

Sporcularda Kendini Sabotaj: Benlik Saygısı, Başarı Hedefleri ve Başarısızlık Korkusunun Rolü

Self-Handicapping in Athletes: The Role of Self-Esteem, Achievement Goals and Fear of Failure

Aydan GÖZMEN ELMAS,^a
F. Hülya AŞÇI^a

^aMarmara Üniversitesi
Spor Bilimleri Fakültesi,
İstanbul

Geliş Tarihi/Received: 13.02.2017
Kabul Tarihi/Accepted: 06.06.2017

Yazışma Adresi/Correspondence:
Aydan GÖZMEN ELMAS
Marmara Üniversitesi
Spor Bilimleri Fakültesi, İstanbul,
TÜRKİYE/TURKEY
aydan.gozmen@marmara.edu.tr

Makale 14th International Sport Science
(1-4 Kasım 2016, Antalya) adlı kongrede
sözel bildiri olarak sunulmuştur.

ÖZET Amaç: Benlik saygısı, başarı hedefleri ve başarısızlık korkusunun, sporcularda kendini sabotaj eğilimini yordamadaki rolünü araştırmaktır. Çalışmaya bireysel ve takım sporlarıyla uğraşan 91 ($X_{yaş}=21,26\pm 2,19$) kadın ve 118 ($X_{yaş}=21,60\pm 2,72$) erkek toplam 209 ($X_{yaş}=21,45\pm 2,50$) üniversiteli sporcu gönüllü katılmıştır. **Gereç ve Yöntemler:** Sporculara “kişisel bilgi formu”, “Kendini Sabotaj Ölçeği”, “Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği”, “Sporda 2x2 Başarı Hedefleri Envanteri” ve “Performans Başarısızlığı Değerlendirme Envanteri” uygulanmıştır. **Bulgular:** Yapılan hiyerarşik regresyon analiz sonuçları, kendini sabotaj eğiliminin benlik saygısı ($\beta=-,16, p<0,05$) ve ustalık yaklaşma başarı hedefi ($\beta=-,25, p<0,05$) ile negatif, başarısızlık korkusu ile pozitif ilişkili olduğunu göstermiştir ($\beta=-,45, p<0,05$). Regresyon analiz sonuçları, analize dâhil edilen bağımsız değişkenlerin (cinsiyet, spor türü, benlik saygısı, başarısızlık korkusu ve başarı hedefleri) kendine sabotaj eğilimine ilişkin toplam varyansın %28’ini açıkladığını, en güçlü yordayıcı değişkenin ise başarısızlık korkusu (%19) olduğunu göstermiştir. **Sonuç:** Sporcuların kendine sabotaj eğilimlerinin en güçlü yordayıcısının başarısızlık korkusu olduğu söylenebilmektedir. Bununla birlikte, sporcuların benlik saygıları ve başarı hedeflerinin de kendini sabotaj eğilimlerini belirlemede rol oynadığı görülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Kendini sabotaj; başarısızlık korkusu; benlik saygısı; başarı hedefleri

ABSTRACT Objective: The aim of this study was to investigate the role of self-esteem, achievement goals and fear of failure in determining self-handicapping in athletes. Ninety-one ($Mage=21.26\pm 2.19$) females and 118 ($Mage=21.60\pm 2.72$) males totaly 209 ($Mage=21.45\pm 2.50$) university athletes voluntarily participated in this study. **Material and Methods:** “Personal Information Form”, “Self-Handicapping Scale”, “Rosenberg Self-Esteem Scale”, “2x2 Achievement Goals Questionnaire for Sport” and “Performance Failure Appraisal Inventory” were administered to athletes. **Results:** Hierarchical regression analysis indicated that self-handicapping was negatively related with self-esteem ($\beta=-.16, p<0.05$) and mastery-approach achievement goal ($\beta=-.25, p<0.05$), but it was positively related with the fear of failure ($\beta=-.45, p<0.05$). Regression analysis results indicated that all independent variables (gender, sports type, self-esteem, fear of failure and achievement goals) explained 28% of the total variance of the self-handicapping and fear of failure was the most significant predictor of self-handicapping (19%). **Conclusion:** It can be concluded that fear of failure in the athletes can be said that the most significant predictor for self-handicapping. After all, self-esteem and achievement goals of athletes play role in determining self-handicapping.

Keywords: Self-handicapping; fear of failure; self-esteem; achievement goals

Performansın bir tehdit altında ya da zorlu bir koşulda gerçekleştiği ve bu performans sonucunun kişisel bir önem arz ettiği durumlarda kişiler, performans sonucunda potansiyel faydalarını yükseltmek ve istenmeyen sonuçları en aza indirmek amacıyla birtakım davranışsal ve bilişsel stratejiler geliştirmektedir.¹ Bu stratejik girişimlerden biri psikoloji

literatüründe “kendini sabotaj” olarak nitelendirilmektedir.² Kendini sabotaj kavramı ilk kez Jones ve Berglas tarafından; “bireyin başarısızlığı dışsallaştırma, başarıyı ise içselleştirme imkânı tanıyan bir eylem ya da performans alanını seçmesi” olarak tanımlanmıştır.³ Yani bireyler, kötü performans yaşama olasılığında birtakım dışsal bahaneler öne sürmekte ve bu dışsal bahaneler yoluyla kişi benlik saygısını koruyabilmektedir.⁴

Literatür incelendiğinde, sözel veya davranışsal olarak iki tür “kendini sabotaj stratejisi”nden söz edildiği görülmektedir.⁵ Sözel kendini sabotaj stratejisinde kişi, birtakım bahanelerle performansına müdahale etmektedir. Örneğin; kişinin sağlık sorunları, kaygı ve rahatsız edici fiziksel ve psikolojik semptomlar yaşadığını öne sürmesi sözel kendini sabotaj stratejileri arasında yer almaktadır.⁶⁻⁸ Diğer yandan, davranışsal kendini sabotaj stratejisinde kişi, performansa engel olabilecek kasıtlı ve gözlenebilir eylemlerde bulunmaktadır. Bunlar; alkol veya ilaç kullanımı, yeteri kadar çaba sarf etmeme, optimal olmayan koşullarda performans göstermeyi tercih etme ve rakiplerini aktif bir biçimde destekleme gibi eylemleri içermektedir.⁹⁻¹³

Kendini sabotaj eğilimi, başarı ve yetenek değerinin yüksek olduğu ortamlardan biri olan spor ortamında görülmektedir.^{3,14} Spor ve egzersiz psikolojisi alanında sporcular ve fiziksel aktivite katılımcılarıyla yapılan çalışmalarda, kendini sabotaj eğilimini etkileyen faktörler araştırmacılar tarafından ele alınmıştır. Bireylerin kendini sabotaj gösterme eğilimlerinin kaygı, kendine güven, öz yeterlilik, stresle başa çıkma stratejileri ve performans gibi çeşitli değişkenlerle ilişkili olduğu belirlenmiştir.¹⁵⁻²¹

Bu çalışmaların yanı sıra başarı hedefleri ile kendini sabotaj eğilimi arasındaki ilişki de egzersiz ve spor psikolojisi literatüründe ele alınmıştır. Örneğin; Chen ve ark., 691 fiziksel aktivite programına katılan üniversite öğrencileri ile yaptıkları çalışmada, başarı hedefleri (performans-yaklaşma, performans-kaçınma, ustalık-yaklaşma, ustalık-kaçınma) ile kendini sabotaj eğilimi arasındaki ilişkiyi incelemiş ve performans ile ustalık kaçınma

hedef yönelimlerine sahip öğrencilerin kendini sabotaj eğilimlerinin daha yüksek olduğunu belirlemişlerdir.²² Elliot ve ark., beden eğitimi ortamında yer alan 101 öğrenci ile yaptıkları deneysel çalışmada, performans kaçınma hedeflerinin kendini sabotaj eğilimine yol açtığı bulgusunu elde etmişlerdir.²³

Kendini sabotaj ile benlik saygısı arasındaki ilişki de egzersiz ve spor ortamında araştırmacılar tarafından ele alınmıştır.^{15,20,21,24-26} Örneğin; Martin ve Brawley, fiziksel aktivite öncesinde düşük benlik saygısına sahip olan katılımcıların kendini sabotaj eğilimini yaşadıklarını belirlemişlerdir.²⁰ Yapılan bir başka çalışmada, sezon başlangıcında düşük benlik saygısına sahip olan sporcuların yüksek benlik saygısına sahip olan sporculardan daha fazla kendini sabotaj stratejilerini kullandıkları bulgusuna varılmıştır.²⁴ Ayrıca, Coudevyle ve ark.nın 31 basketbol oyuncusu, Prapavassis ve Groove’un 109 erkek golf oyuncusu ve Coudevyle ve ark.nın 68 basketbol oyuncusu ile yaptıkları çalışmalarda benlik saygısı ile kendini sabotajın negatif yönde ilişkili olduğu belirlenmiştir.^{15,21,25}

Bu psikolojik değişkenlerin yanı sıra başarısızlık ile başarısızlık durumlarında ortaya çıkan kaygı ve endişe eğilimi olarak tanımlanan başarısızlık korkusunun da kendini sabotaj eğilimi ile ilişkisi ele alınmıştır. Yapılan araştırmalar, başarısızlık korkusunun kendini sabotaj eğilimi ile pozitif ilişkili olduğunu ve başarısızlık korkusuna sahip, yaş aralığı 18-26 yıl olan, fiziksel aktivite katılımcılarının kendini sabotaj stratejilerini kullandıklarını ortaya koymuştur.^{22,27,28}

Yapılan çalışmalardan hareketle; kişinin duygu durumuna etki eden bir kavram olan kendini sabotajın, sporcunun performans öncesi davranışlarını ve performansını negatif yönde etkilediği söylenebilmektedir. Egzersiz ve spor psikolojisi literatüründe kendini sabotaj kavramı ile ilgili çalışmaların çoğunlukla uluslararası literatürde yer alması ve benlik saygısı, başarı hedefleri ve başarısızlık korkusu kavramlarının kendini sabotaj kavramı ile birlikte ele alındığı çalışmaların bulunmaması bu çalışmanın çıkış noktasını oluşturmaktadır. Bununla birlikte, uluslararası litera-

türde yapılan çalışmaların genellikle Batı kültürüne ya da bireyci kültüre sahip sporcularla yapılmış olması da bu çalışmayı yönlendirmiştir. Şöyle ki toplumumuzun kolektif değerlerini vurgulayan bir kültür alanı olduğu bilinmektedir.²⁹ Kültürler; iletişim, kişisel değerler ve sosyal davranış konusunda farklılık göstermektedirler.³⁰ Örneğin; Diener ve Diener kolektivist toplulukların benlik saygısı ve yaşam doyumu etkileşimlerinin bireyci topluluklara göre daha düşük olduğunu ortaya koymuşlardır.³¹ Öte yandan, kolektivist toplulukların bireyci topluluklara göre daha fazla ego yönelimli ve kaygılı oldukları, fiziksel benlik algı düzeylerinin ise daha düşük olduğu bilinmektedir.³²⁻³⁴ Bu bulgulara ek olarak; bireyci topluluklarda benlik, tamamen bağımsızdır ve birey kişisel başarısı ve öz yeterliliği ile kendini başkalarından ayırarak var olmaktadır. Kolektivist topluluklarda ise benlik birbirine bağlı ilişkisel olgulardan oluşmakta ve kişi, kişiler arası ilişkiler kurup, grup uyumunu sürdürerek var olmaktadır.³⁵ Bireyci topluluklarda, olumlu sonuçların elde edilmesi, kolektivist topluluklarda ise olumsuz sonuçlardan kaçınma vurgulanmakta ve değerlendirilmektedir.³⁶ Bu verilere dayanarak, olumsuz sonuçların değerlendirildiği bir toplum olan kolektivist topluluklarda, bireylerin istenmeyen sonuçlardan kaçınma amacıyla kendine sabotaj stratejilerini daha fazla kullandıklarını söylemek mümkündür.³⁷ Bu bağlamda, literatürde var olan kendini sabotaj ile ilgili araştırmaların çoğunlukla İngilizce konuşan Batı kültürüne sahip sporcuların katılımıyla gerçekleştirilmiş olması çalışmayı yönlendiren unsurlardan biri olmuştur. Toplumcu kültüre sahip sporculardan oluşan bu çalışma, örneklem bakımından uluslararası literatürde yapılmış çalışmalardan farklılık göstermektedir. Çalışmamızda ele aldığımız kendini sabotaj eğiliminin farklı kültürlerde araştırılması, hem kültürlerarası karşılaştırmalar yapılmasını olanaklı kılacak hem de genel literatüre önemli katkılar sağlayacaktır.

Uluslararası literatür incelendiğinde, kendine sabotaj ile ilgili çalışmaların daha çok elit sporcular ve fiziksel aktivite katılımcıları ile yapılmış olduğu görülmektedir. Bu çalışmaların çoğunluğunu tek

bir branşta yer alan (basketbol, futbol, golf) profesyonel sporcular ve rekreatif etkinliklere katılan egzersiz katılımcıları oluşturmaktadır.^{15,19,21,22,28,38,39} Bu çalışmada ise, bireysel ve takım sporlarının yer aldığı çeşitli spor branşlarında uğraşan üniversiteli sporcular yer almaktadır. Kendini sabotaj ile ilgili literatürde bulunan araştırmalardan ele alınan çalışma gruplarına nazaran, örneklemimizin çeşitlilik gösteren spor branşlarından oluşması uluslararası literatürde yapılmış çalışmalardan farklılık göstermektedir. Bu bağlamda bu çalışmanın alana katkı sağlayacağı düşünülmüştür.

Bu kapsamda bu çalışmada; sporcularda benlik saygısı, başarı hedefleri ve başarısızlık korkusunun yordanmasında kendini sabotaj eğiliminin saptanması amaçlanmıştır.

GEREÇ VE YÖNTEMLER

Örneklem: Çalışmanın örneklemini, olasılıksız örneklem yöntemlerinden uygun örnekleme yöntemi kullanılarak seçilmiştir. Bu bağlamda, çalışmaya İstanbul ilinde bulunan 91 (=21,26±2,19) kadın ve 118 (=21,60±2,72) erkek olmak üzere toplam 209 (=21,45±2,50) üniversiteli sporcu katılmıştır. Katılımcıların 84 (%40)'ü bireysel sporlar (atletizm, karate, tenis, wushu, masa tenisi, yüzme ve eskrim), 125 (%60)'i ise takım sporları (voleybol, basketbol, futbol, hentbol, korfbol ve su topu) ile uğraşmaktadır. Sporcuların spor deneyimi ortalaması 8,95±4,43 yıl'dır.

VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Kişisel Bilgi Formu: Katılımcıların yaş, cinsiyet, spor dalı ve spor deneyim yılı gibi demografik özelliklerini belirlemek amacıyla araştırmacılar tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

Kendini Sabotaj Ölçeği: Kendini Sabotaj Ölçeği, Jones ve Rhodewalt tarafından geliştirilen ve 25 maddeden oluşan tek boyutlu bir ölçme aracıdır.⁴⁰ Ölçeğin Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Akın tarafından yapılmıştır.⁴¹ Ankette yer alan maddeler "hiç katılmıyorum" (1) ile "tamamen katılıyorum" (6) arasında değişen 6'lı değerlendirilen

dirme basamağına göre yapılmaktadır.³⁶ Katılımcılar, ölçekten toplamda en düşük 25 puan ve en yüksek 150 puan alabilmektedir. Ölçekten alınan düşük puanlar, katılımcıların kendini sabotaj düzeylerinin düşük olduğuna işaret ederken, ölçekten alınan yüksek puanlar bireylerin kendini sabotaj düzeylerinin yüksek seviyelerde izlediğini göstermektedir. Bu çalışmanın örneklemini için Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı ,60 olarak bulunmuştur

Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği: Benlik saygısını ölçmeye yönelik olarak Rosenberg tarafından geliştirilen ölçek, 10 maddeden ve 4'lü likert tipten oluşmaktadır. Ölçekten toplamda alınabilecek en düşük puan 10, en yüksek puan 40'tır. Puan yükseldikçe kişinin benlik saygısı artmaktadır. Ölçeğin Türk popülasyonu için geçerlilik ve güvenilirliği Çuhadaroğlu tarafından yapılmıştır. Ölçeğin kendi içindeki değerlendirme sistemine göre (çok doğru-doğru-yanlış-çok yanlış) katılımcılar 0 ile 6 arasında puan almaktadır.⁴² Bu çalışmada ise 53 ülkeyi kapsayan kültürlerarası bir çalışmada benlik saygısı ölçeğinin geçerliliğini ve güvenilirliğini sınavan ve ölçeği 4'lü likert tip ile hesaplayan Schmitt ve Allik'in çalışması baz alınmıştır.⁴³ Çalışmada, Benlik Saygısı Ölçeği'nin Türkiye için Cronbach alfa güvenilirlik değeri ,88'dir.³⁸ Ölçeğin bu örneklem için Cronbach alfa güvenilirlik katsayısının ,85 olduğu saptanmıştır.

Sporda 2x2 Başarı Hedefleri Envanteri: Conroy, Elliot ve Hofer tarafından geliştirilen ve Türkçeye uyarlaması Kazak Çetinkalp* tarafından yapılan "Sporda 2x2 Başarı Hedefleri Envanteri" dört alt ölçek ve 12 maddeden oluşmaktadır.⁴⁴ Bu alt ölçekler; ustalık-yaklaşma, ustalık-kaçınma, performans-yaklaşma ve performans-kaçınmadır. "Kesinlikle katılıyorum (1)"dan "Kesinlikle katılmıyorum (7)"a doğru değişen 7'li likert tipindedir. Bu çalışmanın örnekleminde, ustalık-yaklaşma, ustalık-kaçınma, performans-yaklaşma ve perfor-

mans-kaçınma alt ölçeklerine ilişkin iç tutarlılık değerleri sırasıyla ,88, ,73, ,78 ve ,52'dir.

Performans Başarısızlığı Değerlendirme Envanteri: Conroy, Willow ve Metzler tarafından geliştirilen ve Engür tarafından Türkçeye uyarlanan "Performans Başarısızlığı Değerlendirme Envanteri" 5'li likert tip (-2 hiç inanmıyorum, +2 zamanın %100'ünde inanıyorum), 5 alt boyut ve 25 maddeden oluşmaktadır.^{45,46} Bu alt ölçekler; utanç ve mahcubiyet deneyimleme korkusu, birinin öz-yargı değerini azaltma korkusu, belirsiz gelecek korkusu, önemli kişilerin ilgisini yitirme korkusu ve önemli kişileri hayal kırıklığına uğratma korkusudur. Bu örneklem için toplam başarısızlık korkusunun Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı ,87 olarak bulunmuştur. Katılımcılar ölçekten en düşük -2, en yüksek +2 puan almaktadır. Yüksek puanlar başarısızlık korkusunun ileri seviyede olduğuna işaret etmektedir.

Verilerin Toplanması: İstanbul ilinde bulunan üniversiteli sporculara veri toplama araçları antrenman veya ders zamanları dışında araştırmacılar tarafından uygulanmış ve araştırmanın verileri toplanmıştır. Sorumlu araştırmacılar tarafından ölçeklerin kullanımları için izinler alınmıştır.

İSTATİSTİKSEL ANALİZ

Sporcuların kendine sabotaj eğilimleri, benlik saygıları, başarı hedefleri ve başarısızlık korkuları arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla Pearson çarpım moment korelasyon analizi yapılmıştır. Sporcuların benlik saygılarının, başarı hedeflerinin ve başarısızlık korkularının kendini sabotaj eğilimlerini yordamadaki rolünü incelemek amacıyla hiyerarşik regresyon analizi yapılmıştır. Kendini sabotaj eğilimini yordayan değişkenleri belirlemek için dört adımda gerçekleştirilen hiyerarşik regresyon analizinde; birinci adımda cinsiyet ve spor türü, ikinci adımda benlik saygısı, üçüncü adımda başarısızlık korkusu ve dördüncü adımda başarı hedefleri modele dâhil edilmiştir. Cinsiyet ve spor türü değişkenleri kategorik değişken oldukları için analizlere alınmadan önce yapay (dummy) bir değişken olarak cinsiyet; 1 (kız) ve 0 (erkek), spor türü; 0 (bireysel) 1 (takım) şeklinde kodlanmıştır. Verilerin

*Zişan Kazak Çetinkalp. Sporda hür irade kuramı ve başarı hedefi kuramının değerlendirilmesi. Doktora Tezi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir: 2009.

regresyon analizi için normallik, doğrusallık, çoklu ve varyans-kovaryans matrislerinin homojenlik varsayımların karşılanıp karşılanmadığı incelenmiştir.⁴⁷ Bağımlı değişkenin doğrusal olup olmadığı saçılım grafikleri aracılığı ile incelenmiş ve doğrusallık varsayımının karşılandığı görülmüştür. Tahmin değişkenleri olasılığı kontrolü için tüm faktörlerde tolerans ve varyans enflasyon faktörü değerleri hesaplanmıştır. Tolerans değerinin ,10'un altında, varyans enflasyon faktörü değerinin ise 10'un üzerinde olması bağımsız değişkenler arasında yüksek ilişki olduğunu belirtmektedir.⁴⁸ Analiz sonucunda, bu çalışmadaki tüm bağımsız değişkenlerin tolerans değerleri 0,36 ve 0,96; varyans enflasyon faktörü değerleri ise 1,04 ve 2,47 olarak bulunmuştur; bu da tahmin değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığını belirtmektedir.

BULGULAR

Sporcuların kendini sabotaj, başarısızlık korkusu, başarı hedefleri ve benlik saygıları arasındaki ilişkiyi test etmek amacıyla yapılan Pearson çarpım-moment korelasyon analizi ve değişkenlere yönelik betimsel istatistik analiz sonuçları Tablo 1'de görülmektedir.

Sporcuların kendini sabotaj ortalama değeri 79,65±,11,30 olarak bulunmuştur. Tablo 1'de

yer alan başarısızlık korkusu ve benlik saygısına ilişkin ortalama değerler sırasıyla; -0,17±,63, 22,67±,2,50'dir. Sporcuların başarı hedefleri alt boyutlarından elde ettikleri ortalama değerlere bakıldığında ise en yüksek ortalama değer "ustalık yaklaşma" (5,76±,1,63), en düşük ortalama değer ise "ustalık kaçınma" (4,12±,1,53) alt boyutlarında bulunmuştur.

Tablo 1'deki Pearson çarpım-moment korelasyon analizi sonuçları; kendini sabotaj ile başarısızlık korkusunun pozitif yönde ($r=,48$; $p<,01$); benlik saygısının ise negatif yönde ilişkili olduğunu göstermektedir ($r=,-16$; $p<,05$).

Sporcuların kendini sabotaj puanları ile başarı hedefleri alt boyutları arasındaki ilişkiye bakıldığında; ustalık yaklaşma ($r=,-22$; $p<,01$) ve performans yaklaşma ($r=,-15$; $p<,05$) alt boyutları ile kendini sabotaj arasında negatif, ustalık kaçınma alt boyutu ile pozitif anlamlı ilişkili bulunmuştur ($r=,21$; $p<,01$) (Tablo 1).

Sporcuların benlik saygılarının, başarı hedeflerinin ve başarısızlık korkularının kendini sabotaj eğilimlerini yordamadaki rolünü incelemek amacıyla hiyerarşik regresyon analizi yapılmıştır (Tablo 2).

Birinci aşamada kontrol değişkeni olarak analize dâhil edilen cinsiyetin ve spor türünün özgün katkısının model içerisinde anlamlı olduğu

TABLO 1: Sporcuların kendini sabotaj, başarısızlık korkusu, başarı hedefleri ve benlik saygılarına ait betimleyici istatistik ve Pearson çarpım momentler korelasyon analizi sonuçları.

	Kendini sabotaj	Başarısızlık korkusu	Ustalık yaklaşma	Ustalık kaçınma	Performans yaklaşma	Performans kaçınma	Benlik saygısı
Kendini sabotaj	-						
Başarısızlık korkusu	0,48**	-					
Ustalık yaklaşma	-0,22**	-0,12	-				
Ustalık kaçınma	0,21**	0,39**	0,29**	-			
Performans yaklaşma	-0,15*	-0,13	0,75**	0,24**	-		
Performans kaçınma	0,08	0,01	0,30**	0,32**	0,47**	-	
Benlik saygısı	-0,16*	-0,26*	-0,02	-0,16*	0,01	-0,03	-
n=209							
\bar{X}	79,65	-0,17	5,76	4,12	5,35	4,28	22,67
SS	11,30	,63	1,63	1,53	1,59	1,41	2,50

* $p<0,05$ ** $p<0,01$.

TABLO 2: Sporcuların benlik saygılarının, başarı hedeflerinin ve başarısızlık korkularının kendini sabotaj eğilimlerini yordamadaki rolüne ilişkin hiyerarşik çoklu regresyon analiz sonuçları.

	β	t	p
Model 1			
Cinsiyet	-,17	-2,38	,001
Spor Türü	,00	,001	,099
R=0,17; R ² =0,03; F(2,180)=2,95; p<0,01			
Model 2			
Cinsiyet	-,16	-2,20	,002
Spor türü	-,03	-,042	,067
Benlik	-,15	-2,05	,004
R=0,23; R ² =0,05; F(3,180)=3,42; p<0,01			
Model 3			
Cinsiyet	-,08	-1,21	,227
Spor türü	-,01	-,17	,860
Benlik	-,06	-,87	,382
Başarısızlık korkusu	,45	6,63	,000
R=0,49; R ² =0,24; F(4,180)=14,19; p<0,01			
Model 4			
Cinsiyet	-,12	-1,17	,008
Spor türü	-,00	-,09	,092
Benlik saygısı	-,06	-,99	,032
Başarısızlık korkusu	,37	4,93	,000
Uсталık kaçınma	,09	1,19	,233
Performans kaçınma	,09	1,25	,211
Performans yaklaşma	,03	,35	,724
Uсталık yaklaşma	-,25	-2,49	,001
R=0,53; R ² =0,28; F(8,180)=8,73; p<0,01			

belirlenmiştir (R=0,17;R²=0,03; F(2,180)=2,95; p<0,01). Birinci adımda girilen cinsiyet ve spor türü kendini sabotaj eğiliminin %3'ünü açıklamaktadır.

Araştırma sonucu elde edilen bulgular, analize ikinci adımda dâhil edilen benlik saygısının kendini sabotaj eğilimini anlamlı olarak yordadığını ve kendini sabotaj eğilimi ile negatif ilişkili olduğunu ortaya çıkarmıştır ($\beta=-.15$,p<0,05). Benlik saygısının kendini sabotaj eğiliminin %2'sini açıkladığı görülmüştür (R=0,23; R²=0,05; F(3,180)=3,42; p<0,01) (Tablo 2).

Modele üçüncü aşamada girilen başarısızlık korkusu, kendini sabotaj eğiliminin pozitif yönde belirleyicisidir ($\beta=,45$, p<0,05). Başarısızlık korkusu, kendini sabotaj eğiliminin en güçlü yordayıcı

değişkeni olup kendini sabotaj eğiliminin %19'unu açıklamaktadır (Tablo 2).

Dördüncü aşamada cinsiyet, spor türü, benlik saygısı ve başarısızlık korkusu değişkenlerine ek olarak; kendini sabotaj eğiliminin yordayıcısı olarak başarı hedefleri (ustalık-kaçınma, performans-kaçınma, ustalık-yaklaşma ve performans-yaklaşma) modele dâhil edilmiştir. Başarı hedeflerinin kendini sabotaj eğilimini açıklamaya katkısı %4 olarak bulunmuştur. Bu beş değişkenle birlikte, kendini sabotaj eğilimine ilişkin açıklanan toplam varyans %28'dir. Yapılan hiyerarşik regresyon analizi sonucunda, kendini sabotaj ile ustalık yaklaşma arasındaki ilişki anlamlı ve negatif iken ($\beta=-,25$, p<0,05); ustalık kaçınma ($\beta=-,09$, p>0,05), performans kaçınma ($\beta=,09$, p>0,05)

ve performans yaklaşma ($\beta=,03$, $p>0,05$) ile arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmamıştır (Tablo 2).

TARTIŞMA

Çalışma kapsamında; benlik saygısı, başarı hedefleri ve başarısızlık korkusunun, sporcularda kendini sabotaj eğilimini yordamadaki rolü incelenmiştir. Yapılan analizler sonucunda, sporcularda benlik saygısı, başarı hedefleri ve başarısızlık korkusunun kendini sabotaj eğilimini yordadığı saptanmıştır.

Benlik saygısının, kendini sabotaj eğilimini yordamasına ilişkin bulgular ele alındığında; sporcuların benlik saygıları ile kendini sabotaj eğilimi arasında negatif ilişki olduğu görülmektedir. Diğer bir deyişle, kendileriyle ilgili olumsuz değerlendirmelere sahip ve öz güvenleri düşük seviyede olan sporcuların genellikle performans öncesinde çeşitli bahaneler üretip, kendilerine ket vurarak performanslarını düşürme yoluna girdikleri söylenebilmektedir. Düşük benlik saygısına sahip olan bireylerin başarıyla ilgili beklentilerinin düşük; başarısızlık durumunda başka insanların onlar için olumsuz düşüncelere sahip olduğu ve başarısızlığa dair kaygılarının olmasının benlik saygısı düşük bireyleri, benliğini koruma ya da geliştirmeye yönelik stratejilere başvurmaya yönlendirmesi bu çalışmanın bulgularını destekler niteliktedir.^{24,49} Benlik saygısı düşük olan birey, performans sonrası olası bir başarısızlık yaşaması hâlinde utanç duygusunu yaşayabilmekte ve diğer insanlara karşı kendini değersiz hissedebilmektedir. Self'e göre, benliğinin tehdit edici durumla karşı karşıya kalması kendini sabotaj stratejilerini kullanılması için yeterli bir sebep olabilmektedir.¹⁴ Bu sonuç ile tutarlı olarak, birçok araştırmacı tarafından düşük benlik saygısı ile kendini sabotajın ilişkili olduğu yapılan çalışmalarla ortaya konmuştur.^{20,21,24,25,50} Prapavessis ve Grove tarafından yapılan bir çalışmada, 109 erkek golf oyuncusunun benlik saygıları ile kendini sabotaj eğilimleri incelenmiş ve düşük benlik saygısına sahip olan sporcuların kendini sabotaj eğiliminde oldukları belirlenmiştir.²⁵ Bir başka çalışmada, 31 basket-

bol oyuncusunun ego tehditi altında kaldıkları durumlarda, düşük benlik saygısına sahip olan sporcuların kendini sabotaj stratejilerine başvurdukları sonucuna varılmıştır.⁵⁰

Kendini sabotaj eğiliminin yordanmasına yönelik edinilen diğer bir bulgu ise sporcuların başarısızlık korkularının kendini sabotaj eğilimlerini belirlediği ve aralarındaki ilişkinin pozitif olduğudur. Elde edilen bu bulgu doğrultusunda, başarısızlığın istenmeyen sonuçlarından kaçan ve başarısız olma hâlinde korkan sporcuların, önemli bir müsabaka ya da antrenman öncesinde kendilerini sabote etme eğiliminde oldukları söylenebilmektedir. Elde edilen bu sonuç, Elliot ve Church ile Martin ve March'ın başarısızlık korkusu ile kendini sabotajın pozitif ilişkili olduğuna ulaştıkları çalışma sonuçlarını desteklemektedir.^{51,52} Başarısızlık korkusuna sahip olan bireyler, başarısızlıktan kaçınma güdüsü ile güdülenmekte ve başarısızlık durumunda utanç ve aşağılanma yaşama ihtimalini düşünmektedirler.⁵³⁻⁵⁵ Bu güdülenme eğilimi ve olası birtakım olumsuz sonuçlar, kaçınma temelli hedef ve birtakım stratejilere (örneğin; kendini sabotaj stratejileri ve performans kaçınma başarı hedefleri) neden olmaktadır.^{27,53,56} Çalışma sonuçlarına benzer olarak, literatürde Chen ve ark.nın, aerobik dans kulübüne kayıtlı 103 üniversite öğrencisi ile yaptıkları araştırma sonuçları, başarısızlık korkusuna sahip olan öğrencilerin kendini sabotaj eğilimine sahip olduğunu göstermiştir.²⁸

Bu çalışmada elde edilen bir başka bulgu ise başarı hedeflerinden (performans kaçınma/performans yaklaşma, ustalık kaçınma/ustalık yaklaşma) ustalık yaklaşmanın kendini sabotajı negatif yönde yordamasıdır. Analiz sonucu elde edilen bulgular ışığında, performans gösterirken bir önceki performanslarından daha iyi yapmaya odaklanan, verilen görevi en iyi şekilde yerine getirmeyi ve yeni beceriler öğrenmeyi amaç edinen kişilerin, performanslarını olumsuz yönde etkileyen eylemlerde bulunmadıkları ve olası başarısızlığı dışsallaştırma yoluna girmedikleri söylenebilmektedir. Ustalık-yaklaşma başarı hedefine sahip kişiler, yaptıkları görev ile ilgili mutlak yetkinliğe sahiptirler ki bu

durum, benliklerini koruma güdüsünü ortadan kaldırmakta ve kendini sabotaj stratejilerini kullanmayı tetiklememektedir.^{23,57,58} Bu bulgu, Chen ve ark.nın 103 fiziksel aktivite katılımcısı ile yaptıkları çalışma ile Ommundsen'in beden eğitimi ortamında uyguladığı 273 lise öğrencisiyle yaptığı çalışma bulguları ile paralellik göstermektedir.^{22,59}

SONUÇ VE ÖNERİLER

Sporcuların benlik saygılarının, başarısızlık korkularının ve başarı hedeflerinin kendini sabotaj eğiliminin yordayıcısı olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan bu araştırma sonucunda; araştırma grubunun benlik saygılarının, başarısızlık korkularının ve başarı hedeflerinin kendini sabotaj eğilimini yordadığı görülmektedir. Bu çalışmanın bulguları, düşük benlik saygısına ve başarısızlık korkusuna sahip sporcuların olumsuz koşullar ve dezavantajlar üreterek performanslarını düşürme yoluna girdiklerini ortaya koymuştur. Bunun yanında, başarı hedeflerinden ustalık yaklaşma hedefine sahip olan sporcuların kendini sabote etme davranışlarına başvurmadıkları bulunmuştur.

Çalışma örnekleminin üniversiteli sporculardan oluşması sonuçların genellenebilirliği açısından sınırlılık getirmektedir. İleride kendini sabotaj eğilimi ile ilgili yapılacak çalışmalarda farklı yaş gruplarından (elit sporcular, küçük yaştaki sporcular vb.) sporcularla çalışmalar yapılabilir. Bununla birlikte diğer çalışmalarda cinsiyet, yaş, spor branşı gibi değişkenlere yer verilmesi literatüre katkı sağlayacaktır. Gelecek çalışmalarda, kendini sabotaj kavramının yordanmasına ilişkin kişilik, güdülenme, mükemmeliyetçilik ve kaygı gibi psikolojik kavramlar da ele alınıp irdelenebilir.

Teşekkür

Çalışmamızda yer alan üniversiteli sporculara gösterdikleri özveriden dolayı teşekkürlerimizi sunarız.

Çıkar Çatışması

Yazarlar herhangi bir çıkar çatışması veya finansal destek bildirmemiştir.

Yazar Katkıları

Bu çalışma hazırlanırken tüm yazarlar eşit katkı sağlamıştır.

KAYNAKLAR

- Richards HDB, Johnson G, Collins DJ, Wood, JE. Predictive ability of self-handicapping and self-esteem in physical activity achievement context. *Pers Individ Dif* 2002;32(4):589-602.
- Higgins RL. Self-handicapping: historical roots and contemporary branches. In: Higgins RL, Snyder CR, Berglas S, eds. *Self-Handicapping: The Paradox That Isn't*. 1st ed. New York: Plenum Press; 1990. p.1-35.
- Jones EE, Berglas S. Control of attributions about the self through self-handicapping strategies: the appeal of alcohol and the role of underachievement. *Pers Soc Psychol Bull* 1978;4(2):200-6.
- Siegel PA, Scillitoe J, Parks-Yancy R. Reducing the tendency to self-handicap: the effect of self-affirmation. *J Exp Soc Psychol* 2005;41(6):589-97.
- Snyder CR. Self-handicapping processes and sequelae: on the taking of a psychological dive. In: Higgins RL, Snyder CR, Berglas S, eds. *Self-Handicapping: The Paradox That Isn't*. 1st ed. New York: Plenum Press; 1990. p.107-50.
- DeGree CE, Snyder CR. Adler's psychology (of use) today: personal history of traumatic life events as a self-handicapping strategy. *J Pers Soc Psychol* 1985;48(6):1512-9.
- Smith TW, Snyder CR, Perkins SC. The self-serving function of hypochondriacal complaints: physical symptoms as self-handicapping strategies. *J Pers Soc Psychol* 1983; 44(4):787-97.
- Smith CW, Snyder CR, Handelsman MM. On the self-serving function of an academic wooden leg: test anxiety as a self-handicapping strategy. *J Pers Soc Psychol* 1982;42(2):314-21.
- Ferrari JR, Tice DM. Procrastination as a self-handicap for men and women: a task avoidance strategy in a laboratory setting. *J Res Pers* 2000;34(1):73-83.
- Hirt ER, McCrean SM, Kimble CE. Public self-focus and sex differences in behavioral self-handicapping: does increasing self-threat still make it "just a man's game?" *Pers Soc Psychol Bull* 2000;26(9):1131-41.
- Isleib RA, Vuchinich RE, Tucker JA. Performance attributions and changes in self-esteem following self-handicapping with alcohol consumption. *J Soc Clin Psychol* 1988;6(1):88-103.
- Shepperd JA, Arkin RM. Determinants of self-handicapping: task importance and the effects of preexisting handicaps on self-generated handicaps. *Pers Soc Psychol Bull* 1989;15(1): 101-12.
- Shepperd JA, Arkin RM. Behavioral other-enhancement: strategically obscuring the link between performance and evaluation. *J Pers Soc Psychol* 1991;60(1):79-88.

14. Self EA. Situational influences on self-handicapping. In: Higgins RL, Snyder CR, Berglas S, eds. *Self-Handicapping: The Paradox That Isn't*. 1st ed. New York: Plenum Press; 1990. p.69-106.
15. Coudevylle GR, Gernigon C, Ginis KAM. Self-esteem, self-confidence, anxiety and claimed self-handicapping: a mediational analysis. *Psychol Sport Exerc* 2011;12(6): 670-5.
16. Prapavessis H, Grove JR, Maddison R, Zillman N. Self-handicapping tendencies, coping, and anxiety responses among athletes. *Psychol Sport Exerc* 2003;4(4):357-75.
17. Ryska TA, Yin Z, Cooley D. Effects of trait and situational self-handicapping on competitive anxiety among athletes. *Curr Psychol* 1998;17(1):48-56.
18. Ryska TA. Effects of situational self-handicapping and state self-confidence on the physical performance of young participants. *Psychol Rec* 2002;52(4):461-78.
19. Kuczka KK, Treasure DC. Self-handicapping in competitive sport: influence of the motivational climate, self-efficacy, and perceived importance. *Psychol Sport Exerc* 2005;6(5): 539-50.
20. Martin KA, Brawley LR. Self-handicapping in physical achievement settings: the contributions of self-esteem and self-efficacy. *Self and Identity* 2002;1(4):337-51.
21. Coudevylle GR, Ginis KAM, Famose JP. Determinants of self-handicapping strategies in sport and their effects on athletic performance. *Soc Behav Personal* 2008;36(3):391-8.
22. Chen LH, Wu CH, Kee YH, Lin MS, Shui SH. Fear of failure, 2x2 achievement goal and self-handicapping: an examination of the hierarchical model of achievement motivation in physical education. *Contemp Educ Psychol* 2009;34(4):298-305.
23. Elliot AJ, Cury F, Fryer JW, Huguet P. Achievement goals, self-handicapping, and performance: a mediational analysis. *J Sport Exerc Psychol* 2006;28(3):344-61.
24. Finez L, Berjot S, Rosnet E, Cleveland C, Tice DM. Trait self-esteem and claimed self-handicapping motives in sports situations. *J Sports Sci* 2012;30(16):1757-65.
25. Prapavessis H, Grove JR. Self-handicapping and self-esteem. *J Appl Sport Psychol* 1998; 10(2):175-84.
26. Prapavessis H, Grove JR, Eklund RC. Self-presentational issues in competition and sport. *J Appl Sport Psychol* 2004;16(1):19-40.
27. Conroy DE, Elliot AJ. Fear of failure and achievement goals in sport: addressing the issue of the chicken and the egg. *Anxiety Stress Coping* 2004;17(3):271-85.
28. Chen LH, Chen MY, Lin MS, Kee YH, Shui SH. Fear of failure and self-handicapping in college physical education. *Psychol Rep* 2009;105(3 Pt 1):707-13.
29. Oyserman D, Coon HM, Kimmelmeier M. Rethinking individualism and collectivism: evaluation of theoretical assumptions and meta-analyses. *Psychol Bull* 2002;128(1):3-72.
30. Hogg MA, Vaughan GM. *Sosyal Psikoloji*. Yıldız İ, Gelmez A, çeviri editörleri. 2. basım. Ankara: Ütopya Yayınları; 2014. p.608-13.
31. Diener E, Diener M. Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. *J Pers Soc Psychol* 1995;68(4):653-63.
32. Asghar E, Wang X, Linde K, Alfermann D. Comparisons between Asian and German male adolescent athletes on goal orientation, physical self-concept, and competitive anxiety. *Int J Sport Exerc Psychol* 2013; 11(3):229-43.
33. Gao Z, Xiang P, Harrison L, Guan J, Rao Y. A cross-cultural analysis of achievement-goals and self-efficacy between American and Chinese college students in physical education. *Int J Sport Psychol* 2008;39(4):312-28.
34. Xiang P, Lee AM, Solmon MA. Achievement goals and their correlates among American and Chinese students in physical education: a cross-cultural analysis. *J Cross Cult Psychol* 1997;28(6):645-60.
35. Markus HR, Kitayama S. Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation. *Psychol Rev* 1991;98(2):224-53.
36. Elliot AJ, Chirkov VI, Kim Y, Sheldon KM. A cross-cultural analysis of avoidance (relative to approach) personal goals. *Psychol Sci* 2001;12(6):505-10.
37. Schwinger M, Wirthwein L, Lemmer G, Steinmayr R. Academic self-handicapping and achievement: a meta-analysis. *J Educ Psychol* 2014;106(3):744-61.
38. Hofseth E, Toering T, Jordet G. Shame proneness, guilt proneness, behavioral self-handicapping, and skill level: a mediational analysis. *J Appl Sport Psychol* 2015;27(3): 359-70.
39. Coudevylle GR, Ginis KAM, Famose JP, Gernigon C. Effects of self-handicapping strategies on anxiety before athletic performance. *Sport Psychol* 2008;22(3):304-15.
40. Rhodewalt, F. Self-handicappers: Individual differences in the preference for anticipatory self-protective acts. In: Higgins RL, Snyder CR, Berglas S, eds. *Self-Handicapping: The paradox that isn't*. New York: Plenum Press; 1990. p.69-106.
41. Akin A. Self-handicapping scale: a study of validity and reliability]. *Eğitim ve Bilim* 2012; 37(164):176-87.
42. Tunç A, Tezer E. [The relationship between parenting style and self-esteem]. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi* 2016;3(25): 37-44.
43. Schmitt DP, Allik J. Simultaneous administration of the Rosenberg Self-Esteem Scale in 53 nations: exploring the universal and culture-specific features of global self-esteem. *J Pers Soc Psychol* 2005;89(4):623-42.
44. Conroy DE, Elliot AJ, Hofer SM. A 2x2 achievement goals questionnaire for sport: evidence for factorial invariance, temporal stability, and external validity. *J Sport Exerc Psychol* 2003;25(4):456-76.
45. Conroy DE, Willow JP, Metzler JN. Multidimensional measurement of fear of failure: the performance failure appraisal inventory. *J Appl Sport Psychol* 2002;14(2):76-90.
46. Engür M. [Fear of failure: psychometric characteristics of performance failure appraisal inventory (PFAI)-Turkish version]. *Uluslararası Hakemli Beşeri ve Akademik Bilimler Dergisi* 2013;22(6):122-30.
47. Tabachnick BG, Fidell LS. *Using Multivariate Analysis*. 5th ed. California State University Northridge: Harper Collins College Publishers; 2001. p.963.
48. Dormann CF, Eliith J, Bacher S, Buchmann C, Carl G, Carré G, et al. Collinearity: a review of methods to deal with it and a simulation study evaluating their performance. *Ecography* 2013;36(1):27-46.
49. Baumeister RF, Tice DM, Hutton DG. Self-presentational motivations and personality differences in self-esteem. *J Pers* 1989; 57(3):547-79.
50. Finez L, Berjot S, Rosnet E, Cleveland C. Do athletes claim handicaps in low ego-threatening conditions? Reexamining the effect of ego-threat on claimed self-handicapping. *Sport Psychol* 2011;25(3):288-304.
51. Elliot AJ, Church MA. A motivational analysis of defensive pessimism and self-handicapping. *J Pers* 2003;71(3):369-96.
52. Martin AJ, Marsh HW. Fear of failure: friend or foe? *Australian Psychologist* 2003;38(1): 31-8.
53. Elliot AJ, Church MA. A hierarchical model of approach and avoidance achievement motivation. *J Pers Soc Psychol* 1997;72(1): 218-32.

54. Elliot AJ, Thrash TM. The intergenerational transmission of fear of failure. *Pers Soc Psychol Bull* 2004;30(8):957-71.
55. McGregor HA, Elliot AJ. The shame of failure: examining the link between fear of failure and shame. *Pers Soc Psychol Bull* 2005;31(2): 218-31.
56. Elliot AJ, McGregor HA. Test anxiety and the hierarchical model of approach and avoidance achievement motivation. *J Pers Soc Psychol* 1999;76(4):628-44.
57. Elliot AJ. Approach and avoidance motivation and achievement goals. *Educational Psychologist* 1999;34(3):169-89.
58. Elliot AJ, Thrash TM. Achievement goals and hierarchical model of achievement motivation. *Educ Psychol Rev* 2001;13(2):139-56.
59. Ommundsen Y. Self-handicapping related to task and performance-approach and avoidance goals in physical education. *J Appl Sport Psychol* 2004;16(2):189-97.