olmayı hedeflemiş ve bu yolda çaba göstermiştir. Bireyin bu uğraşına rağmen başarısızlık yaşadığı zamanlar ve bu durumla yüz yüze geldiği koşullar olabilmektedir. Bu konuyu araştıran Jones ve Berglas'a (1978) göre bireyler bazen başarıdan vazgeçip kendi yeterlilik imgelerini korumak veya yükseltmek için performansını ketleyen engeller yaratmaktadır. İlk etapta bu davranışı madde ve alkol kullanımının altında yatan bir güdü olarak ele alan Jones ve Berglas, daha sonrasında kapsamı genişletmiş ve bu durumu "kendini sabotaj" olarak kavramsallaştırmıştır. Bu araştırmacılar kendini sabotajı; "bireye başarısızlığı dışsallaştırma, başarıyı ise içselleştirme olanağı sağlayan bir eylem veya performans ortamının birey tarafından seçilmesi" (s. 406) olarak tanımlamıştır.

Jones ve Berglas (1978) bireyin iyi performans sergileme olasılığını azaltacak engeller bularak veya üreterek, kendi öz-yeterlilik hissini kibarca korumaya çalıştığını savunmuştur. Birey başarısız olursa, başarısızlığını o engele yükleyerek başarısızlığın kaynağını dışsal faktörlere bağlayabilir; eğer iyi bir performans sergilerse, olumsuz koşullara rağmen başarılı olduğunu kanıtlamış olur. Bu sayede birey her iki durumda da kazançlı çıkmaktadır. Snyder ve Smith (1982) ise bu durumun bireye gelebilecek olumsuz geri dönütleri azaltıp olumlu geri dönütleri arttırmaya yardımcı olabileceğini aktarmıştır. Böylece başarısızlık durumunda kendini sabotajla birlikte diğerlerinin bireye olumsuz yüklemeleri azalmaktadır. Ayrıca başarısızlığın bireyin kontrolünün dışında gelişen, başarının ise birey tarafından kontrol edilebilir bir durum olarak algılanmış olması da kişinin benliğini desteklemektedir (Rhodewalt ve Vohs, 2005).

Alanyazında genel olarak elde edilen (davranışsal) ve iddia edilen (sözel) olmak üzere iki tür kendini sabotaj şekli vardır (Cox ve Giuliano, 1999). Sözel kendini sabotaj durumunda birey, içinde bulunduğu koşulların olumsuz olduğunu ve başarısızlığına bu koşulların yol açtığını ifade etmektedir. *Sözel kendini sabotaj stratejileri*, bireyin performans sergilemeden önce sınav kaygısı (Smith, Snyder ve Handelsman, 1982), sosyal kaygı (Snyder ve diğerleri, 1985), travmatik olaylar yaşadığını, utandığını (Snyder ve diğerleri, 1985) ve depresyona girdiğini (Baumgardner, 1991) iddia etmesidir.

Davranışsal kendini sabotaj stratejileri, doğrudan performansı etkileyen, kasıtlı ve gözlenebilir eylemlerdir. Davranışsal kendini sabotaj durumunda birey, performansının değerlendirilmesinden önce kendisi için dezavantajlar üretir ve görevi etkin biçimde zorlaştırır (Snyder ve Smith, 1982). Davranışsal kendini sabotaj stratejilerinden bazıları; bireyin performans sergilemeden önce alkol veya ilaç kullanması (Berglas ve Jones, 1978), yetersiz çaba harcaması (Smith, Snyder ve Handelsman, 1982), yeteneği körelten performans ortamlarını seçmesi, yeterli miktarda uyumaması (Shepperd ve Arkin, 1989), görev ve faaliyetlerini ertelemesi, fırsatları göz ardı etmesi ve görevle ilgisiz olan aktivitelerle ilgilenmesidir (Ryska, Yin ve Cooley, 1998). Kendini sabotaj; depresyon, anksiyete, düşük öz-saygı (Lay ve Silverman, 1996; Martin, Flett, Hewitt, Krames ve Szanto, 1996), sosyal anksiyete (Strube, 1986), mükemmeliyetçilik (Hobden ve Pliner, 1995), düşük akademik başarı (Midgley ve Urdan, 1995), düşük özerklik duygusu ve yetersiz performans (Zuckerman, Kieffer ve Knee, 1998) gibi çeşitli değişkenlerle pozitif ilişkili bulunmuştur.

Psikolojik iyi olma temelleri yüzyıllar öncesine dayansa da tanımlanması ve kavramsallaştırılması son yüzyılda gerçekleşen bir olgudur. Ryan ve Deci (2001), geniş tarihsel süreci bulunan psikolojik iyi olmayı anlamak için iki temel yaklaşım belirlemiştir. Bu yaklaşımların ilki *hazcılık (hedonizm)*, psikolojik iyi olmanın temel koşulu olarak zevk ve mutluluğu görmektedir. İkinci yaklaşım olan *psikolojik işlevsellik*

(*eudaimonism*) isepsikolojikiyi olmanın temelinde, bireyin iç-görü kazanmasının ve kendini gerçekleştirme için çabalamasının bulunduğu öne süren görüştür.

Ryff (1995) psikolojikiyi olmanın temelinde haz almanın bulunduğunu savunan hazcılığiveya mutluluğu, yaşam doyumunu ve olumlu ve olumsuz duygulanımarasındaki dengeyi ön plana alan öznel iyi olma yaklaşımlarını yetersizbulmuştur.Ryff ve Singer (1996), psikolojik uyumun olumlu ve olumsuz yönlerini birbirinden ayırmanın önemli olduğuna dikkat çekmiştir.Ryff'in modeline göre "psikolojik iyi olma mutlulukla doğrudan ilişkili değildir, bunun yerin mutluluk iyi yaşanmış bir hayatın ürünüdür" (Ryff ve Singer, 1998, s. 5). Psikolojik iyi olma, özerkliği, çevresel hâkimiyeti,bireysel gelişimi, diğerleriyle olumlu ilişkileri, yaşam amaçlarını ve öz-kabulü içermektedir (Ryff, 1995).

Ryff'in modelinin ilk boyutu olan *özerklik*, bireyin başkaları tarafından kontrol edilmeyen kişisel standartlarına dayalı olarak kendini değerlendirebilmesini içerir. Yüksek düzeyde özerkliğe sahip bireylerin, sosyal geleneklere bağımlı olmadan düşünme ve davranma yetisine sahip olduğu belirtilmektedir (Ryff, 1989).Psikolojik iyi olma modelinin ikinci boyutu olan *çevresel hâkimiyet*, bireyin çevresini düzenleme ve psikolojik ve fiziksel ihtiyaçlarını giderebilmek için kendisini çevreye veya çevreyi kendisine uydurabilme becerisini barındırır. Çevresel hâkimiyete sahip bireyler; çevrelerindeki olanaklardan en iyi şekilde yararlanan, çevrelerini yönetebilme becerisine sahip olan bireylerdir (Keyes ve Ryff, 2002).

Psikolojik iyi olmanın üçüncü boyutu olan *bireysel gelişim*; bireyin kendini anladığı, farkındalık kazandığı süreçtir ve sonuçta bu deneyim bireyin duygu, inanç, tutum, davranışlarında değişim sağlamaktadır (Wright ve diğerleri, 2006). Bireysel gelişim düzeyi yüksek olan bireyler kendilerini sürekli olarak gelişen, öz-bilgileri doğrultusunda değişim gösteren bir varlık olarak algırlar(Ryff ve Singer, 1998).Psikolojik iyi olmanın dördüncü boyutu olan *diğerleriyle olumlu ilişkiler kurma*, bireyin diğer bireylerle samimi ve güvene dayalı kişilerarası ilişkiler kurması, onlara karşı empati ve duygusal yakınlık hissetmesi, sevebilme becerisine sahip ve diğer bireylere yönelik sorumluluk duygusuna sahip olması şeklinde açıklanmaktadır (Ryff, 1989).

Yaşam amacı, psikolojik iyi olma modelinin beşinci boyutudur. Yaşam amacı olan bireyler geçmiş ve şimdiki yaşamlarının bir anlamı ve yaşamın bir amacı olduğuna inanır, geçmişleri ve mevcut konularının anlamlı olduğunu, bu yüzden yaşamın amaçsız bir yolculuk olmadığını düşünürler (Ryff, 1989). Psikolojik iyi olmanın son boyutu, *öz-kabuldür*. Ryff ve Singer (1996) öz-kabulün, olumlu psikolojik işlevselliğin en temel unsuru ve olgun, kendini gerçekleştirmiş ve en iyi düzeyde işlevsel olan bireyin en belirgin özelliği olduğunu belirtmiştir.Bireylerin belli alanlardaki zayıflıklarını fark ettiğinde bile kendini iyi hissetmesi yüksek düzeyde öz-kabulün göstergesidir (Sheldon ve Kasser, 2001).

Aileyaşamından doyum sağlama, yaşam standardı ve fiziksel sağlık (Campbell,Converse ve Rodgers, 1976),yeterli kazanç (Braun, 1977), evlilik (Andrews ve Withey, 1976),aşk (Anderson, 1977), eğitim (Campbell, 1981), öz saygı (Betton, 2001;Pelham ve Swann, 1989) ve sosyal destek (TurnerveNoh, 1983), psikolojik iyi olma ile ilişkili olan değişkenlerdenbazılarıdır.

Kendini sabotaj birçok psikolojik ve eğitsel değişkenle ilişkili bulunmasına rağmen, yapılan araştırma sonucunda kendini sabotaj ile psikolojik iyi olma arasında bir çalışma yapılmadığı tespit edilmiştir. Bu çalışmanın amacı kendini sabotaj ile psikolojik iyi olma arasındaki ilişkilerin incelenmesidir. Bu amaca ilişkin olarak aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır:

- a. Üniversite öğrencilerinin kendini sabotaj ile psikolojik iyi olma ve psikolojik iyi olmanın alt boyutları arasında anlamlı ilişkiler var mıdır?
- b. Kendini sabotaj düzeyleri açısından cinsiyet, algılanan gelir düzeyi ve ebeveyn tutumları farklı olan üniversite öğrencileri arasında anlamlı farklılıklar var mıdır?
- c. Psikolojik iyi olma açısiındancinsiyet, algılanan gelir düzeyi ve ebeveyn tutumları farklı olan üniversite öğrencileri arasında anlamlı farklılıklar var mıdır?

2. Yöntem

2.1. Çalışma Grubu

Bu araştırmanın örneklemini Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nin çeşitli bölümlerinde öğrenim gören ve random olarak seçilen 316 öğrenciden oluşmaktadır. Araştırmaya katılan öğrencilerin 156'sı Psikolojik Danışma ve Rehberlik, 78'i Özel Eğitim, 82'si Sosyal Bilgiler Öğretmenliği bölümlerinde öğrenim görmektedir. 210'u kız ve 106'sı erkek öğrenciden oluşan örneklemin büyük bir kısmı (% 93) 18 ile 22 yaş arasındadır ve yaş ortalaması 20'dir. Katılımcıların 54'ü ilgisiz, 107'si demokratik, 41'i otoriter ve 114'ü koruyucu ebeveyn tutumları algısı bildirmiştir. Ayrıca bu öğrencilerin 30'u kendilerini düşük gelir düzeyli, 231'i orta gelir düzeyli ve 55'i yüksek gelir düzeyli olarak aktarmıştır.

2.2. Veri Toplama Araçları

2.2.1. Bilgi Toplama Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan bilgi toplama formu katılımcılar hakkında sosyo-demografik bilgiler elde etmek için kullanılmıştır. Bu formda cinsiyet, ebeveyn tutumları, algılanan gelir düzeyi durumunu belirlemeye yönelik sorular bulunmaktadır.

2.2.2. Kendini Sabotaj Ölçeği

Kendini Sabotaj Ölçeği, Jones ve Rhodewalt (1982) tarafından geliştirilen ve 6'lı Likert tipi tek boyutlu bir ölçme aracıdır. Bu ölçek 25 betimsel maddeden oluşmakta ve katılımcılardan her bir maddede yer alan açıklamaya katılma oranlarını belirlemeleri istenmektedir. Ölçekte yer alan 3, 5, 6, 10, 13, 20, 22 ve 23 maddeler ters kodlandıktan sonra tüm maddelerin puanları toplanarak toplam bir kendini sabotaj puanı elde edilebilmektedir. Ölçekteki olası puanların ranji 25 ile 150 arasında değişmektedir. Ölçeğin Türkçe uyarlaması Akın, Abacı ve Akın (2010) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin Türkçe ve orijinal formlarında bulunan maddeler arasındaki korelasyon katsayıları .69 ile .98 arasında bulunmuştur. Ölçeğin Türkçe formunun iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı .90, test-tekrar test güvenilirlik katsayısı ise .94 olarak bulunmuştur. Ölçeğin yapı geçerliği için yapılan DFA'dauyum indeksi değerleri: $\chi^2=50.23$, $p=.05787$, $RMSEA=.037$, $NFI=.98$, $CFI=.99$, $IFI=.99$, $RFI=.97$, $GFI=.97$, $AGFI=.94$ olarak bulunmuştur.

2.2.3. Psikolojik İyi Olma Ölçekleri (PİÖÖ)

Psikolojik İyi Olma Ölçeği, Ryff (1989) tarafından geliştirilen; özerklik, çevresel hakimiyet, bireysel gelişim, diğerleriyle olumlu ilişkiler, yaşam amaçları ve öz-kabulden oluşan altı boyutlu psikolojik iyi olma modelini temel alarak, her bir alt ölçeği 14 maddeden oluşan ve 6 alt ölçeği bulunan 84 maddelik bir ölçektir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 84 en yüksek puan ise 504'dür. Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışması Akın (2008) tarafından yapılmıştır. Psikolojik iyi olma ölçeklerinin iç tutarlılık katsayılarının .87 ile .96, test-tekrar test güvenilirliğinin ise .78 ile .97 arasında değiştiği görülmüştür. Bu çalışma kapsamında ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .89 olarak hesaplanmıştır. Psikolojik İyi Olma Ölçekleri Türkçe ve orijinal form puanları arasındaki korelasyonlar, özerklik alt ölçeği için .94, çevresel hakimiyet için .97, bireysel gelişim için .97, diğerleriyle olumlu ilişkiler için .96, yaşam amaçları için .96 ve öz-kabul için .95 olarak bulunmuştur. Açımlayıcı faktör analizinde toplam

varyansın%68'inin açıklandığı ve maddelerin 6 faktörde toplandığı görülmüştür. Faktör yükleri .30 ile .94 arasında sıralanmaktadır. Doğrulayıcı faktör analizinde uyum indeksi değerleri $\chi^2=577.91$, $sd=94$; $RMSEA=.07$, $NFI=.97$, $CFI=.98$, $GFI=.93$ ve $SRMR=.06$ olarak bulunmuştur.

3. İşlem

Bu çalışmanın amacı üniversite öğrencilerinin kendini sabotaj ile psikolojik iyi olma düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesidir. Ayrıca öğrencilerin kendini sabotaj ve psikolojik iyi olma düzeylerinin cinsiyet, gelir durumu, ebeveyn tutumları değişkenleri açısından anlamlı bir farklılık gösterip göstermedikleri de incelenmiştir. Öğrencilerin kendini sabotaj ile psikolojik iyi olma düzeyleri arasındaki ilişkiler Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonu, öğrencilerin sabotaj ve psikolojik iyi olma düzeylerinin cinsiyet açısından anlamlı bir farklılık sergileyip sergilemediğini belirlemek için ise "t testi" kullanılmıştır. Öğrencilerin kendini sabotaj ile psikolojik iyi olma düzeylerinin; gelir durumu, ebeveyn tutumları açısından anlamlı bir farklılık sergileyip sergilemediğini belirlemek amacıyla ise ANOVA kullanılmıştır. Veriler SPSS 11.5 paket programı ile analiz edilmiştir.

4. Bulgular

Üniversite öğrencilerinin kendini sabotaj ile psikolojik iyi olma düzeyleriarasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla yapılan korelasyondan elde edilen bulgular tablo 1'de gösterilmektedir.

Faktör	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Özerklik	—							
2. Çevresel hakimiyet	.496**	—						
3. Bireysel gelişim	.392**	.609**	—					
4. Diğerleriyle olumlu ilişkiler	.395**	.562**	.561**	—				
5. Yaşam amaçları	.389**	.688**	.692**	.623**	—			
6. Öz-kabul	.541**	.757**	.583**	.604**	.714**	—		
7. Toplam psikolojik iyi olma	.655**	.852**	.788**	.789**	.854**	.878**	—	
8. Kendini sabotaj	-.458	-.540	-.417	-.466	-.491**	-.548**	-.606**	—
Ortalama	55,90	60,30	64,40	65,06	63,82	59,25	368,73	82,50
Standart Sapma	9,06	9,67	9,04	11,11	9,99	11,18	48,41	12,18

** $p < .01$

Tablo 1'e göre üniversite öğrencilerinin kendini sabotaj ile psikolojik iyi olma düzeyleri arasında anlamlı ilişkiler olduğu görülmektedir. Tablo incelendiğinde kendini sabotajın; özerklik ($r=-.458$; $p<.01$), çevresel hakimiyet ($r=-.540$; $p<.01$), bireysel gelişim ($r=-.417$; $p<.01$), diğerleriyle olumlu ilişkiler ($r=-.466$; $p<.01$), yaşam amaçları ($r=-.491$; $p<.01$), öz-kabul ($r=-.548$; $p<.01$) ve toplam psikolojik iyi olma ($r=-.606$; $p<.01$) ile negatif ilişkili olduğu görülmektedir.

Kendini sabotaj düzeyleri açısından erkek ve kadın üniversite öğrencileri arasındaki farklılıklarının incelenmesinde İki Ortalama Arasındaki Farkın Anlamlılık Testi olan “t” testi tekniği kullanılmıştır.

Tablo 2. Kendini sabotaj düzeyleri açısından erkek ve kadın üniversite öğrencilerinin cinsiyete göre karşılaştırılmasına ilişkin t testi tablosu

Değişken	Cinsiyet	N	\bar{X}	Ss	t	Sd	p
Kendini sabotaj	Erkek	106	85,32	10,74	2,966	314	.003
	Kadın	210	81,07	12,64			

Tablo 2’ye bakıldığında, erkek ve kadın üniversite öğrencileri arasında kendini sabotaj düzeyleri açısından anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir ($t_{0,05: 314}=2,966$). Bu farklılık erkek üniversite öğrencilerinin kendini sabotaj puan ortalamalarının ($\bar{X}=85,32$, $Ss= 10,74$), kadın üniversite öğrencilerinin kendini sabotaj puan ortalamalarından ($\bar{X}=81,07$, $Ss= 12,64$) daha yüksek olmasından kaynaklanmaktadır.

Psikolojik iyi olma düzeyleri açısından erkek ve kadın üniversite öğrencileri arasındaki farklılıklarının incelenmesinde İki Ortalama Arasındaki Farkın Anlamlılık Testi olan “t” testi tekniği kullanılmıştır.

Tablo 3. Psikolojik iyi olma düzeyleri açısından erkek ve kadın üniversite öğrencilerinin cinsiyete göre karşılaştırılmasına ilişkin t testi tablosu

Değişken	Cinsiyet	N	\bar{X}	Ss	t	Sd	p
Toplam psikolojik iyi olma	Erkek	106	352,08	47,43	-4,471	314	.000
	Kadın	210	377,13	46,81			

Tablo 3’te görüldüğü üzere toplam psikolojik iyi olma ($t_{0,05: 314}=-4,471$) düzeyleri açısından anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir. Bu farklılık erkek üniversite öğrencilerinin toplam psikolojik iyi olma ($\bar{X}=377,13$, $Ss= 46,81$) puan ortalamalarından daha düşük olmasından kaynaklanmaktadır.

Kendini sabotaj düzeyleri açısından algılanan gelir düzeyleri farklı olan üniversite öğrencileri arasında anlamlı farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan ANOVA sonucunda elde edilen bulgular tablo 4 ve tablo 5’te gösterilmektedir.

Tablo 4. Kendini sabotaj düzeyleri açısından algılanan gelir düzeyleri farklı olan üniversite öğrencilerinin puanlarının betimsel istatistikleri

Algılanan gelir düzeyi	N	\bar{X}	Std. Sapma
Düşük	30	81,58	13,03
Orta	231	82,96	11,40
Yüksek	55	81,05	14,75
Toplam	316	82,50	12,18

Tablo 5. Kendini sabotaj düzeyleri açısından algılanan gelir düzeyleri farklı olan üniversite öğrencilerinin puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin varyans analizi tablosu

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar arası	189,410	2	94,705	,636	,530
Grup içi	46572,480	313	148,794		
Toplam	46761,891	315			

Tablo 5'te görüldüğü gibi algılanan gelir düzeyleri farklı olan öğrencilerin kendini sabotaj düzeyleri açısından puan ortalamaları arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda, öğrencilerin kendini sabotaj puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı görülmüştür ($F_{2-313}=,636$, $p>0.01$).

Toplam psikolojik iyi olma düzeyleri açısından üniversite öğrencilerinin algılanan gelir düzeylerine göre anlamlı farklılıklar olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan ANOVA sonucunda elde edilen bulgular tablo 6 ve tablo 7'de gösterilmektedir.

Tablo 6. Toplam psikolojik iyi olma düzeyleri açısından algılanan gelir düzeyleri farklı olan üniversite öğrencilerinin puanlarının betimsel istatistikleri

Algılanan gelir düzeyi	N	\bar{X}	Std. Sapma
Düşük	30	358,81	52,98
Orta	231	366,65	48,44
Yüksek	55	382,87	43,51
Toplam	316	368,73	48,41

Tablo 7. Toplam psikolojik iyi olma düzeyleri açısından algılanan gelir düzeyleri farklı olan üniversite öğrencilerinin puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin varyans analizi tablosu

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar arası	14943,959	2	7471,980	3,233	,041
Grup içi	723308,902	313	2310,891		
Toplam	738252,861	315			

Tablo 7'de görüldüğü gibi algılanan gelir düzeyleri farklı olan öğrencilerin toplam psikolojik iyi olma düzeyleri açısından puan ortalamaları arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda, öğrencilerin toplam psikolojik iyi olma puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur ($F_{2-313}=3,233$, $p<0.01$). Bu farklılığın hangi algılanan gelir düzeyleri arasından kaynaklandığını belirlemek amacıyla yapılan Tukey çoklu karşılaştırma testi sonucunda, farklılığın algılanan gelir düzeyi düşük olan üniversite öğrencilerinin puan ortalamaları ($\bar{X}=358,81$, $Ss=52,98$) ile algılanan gelir düzeyi yüksek olan üniversite öğrencilerinin puan ortalamaları ($\bar{X}=382,87$, $Ss=43,51$) arasından kaynaklandığı bulunmuştur.

Kendini sabotaj düzeyleri açısından ebeveyn tutumları farklı olan üniversite öğrencileri arasında anlamlı farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan ANOVA sonucunda elde edilen bulgular tablo 8 ve tablo 9'de gösterilmektedir.

Tablo 8. Kendini sabotaj düzeyleri açısından ebeveyn tutumları farklı olan üniversite öğrencilerinin puanlarının betimsel istatistikleri

Ebeveyn tutumları	N	\bar{X}	Std. Sapma
İlgisiz	54	83,90	13,99
Demokratik	107	81,84	13,14
Otoriter	41	82,33	9,46
Koruyucu	114	82,50	11,28
Toplam	316	82,50	12,18

Tablo 9. Kendini sabotaj düzeyleri açısından ebeveyn tutumları farklı olan üniversite öğrencilerinin puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin varyans analizi tablosu

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar arası	153,224	3	51,075	,342	,795
Grup içi	46608,666	312	149,387		
Toplam	46761,891	315			

Tablo 9'de görüldüğü gibi ebeveyn tutumları farklı olan öğrencilerin kendini sabotaj düzeyleri açısından puan ortalamaları arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda, öğrencilerin kendini sabotaj puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı görülmüştür ($F_{3,312}=,342$, $p>0.01$).

Toplam psikolojik iyi olma düzeyleri açısından üniversite öğrencilerinin ebeveyn tutumlarına göre anlamlı farklılıklar olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan ANOVA sonucunda elde edilen bulgular tablo 10 ve tablo 11'de gösterilmektedir.

Tablo 10. Toplam psikolojik iyi olma düzeyleri açısından ebeveyn tutumları farklı olan üniversite öğrencilerinin puanlarının betimsel istatistikleri

Ebeveyn tutumları	N	\bar{X}	Std. Sapma
İlgisiz	54	366,26	61,79
Demokratik	107	376,95	45,13
Otoriter	41	362,33	43,53
Koruyucu	114	364,48	45,40
Toplam	316	368,73	48,41

Tablo 11. Toplam psikolojik iyi olma düzeyleri açısından ebeveyn tutumları farklı olan üniversite öğrencilerinin puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin varyans analizi tablosu

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar arası	11289,936	3	3763,312	1,615	,186
Grup içi	726962,925	312	2330,009		
Toplam	738252,861	315			

Tablo 11'de görüldüğü gibi ebeveyn tutumları farklı olan öğrencilerin toplam psikolojik iyi olma düzeyleri açısından puan ortalamaları arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda, öğrencilerin toplam psikolojik iyi olma puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı görülmüştür ($F_{3,312}=1,615$, $p>0.01$).

Tartışma

Bu çalışmanın amacı kendini sabotaj ile psikolojik iyi olma arasındaki ilişkilerin incelenmesidir. Alanyazın incelendiğinde, kendini sabotaj ile psikolojik iyi olma arasındaki ilişkiyi doğrudan inceleyen yurtiçi ya da yurtdışı herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Ancak bazı araştırmalar psikolojik rahatsızlık ve olumsuz duygulanımlar ile kendini sabotaj arasında çeşitli türden ilişkiler elde etmiştir. Bu araştırmalardan bazıları depresif belirtilerin bir kendini sabotaj aracı olarak kullanıldığını bulmuştur (Baumgardner, 1991; Nurmi, 1993; Weary ve Williams, 1990). Ayrıca Ryska ve diğerleri (1998) anksiyete ile Zuckerman ve diğerleri (1998) ise depresyon ve anksiyeteyi de içeren ve genel nörotisizmle yakından ilişkili olan olumsuz duygulanım ile kendini sabotaj arasında pozitif bir ilişki olduğunu bulmuştur. Görüldüğü üzere bu çalışmaların kendini sabotaj ile psikolojik iyi olma arasında negatif bir ilişki olduğu bulgusunu destekler nitelikte olduğu söylenebilir.

Literatürde kendini sabotajın cinsiyet değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını inceleyen araştırmalar mevcuttur. Erkeklerin kendini sabotaj stratejilerine başvurma sıklığının kadınlara göre daha yüksek olduğu bulunan araştırmalardan ilkinde Berglas ve Jones (1978), bağıntısız başarı geri-dönütünün ardından sadece erkeklerin performans azaltıcı ilaçları seçerek kendilerini sabote ettiklerini rapor etmiştir. Süregelen araştırmaların büyük bir kısmı da (Doebler ve diğerleri, 2000; Harris ve Snyder, 1986; Kimble ve diğerleri, 1998; Lucas ve Lovaglia, 2005; Midgley ve diğerleri, 1996; Midgley ve Urdan, 1995; Urdan ve diğerleri, 1998) erkeklerin kendini sabotaj stratejilerine başvurma sıklığının kadınlara göre daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Bu araştırmalar bulguları destekler niteliktedir.

Alanyazında, Lee, Seccombe ve Shehan (1991) kadınların erkeklere göre yüksek düzeyde psikolojik iyi olma düzeyine sahip olduğunu elde etmiştir. Ryff, Magee, Kling ve Wing (1999)'in araştırmalarında tüm yaş gruplarındaki kadınların erkeklere göre diğerleriyle olumlu ilişkiler ve bireysel gelişim alt boyutlarından daha yüksek puan aldıkları görülmüştür. Bununla birlikte kadınların psikolojik iyi olmanın çeşitli alanlarında erkeklere göre daha fazla psikolojik kaynaklara sahip olduğunu dikkate almak gereklidir (Ryff, 1995). Bu araştırmalara göre kadınların psikolojik iyi olma düzeyi erkeklere göre yüksektir bulgusu desteklenmiştir.

Bu araştırmada kendini sabotajın algılanan gelir düzeylerine göre farklılaşmadığı bulunmuştur. Alanyazında bu ilişkiyi inceleyen bir çalışmaya rastlanmadığı için araştırmanın bu noktada literatüre katkı sağladığı söylenebilir. Alanyazında psikolojik iyi olma ile algılanan gelir düzeyi arasındaki ilişkiyi doğrudan inceleyen araştırmaya rastlanmamıştır. Ancak bu ilişki konusunda fikir sahibi olunabilecek dolaylı araştırmalardan olan Taylor, Jenkins ve Sacker'in (2011) araştırmasında yüksek mali gücün yüksek düzeyde psikolojik sağlıkla ilgili olduğu bulunmuştur. Ayrıca Kaplan, Shema ve Leite (2008) araştırmasında yüksek ortalama düzeydeki gelirin yüksek çevresel hâkimiyet, bireysel gelişim, yaşam amaçları, öz-kabul ile pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Bu çalışmaların bulguları desteklediği söylenebilir.

Kendini sabotaj düzeylerinin ebeveyn tutumlarına göre farklılaşmadığı belirlenmiştir. Alanyazında bu ilişkiyi inceleyen bir çalışmaya rastlanmaması nedeniyle araştırmanın bu açıdan literatüre katkıda bulunduğu söylenebilir. Toplam psikolojik iyi olma düzeylerinin ebeveyn tutumlarına göre farklılaşmadığı bulunmuştur. Alanyazında bu ilişkiyi inceleyen bir çalışmaya rastlanmadığı için araştırmanın bu noktada literatüre katkı sağladığı söylenebilir.

Sonuç ve Öneriler

Araştırmada kendini sabotajın psikolojik iyi olma ile doğrudan ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Kendini sabotaj düzeyleri yüksek öğrencilerin psikolojik iyi olma düzeylerinin düşük olduğu bulgusundan yola çıkarak yapılacak çalışmalar için öncelikle budüzeydeki öğrencilerin tespit edilmesigerekmektedir. Ayrıca akademik kendini sabotaj

düzeylerinin daha alt kademedan başlanarak belirlenmesi ve hazırlanacak programların tüm eğitim düzey ve kurumlarında yaygınlaştırılması gerekliliği ortaya çıkmaktadır. Eğitim ortamında kendini sabotajın oluşmaması veya varsa azaltılması için öğrencilere verimli çalışma alışkanlıkları, olumlu başa çıkma stratejileri, zaman yönetimi ve öz-düzenlenmiş öğrenme gibi noktalarda eğitim verilebilir. Öğrenci aldığı sınav veya karne notuna göre değil içsel dinamiklerine ve çabalarına göre değerlendirilmelidir. Ayrıca her yaştan bireye kendini sabotajın azalması ve psikolojik iyi olmanın yükselmesinin hedeflendiği bireysel veya grupta psikolojik danışma seans ve oturumları yapılabilir.

Bulguları ilgi çekici olan bu araştırmanın bazı sınırlılıklarından bahsetmek gerekmektedir. Bu çalışmanın farklı düzeyde eğitim kurumlarında öğrenim gören daha geniş bir öğrenci örneklemini ile yapılması bu alandaki sorunların tespiti ve çözümü için yararlı olacaktır. Ayrıca kendini sabotaj ile psikolojik iyi olmanın incelendiği, deneysel yöntem gibi farklı bir metodun kullanıldığı çalışmalar yapılabilir. Bu çalışmada ele alınan algılanan gelir düzeyi, ebeveyn tutumları ve cinsiyet değişkenleri dışındaebeveyn eğitim durumu, kişilik, zekâ düzeyi, kardeş sayısı vb. farklı demografik değişkenlerle kendini sabotaj ve psikolojik iyi olma arasındaki ilişkilerin incelendiği araştırmaların yapılmasının, bu kavramların yapısı ve gelişimi üzerindeki etkilere yönelik derin içgörü kazanılmasına yardımcı olacağı düşünülmektedir.

Kaynakça

- Akın, A. (2008). Psikolojik İyi Olma Ölçekleri: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 8(3), 721-750. (SSCI)
- Akın, A., Abacı, R. ve Akın, Ü. (2010). *Kendini Sabotaj Ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması*. 16. Ulusal Psikoloji Kongresi, 14-17 Nisan, Mersin.
- Anderson, M. R. (1977). *A study of the relationship between life satisfaction and self-concept, locus of control, satisfaction with primary relationships, and work satisfaction*. Michigan State University, Yayınlanmamışdoktoratezi.
- Andrews, F. M. ve Withey S.B. (1976). *Social Indicators of Well-Being*. New York: Plenum Press.
- Baumgardner, A. H. (1991). Claiming depressive symptoms as a self-handicap: A protective self-presentation strategy. *Basic and Applied Social Psychology*, 12(1), 97-113.
- Berglas, S. ve Jones, E. E. (1978). Drug choice as a self-handicapping strategy in response to non-contingent success. *Journal of Personality and Social Psychology*, 36(4), 405-417.
- Betton, A. (2001). *Psychological well-being: A comparison of correlates among minority and non-minority female college students*. The Ohio State University, Columbus, Yayınlanmamışyükseklisanstezi.
- Braun, P. M. W. (1977). *Psychological well-being and location in the social structure*. University of Southern California, Yayınlanmamışdoktoratezi.
- Campbell, A., Converse, P. ve Rodgers, W. (1976). *The quality of American life*, New York: Russell Sage Foundation.
- Campbell, A. (1981). *The sense of well-being in America: Recent patterns and trends*. New York: McGraw-Hill.
- 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.

- 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.
- 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.
- Hobden, K. ve Pliner, P. (1995). Self-handicapping and dimensions of perfectionism: Self-presentation vs. self-protection. *Journal of Research in Personality*, 29, 461-474.
- 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 underachievement. *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).
- Kaplan, G. A., Shema, S. J. ve Leite, C. M. A. (2008). Socioeconomic Determinants of Psychological Well-Being: The Role of Income, Income Change, and Income Sources During the Course of 29 Years. *Annals of Epidemiology*, 18(7), p531-537; DOI: 10.1016/j.annepidem.2008.03.006
- Keyes, C. L. ve Ryff, C. D. (2002). Psychological well-being in midlife. In S. L. Willis ve J. D. Reid (Eds.), *Life in the middle: Psychological and social development in middle age* (s. 161-180). San Diego, CA: Academic Press.
- Kimble, C. E., Kimble, E. A. ve Croy, N. A. (1998). Development of self-handicapping tendencies. *The Journal of Social Psychology*, 138(4), 524-535.
- Lay, C. ve Silverman, S. (1996). Trait procrastination, anxiety and dilatory behavior. *Personality and Individual Differences*, 21, 61-67.
- Lee, G. R., Secombe, K. ve Shehan, C. L. (1991). Marital status and personal happiness: An analysis of trend data. *Journal of Marriage and the Family*, 53, 839-844.
- Lucas, J. W. ve Lovaglia, M. J. (2005). Self-handicapping: Gender, race, and status. *Current Research in Social Psychology*, 10(15), 234-249.
- Martin, T., Flett, G., Hewitt, P., Krames, L. ve Szanto, G. (1996). Personality correlates of depression and health symptoms: A test of a self-regulation model. *Journal of Research in Personality*, 31, 264-277.
- 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.
- Midgley, C. ve Urdan, T. (1995). Predictors of middle school students' use of self-handicapping strategies. *Journal of Early Adolescence*, 15, 389-411.
- Nurmi, J. E. (1993). Self-handicapping and a failure-trap strategy: A cognitive approach to problem behavior and delinquency. *Psychiatria Fennica*, 24, 75-85.
- Pelham, B. W. ve Swann, W. B., Jr. (1989). From self-conceptions to self-worth: On the sources and structure of global self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 672-680.

- 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.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being, *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081.
- Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99–104.
- Ryff, C. D. ve Singer, B. (1996). Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 65, 14–23.
- Ryff, C. D. ve Singer, B. (1998). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*, 9, 1–28.
- Ryff, C. D., Magee, W. J., Kling, K. C. ve Wing, E. H. (1999). Forging macro-micro linkages in the study of psychological well-being, In C. D. Ryff ve V. W. Marshall (Eds.), *The self and society in aging processes* (s. 247–278). New York, NY: Springer.
- Ryska, T. A., Yin, Z. N. ve Cooley, D. (1998). Effects of trait and situational self-handicapping on competitive anxiety among athletes. *Current Psychology*, 17(1), 48-56.
- Sheldon, K. M. ve Kasser, T. (2001). Goals, congruence, and positive well-being: New empirical support for humanistic theories. *Journal of Humanistic Psychology*, 41, 30.
- 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, T. W., Snyder, C. R. ve Handelsman, 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 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.
- Strube, M. J. (1986). An analysis of the Self-handicapping Scale. *Basic Applied Social Psychology*, 7(3), 211-224.
- Taylor M., Jenkins S. ve Sacker A. (2011). Financial Capability, Income and Psychological Wellbeing, Working Paper, *Institute for Social and Economic Research (University of Essex)*, 2011-18
- Turner, R. ve Noh, S. (1983). Class and psychological vulnerability among women: The significance of social support and personal control. *Journal of Health ve Social Behavior*, 24(1), 2–15.
- Urduan, T., Midgley, C. ve Anderman, E. (1998). The role of classroom goal structure in students' use of self-handicapping strategies. *American Educational Research Journal*, 35, 101-122.

- Weary, G. ve Williams, J. P. (1990). Depressive self-presentation: Beyond self-handicapping. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(5), 892-898.
- Wright, S. M., Levine R. B., Beasley B., Haidet P., Gress T. W., Caccamese S., Brady D., Marwaha A. ve Kern D. E. (2006). Personal growth and its correlates during residency training. *Medical Education*, 40(8), 737-745.
- 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.