



T.C.

HİTİT ÜNİVERSİTESİ

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

**RAGBİ MİLLİ TAKIM SPORCULARININ KENDİNİ SABOTAJ VE
BENLİK SAYGISI DÜZEYLERİNİN BELİRLENMESİ**

Yüksek Lisans

BÜNYAMİN COŞGUN

Çorum - 2022

**RAGBİ MİLLİ TAKIM SPORCULARININ KENDİNİ SABOTAJ VE BENLİK
SAYGISI DÜZEYLERİNİN BELİRLENMESİ**

BÜNYAMİN COŞGUN

**Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı**

Yüksek Lisans Tezi

TEZ DANIŞMANI

Dr. Öğr. Üyesi Yetkin Utku KAMUK

Çorum 2022

Bünyamin COŞGUN tarafından hazırlanan “Ragbi Milli Takım Sporcularının Kendini Sabotaj ve Benlik Saygısı Düzeylerinin Belirlenmesi” adlı tez çalışması 27/06/2022 tarihinde aşağıdaki jüri üyeleri tarafından **oy birliği** ile Hitit Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Doç. Dr. Yılmaz UÇAN (Jüri Başkanı)

.....

Dr. Öğr. Üyesi Yetkin Utku KAMUK (Danışman)

.....

Dr. Öğr. Üyesi Zafer DOĞRU

.....

Hitit Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Yönetim Kurulunun .../.../..... tarih ve sayılı kararı ile Bünyamin COŞGUN’un Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında Yüksek Lisans derecesi alması onanmıştır.

Prof. Dr. Muhammed Asif YOLDAŞ
Enstitü Müdür V.

TEZ BİLDİRİMİ

Tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada bana ait olmayan her türlü ifade ve bilginin kaynağına eksiksiz atıf yapıldığını beyan ederim.

(İmza)

Bünyamin COŞGUN

RAGBİ MİLLİ TAKIM SPORCULARININ KENDİNİ SABOTAJ VE BENLİK SAYGISI DÜZEYLERİNİN BELİRLENMESİ

Bünyamin COŞGUN

ORCID: 0000-0001-5874-6778

HİTİT ÜNİVERSİTESİ

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

Yüksek Lisans

Haziran 2022

ÖZET

Bu çalışmanın amacı, ragbi milli takım sporcularının kendini sabotaj ve benlik saygısı düzeylerinin belirlenmesidir. Araştırmaya katılan katılımcılar, 2021 yılı içerisinde ragbi milli takım kamplarına davet edilen ve yer alan sporculardır. Çalışma, 98 ragbi milli takım sporcusunun (63 erkek ve 35 kadın) katılımı ile gerçekleşmiştir. Araştırmayı gerçekleştirebilmek için gerekli etik kurul izni Hitit Üniversitesi Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulu'ndan, kurum izni ise Türkiye Ragbi Federasyonu'ndan alınmıştır. Sporcular çalışmaya katılım öncesinde yazılı gönüllü olur vermişlerdir. Benlik saygısı düzeylerinin belirlenmesi amacıyla, Rosenberg (1965) tarafından geliştirilen ve Türkçe uyarlaması Tukuş (2010) tarafından yapılan Benlik Saygısı Ölçeği kullanılmıştır. Kendini sabotaj düzeyinin belirlenmesi için ise Jones ve Rhodewalt (1982) tarafından geliştirilen, Türkçe uyarlaması Akın (2012) tarafından yapılan Kendini Sabotaj Ölçeği kullanılmıştır. Ölçeklerden elde edilen verilerin istatistiksel analizi için SPSS 25.0 (IBM Corp., USA) kullanılmıştır. Verilerin normal dağılıma uygunluğu Shapiro-Wilk, Q-Q Plot ve histogram analizleri kullanılarak test edilmiş, verilerin normal dağılıma uygun olmadığı görüldüğünden, istatistiksel analizlerde parametrik olmayan testler kullanılmıştır. Yapılan çalışma sonucunda elde edilen bulgulara göre, ragbi sporcularının kendini sabotaj puanlarının literatürde belirtilen ortalama düzeyin altında olduğu, incelenen değişkenlere göre benlik saygısı puanlarında fark olmadığı, kendini sabotaj puanlarının eğitim düzeyi, spor yaşı ve araç sahibi olma değişkenlerine göre gruplara arasında anlamlı farka sahip olduğu bulunmuştur. Ragbi sporcularının benlik saygısı ve kendini sabotaj puanları arasında negatif yönlü ve $r=-0,40$ düzeyinde anlamlı ilişki bulunduğu tespit edilmiştir. İleride yapılacak olan çalışmalarda kendini sabotaj ve benlik saygısının ragbi sporcularının performansları üzerindeki etkilerinin araştırılması, milli olmayan sporcuların da dahil edilmesiyle örneklem sayısının artırılması,

farklı branşlarda faaliyet gösteren elit sporcuların da araştırma kapsamına alınarak benzer bir araştırmanın yapılması önerilmektedir.

Anahtar Kavramlar: sporcu, engelleme, öz saygı

Bilim Kodu: 130105



DETERMINATION OF SELF-HANDICAPPING AND SELF-ESTEEM LEVELS OF RUGBY NATIONAL TEAM ATHLETES

Bunyamin COSGUN

ORCID: 0000-0001-5874-6778

HITIT UNIVERSITY

GRADUATE SCHOOL

Master of Science

June 2022

ABSTRACT

The aim of this study was to determine the self-handicapping and self-esteem levels of Turkish Rugby National Team athletes. The subjects participated in the study were the athletes who were invited to and took part in the rugby national team training camps in 2021. 98 national rugby team athletes (63 men and 35 women) took part in the study. Ethics committee approval was obtained from Hitit University Non-Interventional Researches Ethics Committee and institutional permission was obtained from the Turkish Rugby Federation prior to the research. The subjects' written consent were also obtained prior to their participation in the study. In order to determine the participants' levels of self-esteem, the Self-Esteem Scale developed by Rosenberg (1965), adapted into Turkish by Tukuş (2010), was used. The Self-Handicapping Scale developed by Jones and Rhodewalt (1982) which was adapted into Turkish by Akin (2012) was used to determine the levels of self-handicapping. SPSS 25.0 (IBM Corp., USA) was used for statistical analysis. The normal distribution of the data was tested by using Shapiro-Wilk, Q-Q Plot and histogram analysis. Since it was seen that the data were not normally distributed, non-parametric tests were used. As a result of the study, it was found that the self-handicapping scores of rugby athletes were below the average level referred in the literature, there was no difference in self-esteem scores according to the variables examined, and there was a significant difference in the self-handicapping scores between the groups according to the education level, sports age and vehicle ownership variables. It was determined that there was a negative correlation between rugby players' self-esteem and self-handicapping scores, at the level of $r=-0.40$. In future studies, it is recommended to investigate the effects of self-handicapping and self-esteem on the performance of rugby athletes, to increase the number of subjects by including non-national athletes, and to conduct a similar study by including elite athletes from different sports branches.

Key Terms: athlete, self-handicapping, self-perception

Science Code: 130105



TEŞEKKÜR

Hem lisans, hem de yüksek lisans öğrenimimde bir yol gösterici olarak hayatta doğru yolu bulmak ve yürümek adına daima yardım eden, zorlukların birer engel değil yükselmemize yardımcı dokunan, kullanmamız gereken birer basamak olduğunu anlatmaya çalışan danışmanım, değerli hocam Dr. Öğr. Üyesi Yetkin Utku KAMUK'a vermiş olduğu tüm bilgi birikimi ve desteklerinden dolayı sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Hayata farklı pencerelerden bakmamı sağlayan, bana kendim ile barışmayı ve onunla bir arkadaş olmayı öğreten, başımı yerden kaldırıp etrafa bakmamı ve güzellikleri görmemde yol gösteren, hem hayata bakış açısı olarak verdiği desteklerden hem de akademik anlamda verdiği tavsiyelerden dolayı değerli abim Ali Burak TOY'a çok teşekkür ederim.

Türkiye Ragbi Federasyonu teknik kurul üyesi sayın Hüseyin YAMAN'a ve Ragbi 7'li A milli takım baş antrenörü sayın Ali Müslüm HİM'e bana vermiş oldukları tüm desteklerden dolayı teşekkürü bir borç bilirim.

Son olarak her şey için kendime teşekkür ederim, yapabileceğin en iyi için daima bir yol bulmayı denediğin için ve potansiyelini yükseltmeye çalışarak, değişimden korkmadan aksine değişimi benimsemeye çalışıp her zaman farklı noktaları görmeyi deneyerek kalıplara kendini hapsedmediğin için sonsuz teşekkür ediyorum.

Bünyamin COŞGUN

İÇİNDEKİLER

	Sayfa
ÖZET	iv
ABSTRACT	vi
TEŞEKKÜR.....	viii
İÇİNDEKİLER	ix
TABLolar DİZİNİ.....	xi
ŞEKİLLER DİZİNİ	xii
KISALTMALAR	xiii
GİRİŞ.....	1

1. BÖLÜM

GENEL BİLGİLER

1.1. Ragbi	3
1.1.1. Ragbi oyun kuralları, sahası ve topu.....	5
1.1.1.1. Rugby Union (15'li).....	5
1.1.1.2. Rugby Sevens (7'li).....	6
1.1.1.3. Beach Rugby.....	6
1.1.1.4. Ragbi Sahası ve Topu.....	7
1.2. Kendini Sabotaj	7
1.2.1. Kendini sabotaj stratejileri	10
1.2.1.1. Davranışsal Kendini Sabotaj.....	11
1.2.1.2. Sözel Kendini Sabotaj.....	12
1.2.2. Kendini sabotaj ve akademik alan	13
1.2.3. Kendini sabotaj ve sportif performans ilişkisi.....	14
1.2.4. Durumsal ve sürekli kendini sabotaj.....	15
1.2.5. Kendini sabotaj ve savunmacı kötümserlik/karamsarlık.....	16

1.3. Benlik Saygısı	17
1.3.1. Benlik saygısı ve spor	20
1.3.2. Benlik saygısı ve kendini sabotaj	22

2. BÖLÜM

YÖNTEM

2.1. Evren ve Örneklem	25
2.2. İzinler	25
2.3. Verilerin Toplanması	25
2.4. İstatistiksel Analiz	26

3. BÖLÜM

BULGULAR

3. BULGULAR	27
--------------------------	-----------

4. BÖLÜM

TARTIŞMA

4. TARTIŞMA	34
SONUÇ VE ÖNERİLER	41
KAYNAKLAR	43
EKLER	48
EK-1 Hitit Üniversitesi Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulu izni.	49
EK-2 Türkiye Ragbi Federasyonu kurum izni	50
EK-3 Kişisel Bilgi Formu	51
EK-4 Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği	52
EK-5 Kendini Sabotaj Ölçeği	53

TABLULAR DİZİNİ

Tablo	Sayfa
Tablo 3.1. Katılımcılara ilişkin verilere ait tanımlayıcı istatistikler (n=98)	27
Tablo 3.2. Verilerin normal dağılıma uygunluğunun Shapiro-Wilk testi ile incelenmesi	28
Tablo 3.3 Katılımcıların ölçeklerden aldıkları puanlara ait istatistikler	28
Tablo 3.4. Kendini sabotaj ölçeğinden alınan puanlar arasındaki farkların Mann-Whitney <i>U</i> testi ile incelenmesi	29
Tablo 3.5. Benlik saygısı ölçeğinden alınan puanlar arasındaki farkların Mann-Whitney <i>U</i> testi ile incelenmesi	29
Tablo 3.6. BKİ kategorilerine göre katılımcıların ölçeklerden aldıkları puanlar arasındaki farkların Kruskal-Wallis <i>H</i> testi ile incelenmesi.....	30
Tablo 3.7. Alkol ve sigara kullanımına göre katılımcıların ölçeklerden aldıkları puanlar arasındaki farkların Kruskal-Wallis <i>H</i> testi ile incelenmesi.....	30
Tablo 3.8. Spor yaşı kategorilerine göre katılımcıların ölçeklerden aldıkları puanlar arasındaki farkların Kruskal-Wallis <i>H</i> testi ile incelenmesi.....	31
Tablo 3.9. Beyan edilen somatotip kategorilerine göre katılımcıların ölçeklerden aldıkları puanlar arasındaki farkların Kruskal-Wallis <i>H</i> testi ile incelenmesi.....	31
Tablo 3.10. Elde edilen en iyi dereceye göre katılımcıların ölçeklerden aldıkları puanlar arasındaki farkların Kruskal-Wallis <i>H</i> testi ile incelenmesi.....	32
Tablo 3.11. İkamet yerine göre katılımcıların ölçeklerden aldıkları puanlar arasındaki farkların Kruskal-Wallis <i>H</i> testi ile incelenmesi.....	32
Tablo 3.12. Yabancı dil bilgi düzeyine göre katılımcıların ölçeklerden aldıkları puanlar arasındaki farkların Kruskal-Wallis <i>H</i> testi ile incelenmesi.....	32
Tablo 3.13. Gelir düzeyine göre katılımcıların ölçeklerden aldıkları puanlar arasındaki farkların Kruskal-Wallis <i>H</i> testi ile incelenmesi.....	33
Tablo 3.14. Benlik saygısı ve kendini sabotaj arasındaki korelasyonun Spearman rho testi ile incelenmesi.....	33

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil	Sayfa
Şekil 3.1. Benlik saygısı ölçeğinden elde edilen verilerin normal dağılıma uygunluğunun histogram ve $Q-Q$ Plot ile incelenmesi	27
Şekil 3.2. Kendini sabotaj ölçeğinden elde edilen verilerin normal dağılıma uygunluğunun histogram ve $Q-Q$ Plot ile incelenmesi.....	27
Şekil 3.3. Katılımcı sayılarının müsabaka kategorilerine göre dağılımı	28



KISALTMALAR

BKİ	Beden Kütle İndeksi
BSÖ	Benlik Saygısı Ölçeği
GOAEK	Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulu
KSÖ	Kendini Sabotaj Ölçeği
KWH	Kruskal-Wallis H
MWU	Mann-Whitney U
SD	Standart Sapma
UA	Uluslararası

GİRİŞ

Ragbi, World Rugby tarafından yüksek fiziksel becerilere dayanan bir oyun olarak tanımlanmaktadır. World Rugby, uluslararası bir federasyon ve küresel bir hareket olarak 128 ülkenin ve 10 milyon oyuncunun bağlı olduğu bir topluluktur. Ragbi sporunu ulaşılabılır kılmak için sporun doğasına uygun planlarıyla eylemlerini gerçekleştirmeyi amaç edinmiş olan World Rugby, ragbi topluluğunun büyümesi ve gelişmesi için finansal anlamda da çok büyük katkı sağlamaktadır (World Rugby).

Ragbi bir takım sporudur ancak bireysel beceriler oldukça önemli etki oluşturmaktadır. Yüksek fiziksel performansa ihtiyaç duyulmasının yanında zihinsel kabiliyetlerin öneminden dolayı sporcuların psikolojileri fark yaratan bir faktördür (Batista, Honório, Catarino, Vaz, Fernandes ve Petrica, 2019). Ragbide sporcuların oyundan maksimum keyif almalarının önemli olduğu belirtilmekle birlikte, oyuncuların müsabakaya fiziksel ve zihinsel olarak hazır olmalarının gerektiği de vurgulanmaktadır. Bunun yanı sıra, oyun hakkında sahip olunan bilgi düzeyi oyunun güvenli bir şekilde nasıl oynanacağını belirlemektedir (World Rugby). Ragbi topla oynanan bir oyundur ve bu oyunun amacı topa sahip olan takımın rakip kale çizğine kat ederek topu çizgi arkasına temas ettirmek şartıyla sayı kazanmaktır (World Rugby, Türkiye Ragbi Federasyonu).

Ragbi'nin üç oyun versiyonu bulunmaktadır. Bunlar; 7'şerli (Rugby Sevens), 15'li (Rugby Union) ve beach rugby olarak adlandırılmaktadır. Ayrıca rugby sevens olimpiik bir spor olarak kabul edilmiş olup olimpiyat oyunlarında yer almaktadır (Türkiye Ragbi Federasyonu).

Başarısız bir performans sonucunda başarısızlığa bir gerekçe gösterme ihtiyacı duyulur, bu gerekçe çevresel etkenlere bağlanırken kişisel yeterliliğin zarar görmemesi sağlanmalıdır (Barutçu Yıldırım ve Demir, 2017). Kendini sabotaj, kişinin benliğini tehdit edecek durumlara karşılaştığı anlarda kendine saygısını kaybetmemek için gösterdiği davranışlardır. Bireyler yaşamları boyunca başarı odaklı olmuşlardır, başarısızlıkla karşılaştıkları durumlarda bununla yüzleşmek yerine bahaneler üreterek bu durumdan sıyrılmaya çalışmışlardır (Çingöz, 2015).

İnsanlar yeni sorumluluklarla karşılaştığı durumlarda yetkinlikleri bulunsa dahi, başaracaklarına dair şüphe duyabilirler. Bu şüphelerini çevreye belli etmemek için performanslarını engelleyen mantıklı mazeretler üreterek başarısızlıkları için neden üretmiş olurlar. Başarı elde ettikleri durumlarda bu başarıyı kendi yetenek ve gayretlerine bağlarken, başarısızlık durumlarını çevresel etkenlere bağlama yönelimi göstermektedirler. Bireylerin başvurduğu bu yöntemlere kendini sabotaj denilirken, bireyin kendini sabotaj eğilimi göstermesinin nedeni ise çevresinde bulunan insanların düşüncelerini yönlendirmek olduğu belirtilmektedir (Tanrıoğen ve Sertel, 2019).

Jones ve Berglas (1978) kendini sabotajı, bireylerin elde ettiği başarıları kendisinden kaynaklı, başarısızlığı da dış etkenlere bağladığı durumlar olarak tanımlamışlardır. Bireyler kendini eksik hissettiği durumlarda başarısızlığa neden bulmuş olurlar, eğer bu koşullarda başarı elde

ederlerse kendini kanıtlamış sayarlar. Böylelikle iki durumda da iyi bir yol tercih etmiş gibi görünürler (Jones ve Berglas, 1978). Kendini sabote etme, başarılı bir performansın önündeki engelin oluşumunu ifade eder, böylece kişinin yeteneği olası başarısızlıktan etkilenmez (Leary ve Shepperd 1986).

İnsanın kendini anlamaya, tanımaya başlamasıyla beraber gelişimin ilerlemesi, bireye kabiliyetlerini keşfetmesi için olanak tanır. Bu keşifler bireyin benlik algısının oluşmasına ve benliğine duyduğu saygının artmasına neden olmaktadır (Akın, 2013). Benlik, temel kişiliği meydana getiren duygu, düşünce ve kavrama becerileridir (Adana ve Kutlu, 2006).

Benlik saygısı, bireyin kendi hakkındaki düşünceleri ve ona verdiği değerdir. İhtiyaçlar hiyerarşisinde Maslow, benlik saygısı kazanımını, piramidin en üst basamağı olan kendini gerçekleştirme adımından hemen öncesinde verir. Benlik saygısı gelişen bireylerin piramidin tepesine ulaşmış olduğu ve bunu gerçekleştirebilmek için gerekli duygu ve düşüncelere sahip olduğu kabul edilir. Benlik saygısı gelişmeyen bireyler ise kendileri hakkında olumsuz duygu ve düşünce yapısına sahip olabilmektedirler. Benlik saygısının, temelde, çevreden gelen tepkiler tarafından oluşturulduğu ifade edilmektedir (Körükçü, Gündoğan ve Ogelman, 2014).

Silber ve Tippett (1965) benlik saygısını, kişinin kendisine ait sahip olduğu tatmin duygusu olarak ifade etmektedir. Kişinin riske girdiği durumlar ile kendine ait sahip olduğu bakış açısının çelişki oluşturarak benlik saygısını düşürebileceği düşünülmektedir. Bunun yanında benlik imajına ait yaklaşımın gerçekçi olduğu kişilerde benlik saygısının artabileceği belirtilmektedir. Kısaca benlik saygısı, kişinin optimum düzeyde sahip olmak istediği özellikleri ifade etmektedir (Silber ve Tippett, 1965).

Kendini sabote etme, performansı olumsuz etkileyen bir eylemdir (Kearns, Forbes ve Gardiner, 2007), kendini sabote eden kişi performansa bir engel oluşturmuş olur ve bu şekilde başarısız olmanın sonuçlarını aza indirir, başarısızlığı yetenek eksikliğine atfedilmez. Kendini sabotaj stratejisine başvuran kişi her ne sonuç elde ederse etsin fayda sağlamış olur. Ancak bu durumun oluşturduğu bir dezavantaj mevcuttur, kendini sabotaj eylemine başvurulduğunda başarısız olma olasılığı da artmaktadır (Baumeister ve Scher, 1988).

Gözmen Elmas ve Aşçı (2017) sporcular üzerinde yaptıkları çalışmada sporcuların benlik saygısı, başarıya olan bağlılıkları ya da hissettikleri başarısızlık korkusunun kendini sabotaj eğilimine etki ettiğini göstermişlerdir. Sporcuların sahip olduğu olumsuz düşünceler ve kendilerine duymuş oldukları güvensizlik duygusu benlik kavramı ve kendini sabotaj eğilimi ile ilişkili olduğundan dolayı müsabaka öncesi mazeret bulmaya ve düşük performans sergilemelerine neden olabilir (Gözmen Elmas ve Aşçı, 2017).

1. BÖLÜM

GENEL BİLGİLER

1.1 Ragbi

Ragbi, İngiltere'nin Warwickshire kentinde bulunan Rugby Okulu'nda, 1823 yılında oynanan bir futbol oyunu esnasında "William Webb Ellis" adında bir öğrencinin topu alarak rakip kale çizgisine doğru koşması ile ortaya çıktığı belirtilmektedir (World Rugby, Exiles). Bu olayı destekleyen bir kanıtın olmaması (Exiles) ya da bir tanığın bulunmaması, bir tarihsel nedene dayanmasa dahi, topla koşma uygulamasının William Webb Ellis tarafından 1823 yılında başladığı kabul edilmektedir. William Webb Ellis'in kendine özgü bu hikayesi ragbi oyununa ilham kaynağı olmuştur. Ancak yıllar geçtikçe bu hikayenin doğruluğu sorgulanmış ve pek de gerçeği yansıtmadığı ortaya konmuştur ancak bu hikaye birçok kaynaktan yer almaya devam etmiştir. William Webb Ellis'in yaşadığı Viktorya dönemine (1837-1901) bakıldığında, bu dönemde ortaya konulan toplumsal başarıların birçoğunun (tarihçiler bu durumu görmezden gelseler dahi) spor ve oyun alanında olduğu görülmektedir. Bu dönemde özellikle top oyunlarında (ragbi, kriket, çim tenisi, golf) yapılan revizyonlar ve yenilikler, dünyanın birçok bölgesine ihraç edilmiştir. Bir mitin oluşturulması diğer alanlarda daha zor olabilmesine rağmen, spor alanında mit oluşturmak daha kolay olduğundan, Viktorya döneminin sonlarına gelindiğinde Ragbi oyununun ortaya çıkması ile ilgili bu mitin yayılması pek de sürpriz olmamıştır (Baker, 1981).

Devlet okullarını saymaz isek, ragbi oyununun, ayrıcalıklı olarak ifade edilen, zengin grupların tercih ettiği birkaç oyundan biri olduğu söylenebilir. Devlet okulları tarafında ise, ragbi, kurumların nişan göstergesiydi. Devlet okulları, ragbi oyununun en önemli noktaları olurlarken, değişikliklere de öncülük etmişlerdir. Bir süre ragbi erkekler tarafından resmi olmayan bir şekilde organize ediliyor, oynanıyor ve izleniyordu. Ancak 1850 ve 1860'lı yıllardan itibaren oyunların organizasyonu resmi bir hal aldı, zorunlu hale getirildi ve öncülük eden devlet okullarına tebrikler sunuldu. Okul müdürlerinin tutumları, organizasyondaki yardımları bu gelişimde önemli bir katkı sağlamıştır. Oyunlar esnasında da, saha kenarında da tezahürat yapılması oyuncuların seyirciler tarafından desteklenmesi; takım sporu ruhu ve disiplin gibi kavramların gelişmesi ve kazanılması için en iyi yol olarak kabul edildi ve aynı zamanda önemli bir karakter gelişimi olarak desteklendi. Ragbi, gençlerin enerjilerini verimli kullanmalarına olanak sağlayan faydalı bir oyun olarak görüldü. Ragbi, tüm devlet okulu takım sporlarının en barbarı ve fiziksel olarak da bu duyguların dışı vurum şekliydi. Alınan darbeler, yaralanmalar, takım mücadelesi gibi fiziksel durumları içinde barındırırken düşmanlıklar, kıskançlıklar gibi oluşan zararlı zihinsel durumları ortadan kaldırarak, bireylere oldukça faydalı katkı sağlamıştır (Baker, 1981).

1890'lı yıllara gelindiğinde artık ragbi kitlesele olarak oldukça genişlemişti ve kitleler onu profesyonelleştirmeye çalışmaktaydı. Bir taraftan da profesyonel oyun için, spor içgüdüsünün

ortadan kalkması ifadeleri kullanılmaktaydı. En çok da “Ragbi oyununun geleceği ne olacak?” sorusu merak ediliyordu. Ragbi Futbol Birliği yetkilileri, oyunların ticari olarak istismar edilmesinin önüne geçebilmek için baskıcı bir tutum sergilemişlerdir. Ragbi Futbol Birliğinin göstermiş olduğu katı tutum sonucunda, yirmi iki sanayi kasabası işçi sınıfı oyuncuları ve organizatörleri bir araya gelip 1895 sonbaharında Kuzey Ragbi Futbol Birliğini (daha sonra adı Ragbi Futbol Ligi olacaktır) kurarak oyunu profesyonelliğe taşımayı amaçlamışlardır (Baker, 1981). Bölünmeden beş yıl öncesine bakacak olursak yaklaşık 240 ragbi kulübü, Ragbi Futbol Birliğine üyeydi. Beş yıl sonrasında bu sayı 22'lere kadar gerilemiştir (Collins, 1996). 1900'e gelindiğinde profesyonellik oldukça ilerlemiştir. Bu süreç amatörlük savunucusu olan devlet okulları için oldukça gergin geçmiştir (Baker, 1981). 1904 yılına bakıldığında Kuzey Birliği'nin yetişkin kulüp sayısı Ragbi Futbol Birliğinden daha fazlaydı. Büyük bir çoğunluk coşkuyla Kuzey Birliğine katılmayı tercih etti. Aslında bakıldığında 1895 yılı ragbi adına birçok yönden oldukça önemlidir. Profesyonelliğin gelişiyile beraber, yaklaşık olarak bir asırdır var olan amatör ragbi ruhu ve İngiltere'de ağırlığını orta sınıfın oluşturduğu ve orta sınıf sporu olarak adlandırılan ragbi oyunu bu hakimiyetini kaybetmeye başlamıştı (Collins, 1996).

Ragbide amatör ruhun gelişmesi aynı zamanda işçi sınıfı oyuncularının da oldukça etkin oldukları 1870-1880 yıllarına denk gelmektedir. Bu durumun yanı sıra 1896 yılına kadar ne amatörlük ne de profesyonellik bağlamında bir etkileri yoktu. Profesyonelliğe karşı en erken kısıtlamalar da 1879 yılında Yorkshire komitesinden gelmiştir. Bölgesel rekabetlerin ve kıskançlıkların en yoğun olduğu dönemlerde dahi, 1888 yılına kadar ister kuzeyde ister güneyde olsun, ragbi içerisinde bulunanların tümü, ragbinin amatör olarak kalmasını savunmaktaydılar. Ragbi Futbol Birliği'nin 1886 yılında ilk amatörlük kurallarını belirleyen komitenin büyük çoğunluğ Yorkshire ve Lancashire temsilcilerinden oluşmaktaydı. Yorkshire komitesi birçok kez profesyonellik karşıtı tepkiler gösterip, engellemelerde bulunmuştur. Benzer şekilde Lancashire tarafı da, şiddetli tepkilerle profesyonellik taraftarlarına muhalif hareket etmişlerdir. Profesyonelliğe teşvikleri olmaması için kupa organizasyonunu dahi reddetmişler ve bunun yanı sıra 1894 yılında profesyonellik taleplerini askıya alarak deyim yerindeyse 'son savaşı' hızlandıran taraf olmuşlardır (Collins, 1996).

Diğer yandan, ragbi oyunu başka bir Birleşik Krallık ülkesi olan Galler için ise çok farklı anlamlar ifade ediyordu. 1970'li yılların popüler Galli bir kanat oyuncusu olan Gerald Davies ragbi hakkında “Ragbi, bir kimliğe ihtiyaç duyan bir ulusu harekete geçirir. Çocukluktan itibaren hayal gücünü elinde tutar.” ifadelerini kullanmıştır. Ragbi'nin Galli ulusu için bir spordan daha fazlası olduğu, ulusun gerçekleşmesinde etkili bir rol oynadığı belirtilmektedir. Eğlence ve bir oyun profilinden çıkarak, enerjik ve öz güvenli bir halk oluşumu meydana getirmiştir. Medya aracılığı ile ifade edilen söylemler ve eylemler neticesinde, ragbi ve ulus arasında bir bağlantı kurulmuş olup ileri sağlam adımlar atılmasında katkıda bulunmuştur (Andrews, 1991).

Ragbi, İngiliz kökenli bir oyun olmasına ve çok sayıda yetenekli İngiliz oyuncu olmasına rağmen, hızlı bir şekilde Galli oyunu haline gelmiştir ve bu sayede Galli politikacılar Ragbi'nin popülerliğini kullanarak hedeflerine ulaşmayı amaçlamışlar ve ulaşmışlardır. Ragbi, üzerinde İngiltere baskısını yoğun hisseden Galli halkı için, nefes aldıkları bir ortam oluşturmuştur. İngilizlerin, Galler halkına yapmış olduğu siyasi ve ekonomik baskının, Galli toplumu için İngilizlere karşı düşmanlık hissi beslemelerine neden olmuş ve bu his de ragbi sahasına yansımıştır. Özellikle İngilizlere karşı oynanan oyunlarda kendini gösteren bu düşmanlık hissi, Galler'in bağımsızlık savaşı gibi gözükmüş ve bir zafer kazanmak kadar önemli hale gelmiştir (Andrews, 1991).

Ragbi, elit sporcular tarafından oynanan bir çarpışma oyunudur. Yüksek mücadele gerektiren ragbide oyunun fiziksel taleplerini karşılamak için yüksek fizyolojik nitelikler, aerobik uygunluk, hız, kas gücü ve çeviklik gibi özelliklerin oldukça gelişmiş olması gerekir (Gabbet, 2007). Ragbi bir takım sporudur ancak bireysel beceriler oldukça önemli etki oluşturmaktadır. Yüksek fiziksel performansa ihtiyaç duyulmasının yanında zihinsel kabiliyetler sporcuların psikolojileri için fark yaratan önemli bir faktördür (Batista ve ark., 2019). Ragbide sporcuların oyundan maksimum keyif almalarının önemli olduğu belirtilmekle birlikte, oyuncuların müsabakaya fiziksel ve zihinsel olarak hazır olmalarının gerektiği de vurgulanmaktadır (World Rugby).

1.1.1 Ragbi oyun kuralları, sahası ve topu

Ragbi'nin üç oyun versiyonu bulunmaktadır. Bunlar; 15'li (Rugby Union), 7'şerli (Rugby Sevens) ve Beach Rugby olarak adlandırılmaktadır (Türkiye Ragbi Federasyonu).

1.1.1.1 Rugby Union (15'li)

Rugby union, toplamı 80 dakika olan, 40 dakikalık iki devreden oluşan bir oyundur ve maç sonunda uzatma süre uygulanmamaktadır. Oyun durduğunda müsabaka saati de hakem tarafından durdurulmaktadır. Uluslararası organizasyonlarda her takım için 7 oyuncu değişikliği yapma hakkı mevcuttur. Rakibin sayı alanına topun taşınarak sayı kazanılması, oyunun amacını ifade etmektedir. Top ileri doğru taşınırken, pas vermek istenildiğinde pas verilecek olan oyuncu, top taşıyan oyuncunun gerisinde olmak zorundadır. Topu taşıyan oyuncunun öndeki bir arkadaşına pas atması durumunda ya da topu düşürmesi halinde ön taraftaki takım arkadaşı tarafından alınması durumunda kural hatası yapılmış olur. Top rakip sayı çizgisine taşındığında sayı olarak kabul edilebilmesi için topun oldukça sert ve düzgün bir şekilde sayı bölgesine bırakılması gerekmektedir. Sayı bölgesinde iken top o alana düşse dahi, yeterli güç uygulanmadığı için sayı olarak kabul edilmemektedir. Oyunda sayı yapmak "try" olarak ifade edilmektedir ve her try 5 puan olarak değer görmektedir. Her try sonrasında topa ayak ile vurulan ve başarılı olduğu takdirde 2 puan daha alınabilen "conversion" atışları yapılmaktadır. Conversion atışları "H" şeklindeki kale direğine yapılır ve top kale direğinin üst

boşluğundan geçtiğinde 2 sayı kazanılmaktadır. Böylelikle, başarılı bir atak sonucunda bir takım toplam 7 sayı kazanabilmektedir (Türkiye Ragbi Federasyonu).

Türkiye Ragbi Federasyonu'nun belirtmiş olduğu başlıca kurallar şu şekildedir;

- Hakeme yapılan herhangi bir itiraz ya da hakemle yapılacak en ufak bir münakaşa oyundan uzaklaştırma sebebidir.
- Oyun esnasında, top oyun alanından dışarı çıktığında "line out" olarak adlandırılır ve line out atışı rakip takım tarafından kullanılır.
- Boyun ve yukarısına müdahale etmek, tekme kullanmak, yumruk atmak ya da rakibi sakatlamaya yönelik herhangi bir kasti hareket uygulamak oyundan uzaklaştırılma sebebidir.
- Top elde iken yere düşen ya da düşürülen kişinin iki dizi de yere değdiği an bu kişi topu hızlıca elinden bırakmak zorundadır.
- Scrum (itiş) pozisyonu kasti şekilde bozulursa, bozan kişi oyundan ihraç edilir.
- Rugby sahasının boyutları en fazla 100 metre uzunluğa ve 70 metre genişliğe sahip olmalıdır.
- Genellikle oyun 3 hakem tarafından yönetilir (yan hakemler ve orta hakem), fakat uluslararası turnuvalarda herhangi bir yanlış karar verilmesinin önüne geçmek için video hakemi de bulunur. Video hakemi eğer gerekirse görüntüleri tekrar izleyerek saha içerisindeki hakeme telsiz ile bilgi verir.

1.1.1.2 Rugby Sevens (7'li)

Rugby sevens İskoçya kökenli bir oyundur. Rugby union'ın bir dalı olarak ifade edilmektedir. Sevens yani 7'li ragbi, büyük ölçüde rugby union kurallarına göre oynanmaktadır fakat ondan ayrılan belli başlı kuralları bulunmaktadır. 7 dakikalık 2 devreden oluşan oyun, profesyonel ve amatör olarak birçok farklı düzeydeki insanlara hitap eden, eğlenceli bir oyun olarak ifade edilmektedir. Ayrıca 7'li ragbi olimpiik bir spor branşıdır (Türkiye Ragbi Federasyonu).

Türkiye Ragbi Federasyonu tarafından belirtilen ve rugby union'dan ayrılan başlıca oyun kuralları şunlardır;

- Scrum, 3 forward oyuncusu tarafından oluşur.
- Takımların oyuncu değiştirme hakkı en fazla 3'tür.
- Eğer takımlar berabere kalırsa, maç 5 dakikalık devreler ile bir takımın kazanmasına kadar devam eder.
- Bir oyuncu sarı kart gördüğünde 2 dakikalığına oyun dışına gönderilir.
- Try yapan takımın 40 saniye içerisinde conversion yapma zorunluluğu bulunur.
- Conversion'ların drop-kick şeklinde kullanılması gerekmektedir (Türkiye Ragbi Federasyonu).

1.1.1.3 Beach Rugby

Beach rugby, "Beach fives" ya da "Beach 5S" olarak farklı şekillerde ifade edilebilmektedir. Oyun kuralları 7'li ragbide olduğu gibi temel anlamda rugby union kurallarına dayanmaktadır. Ana kural farklılıkları ise şunlardır: Beach rugby'de bir takım saha içerisinde 5 oyuncu ile bulunmaktadır ve 2 saniye kuralı olarak ifade edilen bir uygulama ile oynanır. 2 saniye kuralı çok önemlidir ve oyunun temelini oluşturmaktadır. 2 saniye kuralı, topu taşıyan bir oyuncu

rakip takımın oyuncusu tarafından tutulur ise 2 saniye içerisinde ya topu takım arkadaşına pas vermelidir ya da topu yere bırakmalıdır. Bu kuralın uygulanması için rakibin top taşıyan oyuncuyu tutması dışında temas etmesi de yeterli olarak kabul edilmektedir. Beach rugby'nin temel farklılığı olarak kabul edilen 2 saniye kuralının, yaralanma ve sakatlık olasılığını da azalttığı ifade edilmektedir. Beach fives, 2010 yılında World Rugby bünyesine katılmış ve resmîyet kazanmıştır (EBRA).

1.1.1.4 Ragbi Sahası ve Topu

Ragbide saha oldukça önemlidir, sert bir spor olarak kabul edilen ragbide, sakatlık olasılığını azaltmak için sahada çimler yoğun olmalı ve kel alan kalmamalıdır. Maç öncesinde oyuncuların düşüşlerini yumuşatmak ve yavaşlatmak amacıyla saha ıslatılmaktadır. Saha boyutlarının, 100 metreye 70 metreyi geçmeyecek ölçülerde olması gerekmektedir. Kale boyutları ise 3 metre yüksekliğe ve 5,6 metre genişliğe sahiptir. Conversion atışının yapıldığı H şeklindeki direklerin boyutu ise 3,4 metreyi geçmelidir. Try bölgesi saha alanının dışında yer almaktadır, saha ölçülerine dahil değildir ve bu bölge, oyuncuların yavaşlayabilmeleri ve topu rahat şekilde yere bırakıp sayı alabilmeleri için minimum 10 metre uzunluğa sahip olması gerekmektedir. Oyun esnasında top saha dışına taşındığında, topun çıktığı alandan oyuna sokulması gerekir (Türkiye Ragbi Federasyonu).

Uluslararası Ragbi Kurulu [International Rugby Board, IRB (şimdiki adı World Rugby)], 1931 yılında iki kural ilan ederek ragbi topuna belirli bir standart getirmiştir ve bu kurallar günümüzde de geçerliliğini sürdürmektedir. Top, dört parçadan oluşmalı, oval bir şekle sahip, yandan çevresi 580-620 mm., uzun çevresi 740-770 mm. ve uçtan uca uzunluğu ise 280-300 mm. olmalıdır. Deri ya da uyumlu sentetik melzeme kullanılarak yapılması gereklidir. Çünkü topu rahat bir şekilde kullanabilmek için kavrayabilmek ve tutabilmek kolay olmalıdır ve ayrıca su da geçirmemelidir. Küçük yaştaki oyuncular için bazı organizasyonlarda aynı özelliklere sahip fakat daha küçük boyutlardaki toplar kullanılabilir (Türkiye Ragbi Federasyonu).

1.2. Kendini Sabotaj

Psikolojinin bilim dünyasında kabul görmesi ve gelişmesiyle beraber kendini sabotajın izine rastlanılan çalışmalar mevcuttur, ancak net olarak kendini sabotajın ne olduğu, nasıl ve hangi durumlarda karşılaşılacağı gibi soruların üzerine araştırma mevcut değilken Jones ve Berglas (1978) kendini sabotaj kavramı hakkındaki ilk çalışmalarını psikoloji dünyasına sunmuştur (Akın, 2013; Abacı ve Akın, 2011, s.1). Jones ve Berglas (1978)'a göre bireyler mevcut sorumluluklarında başaramayacağına dair inanca sahip ise bu başarısızlığını dayandırabileceği engeller oluşturur, eğer birey sorumluluğu başarılı bir şekilde yerine getirirse bu başarıyı kendine atfederken, başarısız olduğu durumda ise yaratmış olduğu engellere başarısızlığını dayandırarak kendini sabote etmiş olur. Bireyler göstermiş oldukları performansta başarısız sonuç elde ederler ise başvurdukları kendini sabote etme davranışını neden olarak göstererek

bu başarısızlıklarını dışsallaştırmış olurlar (Barutçu Yıldırım ve Demir, 2017), eğer bu koşullarda başarı elde ederlerse kendilerini kanıtlamış sayarlar ve böylelikle iki durumda da iyi bir yol tercih etmiş gibi görünürler (Jones ve Berglas, 1978). İnsanların yaşamlarında hedefler belirleyip, yine bu hedeflere ilerlerken kendi kendine engeller oluşturma durumuna kendini sabotaj denir. Kişinin kendisini böyle bir paradoksun içine sürüklemesi içsel etkenlere atfedilmektedir (Barutçu Yıldırım ve Demir, 2017). Birey, yaşamında engeller oluşturarak başarısızlığı çevresel etkenlere bağlaması ve başarı ihtimalini azaltması sonucunda, başarısızlık için haklı sebepler elde etmektedir (Akın, Abacı ve Akın, 2011).

İnsanlar belli hedefler doğrultusunda yaşamlarını sürerler. Bu hedefler bireylerin kendine saygısı ve öz yeterlilik gibi kavramlar üzerine oldukça önemli etkiye sahiptir. Hedeflere ulaşma başarısının ardından bir başarısızlık gelmesi muhtemeldir, bireyler bu başarısızlığı kabul etmek yerine ve benliklerini de korumak için bu durumdan kaçınmayı tercih ederler. Başarısızlıkların bazı etkenlere bağlanarak kaçınma davranışı göstermesi kendini sabotaj olarak ifade edilmiştir (Yıldırım, 2020). Birey kendini sabotaja başvurduğunda iki önemli nokta dikkat çeker: bunlardan birincisi, kendini sabote eden kişinin, durumu bir şeye yüklemeye eğilimi taşımasıdır. Burada birey başarısız olduğu bir durumu çevresel etmenlere -ya da başarılı olmuşsa bunu içsel yani bireysel etmenlere- bağlamaktadır. İkincisi ise, bireyin gerçekleştirmiş olduğu kendini sabotaj eylemi istemli bir seçimdir ve performansı etkileyen tüm olumsuz koşulları birey kendisi meydana getirmektedir (Abacı ve Akın, 2011, s 1.). Bireylerin, başarının belirsiz olduğu görevlerde daha az çaba gösterdikleri bilindiğinden, başarısızlık elde edildiği takdirde bu durumunun yetenek eksikliğine değil de yetersiz çabaya atfedilmesi, kendini sabotaj olarak kabul edilmektedir (Leary ve Shepperd 1986). Kendini sabotaj eğilimi göstermenin ana nedeni benlik saygısını korumaktır (Ryska, Yin ve Cooley, 1998). Jones ve Berglas (1978) yaptıkları ilk çalışmalarında, kişilerin başarısız olma ihtimaline karşı bahaneler bulmaya çalışmasıyla başarı oranlarını düşüreceklerini ısrarla vurgulamışlardır. Kendini sabotaj eylemine başvuran kişiler ürettikleri bahaneleri öyle gerçekçi ve inandırıcı göstermelidir ki karşısındaki bireyler bu durumun başarısızlık için olduğunu anlamamalıdır. Eğer kendini sabotaj eylemi fark edilirse gerekli etkiyi yaratmayacak ve gösterilen davranış işlevsiz kalacaktır. Kendini sabote eden bireyin oluşturduğu başarısızlık durumu benliğe zarar vermemeli, negatif etkilerden korumalı ve durumu en az zararlı atlatmayı sağlamalıdır (Akın, 2013; Akın ve ark., 2011).

Kendini sabote etme depresyon, anksiyete ve öz saygı eksikliği gibi daha pek çok olumsuz etki ile ilişkilendirilmiştir (Kearns ve ark., 2007). İyi bir ruh hali ile kendini sabotaj arasında direkt bir ilişki olduğu tespiti yapılan araştırmalarda yer almaktadır. İnsanlar hayatları boyunca başarılı olmayı hedefleyerek bu uğurda enerji harcamış olabilirler ancak tüm çabalara rağmen yine de birçok başarısızlıkla karşı karşıya kalılabilmektedir. Burada bireyin başarısızlığı neye atfettiği önemlidir. Bu başarısızlıklar bir süre sonra bireyde düşünsel ve duygusal sorunları beraberinde getirebilir ve birey kendini sabotaj eğilimi gösterebilir (Anlı, Akın, Şar ve Eker, 2015). Birey kendini sabote etme davranışına başvurduğunda, meydana gelen başarısız bir

eylemde kendisini mazur gösterecek engeller yarattığından dolayı yeteneklerine atfedilebilecek olumsuz söylemlerden kaçınmayı başarabilir. Jones ve Berglas'tan sonra yapılan çalışmalar, muhtemel başarısızlıkla karşı karşıya kalan bireylerin, performanstan önce alkol, ilaç vb. gibi performansa olumsuz etki edecek maddeler kullanmayı tercih ettiklerini göstermektedir (Leary ve Shepperd 1986). Yapılan çalışmalar sonucunda kendini sabotaj tanımı ve kavramının geliştirilmesine katkı sağlanırken, bu çalışmalarda elde edilen diğer bir sonuç olarak da kendini sabotajın kronik bir hal alabileceği belirtilmiştir. Kronik hale gelen kendini sabotaj eylemi bireyin hissettiği pozitif duyguları arttırarak, kendisine yapılacak eleştirileri azaltacak bir ortam oluşmasını sağlamaktadır. Başkaları tarafından gelen kötü yorumları engelleyebilen bu davranış, aslında kişinin performansı üzerinde olumsuz etkiye sahiptir. Yapılan çalışmalarda, kendini sabotajın ana amacının, bireyin benliğinin ve öz güveninin korunması olduğu belirtilmektedir (Akın, 2013).

Kendini sabote etme davranışının bir nedeni de, belirli noktalar doğrultusunda kaçınma motivasyonuna dayanabilmektedir. Bireylerin başarısızlıktan uzaklaşmaya çalışırken kendini sabote etme eğilimi göstermeleri aslında isteyerek yollarına engel koymaları anlamına gelir. İki tür başarısızlık arasında seçim yapmak gerekmektedir: mevcut bir görevde başarısız olmak ya da bir bireyin çevresi tarafından başarısız olarak algılanması. Kendini sabote ederek engeller oluşturan birey görevindeki başarısızlık olasılığını arttırabilir fakat çevresel başarısızlıktan ise kurtulmuş olur. Kendini sabotaj eğilimi gösteren bireylerin asıl isteğinin çevresel başarısızlık hissinden kaçmak olduğu belirtilmektedir (Elliot ve Church, 2003). Kendini sabote etme eğiliminin ana nedenlerinden bir diğeri ise, bireyin çevresinde yer alan yüksek beklentiye sahip insanların yüksek kaygıyı da beraberinde getirerek bireyin performansına karşı güvensizlik hissi duymasına neden olmaları gösterilebilir (Baumeister ve Scher, 1988). Bireyler kendini sabotaja içgüdüsel olarak yatkındırlar, fakat her durumda bu yolu tercih etmezler (Yıldırım, 2020; Akın, 2013). Bazı olaylar kendini sabotaj eğilimi göstermeyi tetiklemektedir. Yanlış seçimler, öz güvene etki eden durumlar, çok önemli bir sorumluluğa sahip olmak veya insanlar önünde gerçekleştirilecek eylemler kendini sabotaja başvurmayı tetiklemektedir (Akın, 2013). Jones ve Berglas (1978)'a göre bireyin yetkinlikleri ve bu konu hakkındaki düşünceleri kendini sabotaj eğilimini etkilemektedir. Birey yaşamında karşılaştığı zorlukları aşabilecek güce ve kazanımlara sahip ise kendini sabotaj eğilimi daha düşüktür (Jones ve Berglas, 1978). Kendini sabote etme eğiliminin kullanılmasındaki amaç, sıradan bir yeterlilik düzeyine ulaşmaktan ziyade, bireyin daha üstün yeteneklerinin olduğunu göstermektir (Elliot ve Church, 2003).

Bireyler muhtemel başarısızlıklara karşı bahaneler bulmak için zevk kaygılarını ya da kötü ruh hallerine sahip olduklarını öne sürerler ise bunlar da kendini sabotaj olarak gösterilebilir. Alkol kullanan kişilerin öz farkındalığı azaldığı için, farkındalığı azalan bireylerin kendini sabote ederek, kendisi hakkındaki olumsuz düşünceleri ortadan kaldırabildiği ifade edilmektedir (Baumeister ve Scher, 1988). Zayıf benliğe sahip olmak ve elde edilmeyen başarı dönütü almak da bireylerin kendini sabotaja yönelmesine neden olabilmektedir. Ayrıca öz saygısı düşük olan

bireylerin kazanımları yeteneklerine atfedilebileceği için başarısız olma eğilimi gösterebilmektedirler (Jones ve Berglas, 1978). Bir hedefe, sorumluluğa veya isteğe verilen önemin kendini sabotaj eğilimi için büyük bir etken oluşturduğu bilinmektedir. Birey başarılı olmak istiyor ve buna önem veriyor ise, ancak nasıl başaracağını bilmiyor ve emin olamıyorsa kendini sabotaj için uygun bir zemin hazırlamış olur. Ayrıca bireyin geçmişte edindiği olumsuz tecrübeler onun kabiliyetlerine duyduğu güven hissini zedeleyebilir ve yine kendini sabotaj eğilimi göstermesine neden olabilir (Akın, 2013). Daha önce kendi hakkı ile başarıya ulaşmış olduğu durumları deneyimlemiş ancak ileriki zamanlarda başına gelecek olası başarısızlıklar ile ilgili kaygısı olan kişilerin, direkt engeller oluşturmaktan ziyade dolaylı engeller kullanarak, karşılaşılabilecekleri olumsuz eleştirilerin şiddetini azaltmayı tercih edebilecekleri öne sürülmektedir. Bu gerçekleştiği takdirde, başarısızlık durumunun yetenek eksikliğinden değil de kişinin performansını etkileyen zorlu durumlardan dolayı kaynaklandığı, hem birey, hem de diğerleri tarafından kabul edilecektir. Dahası, başarı elde edilmesi durumunda ise bu başarı yalnızca bireye atfedilecektir (Leary ve Shepperd 1986). Elliot ve Church (2003) kendini sabote etme eğilimi göstermenin, neden başarılı olmak istendiğinin bilinmemesinden de kaynaklanabileceğini vurgulamıştır.

Kendini sabotaj kavramı olarak incelenmeye başlandığından beri birçok farklı yönüyle ele alınmıştır. Araştırmacılar kendini sabotajın ana nedenlerini, kişisel ayrımları, strateji ve yöntemleri değerlendirerek incelemişlerdir (Akın, 2013). Kendini sabotaj eğilim nedenleri incelendiğinde temel olarak çocukluk çağındaki yetişme ortamlarından kaynaklandığı söylenmektedir. Geleceğe yönelik olarak bu sorunun önüne geçmek için ise, anne-baba ve çocuk arasındaki iletişimin ve etkili zaman geçirmenin fayda sağlayacağı çünkü bunların, çocuğun benlik saygısını ve kendini değerli hissetme gibi duygularını geliştireceği vurgulanmıştır (Üzar Özçetin ve Hiçdurmaz, 2016).

1.2.1. Kendini sabotaj stratejileri

Kendini sabote etme kavramı incelendiğinde, kavramın iki farklı şekilde ele alındığı görülmektedir (Leary ve Shepperd 1986; Akın, 2013; Yıldırım, 2020; Abacı ve Akın, 2011, s. 15.). Bazı araştırmacılar, kendini sabote etme davranışını, bir eylemde başarıyı daha zor hale getirmesi beklenen ve böylece başarısızlık için yetersizlik söyleminde bulunulmasına olanak sağlayan davranışsal bir strateji olarak görmüşlerdir. Diğer araştırmacılar ise kendini sabote etmeyi, bireyin performansının, kişinin kontrolü dışındaki faktörler tarafından engellendiğine dair sözlü bir iddia olarak ele almışlardır (Leary ve Shepperd 1986). Bireyin başarısızlığı söz konusu olduğunda sözel yolla durumu anlatmaya çalıştığı, "hastayım" veya "sakatım" gibi söylemlerde bulunarak olumsuz etkilerden kurtulmayı amaçladığı stratejiye sözel kendini sabotaj adı verilmektedir. Sözel kendini sabotaj stratejisine başvuran birey, maruz kaldığı olumsuz etkilerden bahsederek benliğini korumayı amaçlar. Bireylerin sorumluluklarından kaçması, ertelemesi gibi ya da madde, alkol ve ilaç kullanımı gibi direkt olarak performansa etki eden eylemlerde bulunmasına ise davranışsal kendini sabotaj olarak ifade edilmektedir

(Akın, 2013; Yıldırım, 2020). Kendini sabote etme stratejilerinden biri “başarıya engel oluşturan bir davranış”, diğeri ise “bir engelin var olduğunu ileri süren sözlü bir iddia” olarak ifade edilir (Leary ve Shepperd 1986). Bu davranışlar kişinin başarısızlığına yol açtığı için, kişi bu stratejilerden birine –ya da her ikisine birden- başvurarak kendi aleyhinde olumsuz bir etki oluşturmuş olur (Akın, 2013).

Kendini sabote etme konusu, Jones ve Berglas’ın büyük ses getiren ve ilgi gören çalışmalarından sonra oldukça popüler olmuştur. Bunun yanı sıra kendini sabote etme kavramı, egoyu tehdit eden bir görev esnasında, başarıyı daha da zorlaştırması beklenen ve böylece başarısızlığa olanak tanıyan, bir açıklama sağlayan davranışsal bir strateji olarak görülmektedir. Diğeri yandan ise araştırmacılar, kendini sabotajı, kişisel zayıflığın veya bir sorunun, yeteneğin dahil olduğu bir görevdeki performansı azalttığına dair sözel bir iddia olarak ele almışlardır. Bireyler kendini sabote etme eylemine başvururken, bir görevde yeterli çaba gösterme olasılığını düşürmesi beklenen ve başarısızlık için akla uygun bir mazeret sağlayan engel elde etmiş olurlar. Bir sınavdan önce yeterince uyumayan öğrencinin, antrenman yapmayan sporcunun, başarısız olan kişinin kendini sabote etme vakalarına örnek olacağı ifade edilmektedir (Leary ve Shepperd 1986).

1.2.1.1 Davranışsal Kendini Sabotaj

Davranışsal kendini sabotaj, bireylerin isteyerek performanslarına engeller oluşturduğu gerçek durumlardır (Ntoumanis, Taylor ve Standage, 2010). Davranışsal kendini sabotaja başvuran bireyler, performansla direkt etki etmiş olur ve bu durum dışarıdan bakıldığında da gözlemlenebilmektedir. Durumunu zorlaştıran ve çevredekiler tarafından fark edilen engel durumu, çevredekiler nezdinde ikna edici engeller olarak algılandığı için birey amacına ulaşmış olur (Abacı ve Akın, 2011, s. 16.). Davranışsal kendini sabotaj, bireyin performansını bilerek ve isteyerek, doğrudan etkileyen bir yöntemdir. Bu yöntemi uygulayan birey, yapacağı göreve kasti olarak engel oluşturmuş olur (Büyükgöze ve Gün, 2015).

Başarısız bir performans göstereceğine inanan ve davranışsal kendini sabotaj yöntemine başvuran birey, kar-zarar hesabı yaparak bu eylemi gerçekleştirir ve başvurduğu bu yöntemin kendisi için daha az zararlı olduğuna inanarak benlik saygısının zarar görmesinden kaçınmayı amaçlar. Kendini sabotaj üzerine birçok araştırma, nasıl ve ne tür engeller üretildiğine yönelik bulgular ortaya koymuşlardır (Abacı ve Akın, 2011, s. 16-17.). Bunlardan başlıcaları; sınavdan önce yetersiz uyku uyumak, yetersiz hazırlık yapmak, bireyin sorumluluklarından kaçması (Jones ve Berglas, 1978), yapması gereken görevi yerine başka işlerle ilgilenmesi, kendisine aşırı yüklenmesi, ulaşması güç olan hedefler seçmesi, madde, ilaç ve alkol kullanımı, yeterli çalışma yapmaması, önüne çıkan fırsatları görmezden gelmesi, yeteneğine ve performansına olumsuz etkiye sahip ortamları tercih etmesidir (Akın, 2013; Akın ve ark., 2011; Abacı ve Akın, 2011, s. 17-18.).

1.2.1.2 Sözel Kendini Sabotaj

Bireyin performansı için sözel yolla ifade ettiği mazeretler ise sözel kendini sabotaj stratejisi olarak kabul edilmektedir (Ntoumanis ve ark., 2010). Başarısız bir performansın ardından, ortaya sunulan mazeretler sözel kendini sabotaj stratejisi olarak kabul edilmektedir. Sahip olduğu mevcut koşulların yetersiz olduğunu ve performansını olumsuz yönde etkilediğini dile getiren birey, bu yolla kendisini korumayı amaçlar (Abacı ve Akın, 2011, s. 15.; Büyükgöze ve Gün, 2015).

Düşük benlik saygısına sahip olan bireyler, riski oldukça yüksek olan davranışsal kendini sabotaj stratejisinden ziyade, risk oranı oldukça düşük olan sözel kendini sabotaj stratejisini tercih etmektedirler. Yetersiz benlik saygısına sahip olan bireylerin daha çok sözel kendini sabotaj stratejisine eğilimleri olduğu ifade edilmektedir (Abacı ve Akın, 2011, s. 17.).

Bir kişinin performansını etkileyen engeller olduğunu söylemesi, kendisi tarafından bildirilen engeller olarak ifade edilir. Bireyler kendilerini hasta, zayıf, endişeli, utangaç ya da travmaya maruz kalmış olarak belirttiklerinde, olası başarısızlık için yetenek eksikliğine yönelik atıfların azalmasına olanak sağlamaktadırlar (Leary ve Shepperd 1986). Bireyin sınav kaygısı yaşadığını ifade etmesi, fiziksel veya psikolojik bazı belirtiler, sosyal kaygı yaşadığını, olumsuz ruh hali içerisinde olduğunu, travmalara maruz kaldığını, korku ve endişe gibi bazı hisler ya da utandığını öne sürmesi ise sözel kendini sabotaj stratejilerine birkaç örnektir (Akın, 2013; Akın ve ark., 2011; Abacı ve Akın, 2011, s. 18).

Kendini sabote etme kavramı ele alınırken, performansa engeller oluşturan hem davranışsal hem de sözel olarak ifade edilen kendini sabotaj türlerinden bahsedilir. Bu iki tür arasında önemli farklılıklar göze çarpmaktadır ve bu iki kavrama atıfta bulunmak için tek bir ifade kullanılması oldukça zordur. Ancak bu farklılıklara değinmeden önce bu iki strateji arasındaki benzerlikleri ele almak oldukça faydalı olacaktır. Öncelikle bir engel oluşturarak bu engeli öne sürmek, ego koruyucu bir yükleme işlevi olarak ifade edilmektedir. Kendisine bir engel oluşturan birey, bu engel koşullarını, meydana gelecek başarısızlık durumunda, yetenek eksikliğinden ziyade engele atfedilecek şekilde ayarlar. Böylelikle benlik ve/veya sosyal saygı korunmuş olur. Benzer şekilde, bireyin kontrolü dışında meydana gelen hem iç hem de dış etkenler tarafından engellendiğini ileri sürmesi durumunda, bireyin başarısızlık için kişisel sorumluluğunu en aza indirerek başarı için sorumluluk almasına olanak sağlamış olacağı ifade edilmektedir (Leary ve Shepperd 1986).

Bu stratejiler bir ego-savunma işlevini paylaşıyor olsalar da, birçok farklılıkları mevcuttur (Leary ve Shepperd 1986). Kendini sabotajın iki grup arasındaki gözlenen farklılıklarına bakıldığında, davranışsal kendini sabotaj performansı büyük oranda olumsuz şekilde etkilediği için sözel kendini sabotaja göre başarı oranı daha düşüktür. Gereçekler sunarak sözel kendini sabotaja başvuran bir kişinin performansı pek fazla etkilenmez. Ayrıca davranışsal kendini

sabotaja başvurmak risk oranını arttırmakla beraber maliyeti de arttırabilmektedir (Akın, 2013; Akın ve ark., 2011). Sözel kendini sabotaj, davranışsal kendini sabotaj kadar etkili olmasa da, her iki yöntemin amacı da benlik saygısını korumaktır (Büyükgöze ve Gün, 2015).

Bireylerin seçmiş olduğu hedefler de kendini sabotaj stratejisi olarak kabul edilebilmektedir. Yapılacak olan bir eylemde, birey başarılı olma konusunda endişeler taşıyor ve kendine yeterince güven beslemiyorsa bu kişi en zor işi hedef olarak belirleyerek muhtemel bir başarısızlık durumunda bu başarısızlığı görevin zorluğuna atfetmek ister (Baumeister ve Scher, 1988). Jones ve Berglas (1978)'a göre başarı inancı yüksek olan bireyler orta zorluktaki görevleri seçmektedirler, bunun nedeni olarak bireylerin yeteneklerini sergileyip başarı geri bildirimleri almak istemeleri gösterilmektedir. Yüksek seviyede başarısızlık korkusu taşıyan bireyler de zorluk seviyesi en yüksek veya en düşük görevleri seçme eğilimleri taşımaktadır (Jones ve Berglas, 1978). Kendini sabote etme stratejilerinin, kullananların başarı ve benlik algıları üzerinde olumlu etkileri olduğu gözlenmiştir ancak bunların sürekli kullanılması durumunda bireyin başarısızlıkla yüzleşmesi ve kendini geliştirmede muhtemel olumsuz sonuçlar doğuracağı ve bununla birlikte, birçok psikolojik rahatsızlığa da neden olabileceği belirtilmektedir. Kendini sabotajı önlemek için benlik algısının yüksek tutulması gerektiği vurgulanmaktadır. Çocukluk çağlarında bireylere yeterlilik ve benlik kavramlarını arttırıcı şekilde eğitici-öğretici kazanımlar sağlanabilir ise kendini sabotajın önlenmesine katkı sağlanacağı düşünülmektedir (Üzar Özçetin ve Hiçdurmaz, 2016).

1.2.2 Kendini sabotaj ve akademik alan

Kendini sabotaj eğilimini araştırarak en önemli alanlardan birisi okul ortamıdır. Farklı değişkenlerin bulunduğu ve daima yeni sorumluluklar ile karşı karşıya kalan öğrenciler kendilerini kanıtlamak zorunda hissederler. Kendi yaşlılarıyla bir okul içerisinde bulunan ve öğretmen denetimi altında olan öğrenciler tehdit hissettikleri anlarda kendini sabote etme yoluna başvurarak çevresinde bulunan kişilerin düşüncelerini yönlendirmeyi amaçlar (Akın ve ark., 2011). Benlik saygısı düzeyleri akademik başarı düzeyini etkileyen faktörleri belirlemektedir. Benlik saygısı puanları ortalamanın altında olan bireylerin benliklerini korumak için gösterdiği kendini sabotaj ve sınav kaygısı gibi davranışlar akademik tutumlarla ilişki içindedir. Tanrıoğen ve Sertel (2019), öğretmenlerin sahip oldukları sorumluluklara yönelik bilinçli şekilde düşük performans sergileyerek kendini sabote etme stratejilerine başvurabileceğini bildirmiştir. Öğretmenlerin kısıtlı performans sergilemelerine neden olan kendini sabotaj eğilimi, eğitim-öğretim kalitesini olumsuz yönde etkileyerek akademik başarıya engel oluşturabilir (Tanrıoğen ve Sertel, 2019).

Barutçu Yıldırım ve Demir (2017), benlik saygısı, öz anlayış ve akademik öz-yeterlilik değişkenlerinin kendini sabote etme eğilimi üzerindeki etkisini incelemiştir. Tüm değişkenler kendini sabote etme üzerinde negatif yordayıcı olarak bulunurken, en güçlü değişkenin benlik saygısı olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Barutçu Yıldırım ve Demir, 2017). Akar, Çelik ve Karataş (2019)'ın üniversite öğrencileri üzerinde yapmış oldukları çalışmada,

öğrenme-yaklaşma başarı yönelimlerinin, öğrencilerin kendini sabotaj düzeylerini negatif yordadığı, performans-kaçınma başarı yöneliminin ise öğrencilerin kendini sabotaj düzeylerini pozitif yordadığı ortaya konulmuş olup, bu değişkenlerin kendini sabotaj düzeyi üzerinde anlamlı bir etki oluşturduğu belirtilmiştir. Akademik ortamda rekabet ve karşılaştırma durumları söz konusu olduğunda, bireylerin benlik saygılarını korumak ve olumsuz izlenim bırakmamak adına kendini sabotaj davranışını tercih ettikleri ve bu yüzden akademik ortamda, ortak çalışma alanı oluşturulup olumlu geri dönütler ile kendini sabotaj düzeyinin azaltılabileceği ifade edilmiştir (Akar, Çelik ve Karataş, 2019). Benlik saygısı arttıkça kendini sabotaj eğilimi azalmaktadır ve bu ilişkinin, benlik saygısı koruma motivasyonu ile açıklanabileceği belirtilmektedir (Barutçu Yıldırım ve Demir, 2017).

Akademik alanda kendini sabotaj davranışının ilköğretimle beraber kendini gösterdiği belirtilirken, bununla ilgili programlar hazırlayıp çalışmalar yaparak kendini sabotaj düzeyinin belirlenmesi gerektiği görüşü ifade edilmektedir. Eğitim ortamında kendini sabotajı kontrol edebilmek için öğrencileri belirli yöntemlerle geliştirerek bu durumun önüne geçilebileceği varsayılmaktadır. Öğrenciye yaklaşımın ise not odaklı olmaktan çıkıp, öğrencinin efor ve istek durumuna göre değerlendirme yaklaşımının benimsenmesi gerektiği ifade edilmektedir. Öğrencilerin farkındalığı yüksek, öz güvenli bireyler haline getirilmesi gerektiği öne sürülmektedir (Anlı, 2011).

1.2.3 Kendini sabotaj ve sportif performans ilişkisi

Bireyler başarısızlıkla karşılaştıklarında hiçbir koşulda yeteneksiz olarak algılanıp, egosu zarar görsün istemez. Bu sebepten ötürü, bireyin performansı değerlendirilecek olduğunda, başarılı görünmek ve bu görünümü sürdürmek niyetinde olur. Bu niyeti gerçekleştirebilmek için başarısızlık durumunda başarısızlığı mazur gösterebilmeyi sağlayacak olan kendini sabotaj stratejilerine başvurarak başarısızlığı dışsallaştırır (Abacı ve Akın, 2011, s. 2.). Kendini sabote etme stratejisi kullanan bir sporcunun muhtemel bir başarı ya da başarısızlık durumunda benlik saygısını korumak ve benzer olumsuz duyguları en aza indirmek için elde edilen sonuç kendini sabotaj stratejisine atfedilir (Ryska ve ark., 1998). Kendini sabote etme, performansı olumsuz etkileyen bir eylemdir (Kearns ve ark., 2007). Kendini sabote eden kişi performansa bir engel oluşturmuş kabul edilir ve bu şekilde başarısız olmanın sonuçlarını azaltarak, başarısızlığının yetenek eksikliğine atfedilmesine imkan vermemiş olur. Kendini sabotaj stratejisine başvuran kişi her ne sonuç elde ederse etsin fayda sağlamış olur. Ancak bu durumun oluşturduğu bir dezavantaj mevcuttur, kendini sabotaj eylemine başvurulduğunda başarısız olma olasılığı da artmaktadır (Baumeister ve Scher, 1988). Bunun yanı sıra kendini sabotaja rağmen zorlu bir başarı elde etmek sporcu bireyler için yetenek ve yeterlilik seviyesinin artmasına neden olacaktır (Ryska ve ark., 1998). Kendini sabote etme davranışları, performans-kaçınma ve performans-yaklaşma ile pozitif bir bağa sahipken, ustalık hedefleri ile negatif bir bağ oluşturur. Kendini sabotajın ustalık hedefleri ile negatif bağ oluşturmasının,

düşük başarı motivasyonuna sahip olmaktan kaynaklanabileceği belirtilmektedir (Elliot ve Church, 2003).

Başarısızlık korku düzeyleri yüksek olan bireylerin yetersiz çaba göstermek, ertelemek ve kolay hedef belirlemek gibi davranışlara yönelmeleri benlik saygılarını koruma ihtimallerini arttırabilmektedir. Başarısızlık korkusu, kendini sabotaj stratejileri ile ilişkilendirilmektedir. Fiziksel benlik algısı yüksek olan bireyler, düşük fiziksel benlik algısına sahip bireylere göre daha az kendini sabotaj eğilimi göstermektedirler. Spor alanında yapılan araştırmalarda, belirtilen eylem ile kendini sabotaj arasında negatif yönlü ancak anlamlı olmayan bir ilişki olduğu belirtilmiştir. Spor alanında yapılan kendini sabotaj temelli çalışmalarda kendini sabotaj davranışının kısa sürede faydalı etkileri olabileceği belirtilirken aynı zamanda düşük çaba, düşük performans, yüksek stres ve yüksek durum kaygısı ile bir bağa sahip olduğu da bildirilmektedir (Ntoumanis ve ark., 2010).

Bir eylem değerlendirilmeden önce kendine engel oluşturup sabote eden birey ile kötü eylem arasındaki nedenselliğin zayıfladığı öne sürülmektedir. Saha araştırmaları neticesinde, sporcuların başvurduğu kendini sabote etme stratejilerinin yarışma stresine etkisini belirlemede, psikolog ve antrenörler basit bilgilerle birlikte sporcuların yarışma stresiyile baş etmesini stratejiler kullanarak geliştirilebileceğini vurgulamışlardır (Ryska ve ark., 1998).

1.2.4 Durumsal ve sürekli kendini sabotaj

Bireylerin öz saygılarını korumak için gösterdiği kendini sabotaj eğilimi durumsal ve sürekli olarak farklılıklar gösterebilir (Ryska ve ark., 1998). Seyahat, yetersiz hazırlık, hastalık/yaralanma/sakatlık, sosyal etkiler, kilo dengesizliği gibi durumlar potansiyel olarak durumsal kendini sabotaja atfedilebilir. Sürekli kendini sabotaj ile de bildirilen kendini sabotaj arasında anlamlı derecede ilişki olduğu belirtilmektedir. Bunun yanı sıra sürekli ve durumsal kendini sabotaj arasında orta derecede bir bağ olduğu bildirilmesine rağmen, duruma özgü kendini sabotaj eylemi bildirenler ile ilgili olarak, sürekli kendini sabotaja başvurmanın yanı sıra farklı türden etkenlerin de olduğu belirtilmiştir (Greenlees, Jones, Holder ve Thelwell, 2006). Ancak Greenlees ve ark. (2006)'nın aksine, Ryska ve ark. (1998) sürekli ve durumsal kendini sabotaj arasında bir bağ olmadığını bildirmişlerdir. Ryska ve ark. (1998) sürekli ve durumsal kendini sabote etmenin sporcuları arasındaki rekabet kaygısına etkisini incelemiştir. Genç sporcular üzerinde yapılan çalışmada performanslarını olumsuz etkileyen durumsal kendini sabotaj eğilimine isteyerek başvurdukları ortaya konulmuştur. Kendini sabotaj eylemine başvurmaya neden olan en başlıca etken ve durumlar okul sorumlulukları, aile sorun ve sorumlulukları, hastalıklar, sosyal sorumluluklar, sakatlıklar, antrenör ve takım iletişimi olduğu belirtilmektedir. Araştırmacıların yapmış olduğu çalışmada kadın sporcuların erkeklere göre daha fazla nedene başvurarak ve daha fazla durumsal kendini sabotaj eğilimi gösterdiği belirtilmektedir (Ryska ve ark, 1998).

Sporcuların yarışma öncesi hissettiği durumsal kaygının, sürekli kendini sabotaj eğilimine başvurmak için önemli bir etki oluşturduğu ifade edilmektedir. Analizler sonucunda, sürekli kendini sabotaj eğilimi yüksek olan bireylerde bu durumun bilişsel ve somatik durum kaygılarının yüksekliğinden kaynaklandığı belirtilmektedir. Ryska ve ark. (1998)'nin yaptığı çalışma sonuçlarına göre sürekli ve durumsal kendini sabote etme arasında istatistiksel olarak anlamlı etkileşim olmadığı ifade edilir.. Yüksek derecede sürekli kendini sabote etme eğilimi ile durumsal kendini sabotaj eğiliminin bir bağı olmadığı, ancak her ikisinin de bilişsel ve somatik durum kaygısı ile ilişkisi olduğu tespit edilmiştir. Sporcular bildirmiş oldukları durumsal kaygı düzeyinin yarışma öncesi rekabetçi başarısızlık beklentisi oluşturması ile kendini sabotaj eğilimi gösterirler (Ryska ve ark., 1998). Maç sonucu ve sürekli kendini sabote etme algılarının nedenlere atıf yapmaya odaklanan bireyler üzerine etkisini inceleyen araştırmacılar, bu durumlar arasında önemli oranda bir bağlantı olduğu tespitini yapmışlardır. Performanslarını başarısız algılayarak yüksek derecede sürekli kendini sabote edenlerin düşük derecede sürekli kendini sabote edenlere oranla daha fazla dışsal yüklemeler kullanıldığı tespit edilmiştir. Performanslarını başarısız olarak algılayarak yüksek derecede sürekli kendini sabote edenler, performanslarını başarılı olarak algılayan, düşük sürekli kendini sabote edenlere ve yüksek sürekli kendini sabote edenlere göre yine daha fazla dışsal yüklemeye başvurduklarını bildirmişlerdir. Judo sporcuları üzerinde yapılan çalışmada, sürekli ve durumsal kendini sabote etmenin, judo yeteneği algıları üzerinde farklı etkileri olduğu tespit edilmiştir. Sürekli kendini sabote edenler sadece indirgeme ilkesini kullanırlarken, durumsal kendini sabote etme eylemine başvuran bireyler hem indirgeme hem de arttırma ilkesine başvurduğu yapılan çalışmada ortaya konmuştur. Doğası benzer olsa da, sürekli ve durumsal kendini sabote etme davranışı etkileri arasında farklılıklar olduğu belirtilmektedir (Greenlees ve ark., 2006).

1.2.5 Kendini sabotaj ve savunmacı kötümserlik/karamsarlık

Savunmacı kötümserlik/karamsarlık, bir bireyin daha önce başarı elde etmiş olsa dahi, gerçekçi olmayacak bir şekilde düşük beklentiler oluşturmasını ve yaklaşan bir başarı durumunda ise en kötü olasılıkları düşünmeyi içinde bulunduran bilişsel bir yöntemdir (Elliot ve Church, 2003). Beden eğitimi ve spor alanında bu durumu bir örnekle açıklamak gerekirse, bireyler beden eğitimi dersinde fiziksel ve sportif yeteneklerini sergilemek zorunda olduğundan benlik saygılarına karşı bir tehdit ile karşı karşıya olduğunu hissedebilmektedir. Bu tür tehditlerle karşılaşan bireyler benlik saygılarını korumak için çeşitli yollar deneme eğilimi gösterebilmektedir. Kendini sabote etme ve savunmacı kötümserlik/karamsarlık bu tehditlere karşı benlik koruyucu stratejilerden bazılarıdır (Ntoumanis ve ark., 2010). Kendini sabotaj eğilimi gösteren bireyler başarısızlık ile karşı karşıya olduğu durumlarda bazı savlar öne sürerek mantıklı açıklamalarla benlik saygılarını korumayı amaçlarlar (Elliot ve Church, 2003). Beden eğitimi dersinde bir birey kötü hissettiğini öne sürerek sonradan karşılaşabileceği başarısız bir eylem durumunda, daha önceden belirtmiş olduğu hislere başarısızlığı atfederek benlik ve benlik saygısını koruyabilir. Ancak birey belirtmiş olduğu bu

hislere rağmen başarılı bir eylem sergiler ise benlik ve benlik saygısı olumlu etkilenebilir (Ntoumanis ve ark., 2010).

Elliot ve Church (2003) yapmış oldukları çalışmada kendini sabotaj ve savunmacı kötümserlik/karamsarlık kavramlarının altında yatan nedenleri, bu yöntemleri uygulama aşamasındaki motivasyon süreç ve eğilimlerini incelemişlerdir. Değişken olarak başarı güdeleri ile beraber kaçınma ve yaklaşma mizaçları olarak bilinen davranışsal aktivasyon sistemi ve davranışsal inhibasyon sistemi kullanılmıştır. Elde edilen sonuçlar neticesinde başarı ihtiyacının savunmacı kötümserlik/karamsarlık ve kendini sabote etme ile ilgisi olmadığı belirtilirken, başarısızlık korkusunun belirleyici bir etken olduğu sonucuna varılmıştır. Başarı ihtiyacı ve davranışsal aktivasyon sisteminin savunmacı kötümserlik/karamsarlık üzerine etkisi yokken, başarısızlık korkusu ve davranışsal inhibasyon sisteminin etkisi olduğu söylenebilir. Kendini sabote etme ve savunmacı kötümserlik/karamsarlık davranışları ile başarı güdeleri ve genel mizaçlar arasında bir bağlantı olduğu tespit edilmiştir (Elliot ve Church, 2003).

Ntoumanis ve ark. (2010) kendini koruma yöntemleri (kendini sabotaj ve savunmacı kötümserlik/karamsarlık) ile bireylerin beden eğitimi dersi keyif algısı ve beden eğitimi ders seçimindeki istek durumu arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere çalışmalarını yürütmüşlerdir. Anlık olarak olumlu etkiler gösterdiği belirtilen kendini sabote etme ve savunmacı kötümserlik/karamsarlık eylemlerinin beden eğitiminden alınan zevk ve ileride beden eğitimi dersine katılma isteği ile olumsuz bir ilişkiye sahip olduğu belirtilmiştir. Kendini sabote etme ve savunmacı kötümserlik/karamsarlık, fiziksel benlik algısı ile olumsuz bağa sahipken, başarısızlık korkusu ile pozitif bir ilişkiye sahip olduğu tespit edilmiştir. Savunmacı kötümserlik/karamsarlık ile kendini sabote etme arasında pozitif bir bağ olduğu belirtilmiştir. Beden eğitimi dersine katılan bireylerin yeterlilik algılarının kendini sabote etme ve savunmacı kötümserlik/karamsarlığı olumsuz şekilde yordadığı belirtilirken, başarısızlık korkusunun pozitif yordadığı bildirilmiştir (Ntoumanis ve ark., 2010)

Savunmacı kötümserlik/karamsarlık ve kendini sabotaj temelde farklı yöntemler olsalar da benzer kaçınma motivasyonu etkinliklerine sahip oldukları bilinmektedir (Elliot ve Church, 2003). Fiziksel benlik algısı ile yeterlilik değerlendirmesi arasında pozitif ilişki varken, fiziksel benlik algısı ile başarısızlık korkusu arasında negatif bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Elliot ve Church (2003)'ün çalışmasını destekler nitelikte olan bu sonuçlar, beden eğitimine katılan bireyin sahip olduğu başarısızlık korkusunun, kendini sabote etme ve savunmacı kötümserlik/karamsarlık seviyelerini pozitif yordadığı, kaçınma motivasyonunun ise ana etken olduğu belirtilmiştir (Ntoumanis ve ark., 2010).

1.3 Benlik Saygısı

Benlik bilinci/kavramı, bazı psikologlar tarafından insan davranışlarının temeli olarak ifade edilmektedir (Cüceloğlu, 2021, s. 424.). Benlik, temel kişiliği meydana getiren duygu, düşünce

ve kavrama becerilerimizdir (Adana ve Kutlu, 2006). Bireyin bebeklik ve çocukluk döneminde içinde bulunduğu durum yani aile ortamı, kişiliğin meydana gelmeye başladığı, en önemli etkiye sahip platformdur. Kişilik, genetik etkenler ve çevresel etmenlerle kişinin kazanmış olduğu özelliklerdir (Kaya, 1997). Cüceloğlu (2021) kişiliği, bireyin içi ve dışıyla kurulan, diğer bireylerden ayırabildiği, dengeli ve şekillenmiş bir ilişki bağı olarak ifade eder (Cüceloğlu, 2021, s. 401.). Kişilik kavramı ele alındığında karşımıza bazı başlıklar çıkmaktadır, bunlar; karakter, mizaç ve benlik kavramlarıdır. Kişiliğin bireyselliğini ve temelini oluşturan kavram ise benlik kavramıdır. Benlik, insanın kendisi hakkındaki düşünce ve değerlendirmeleridir. Kişinin bireysel özellikleri hedef ve amaçları, becerileri, hayat hakkındaki kanıları ve inançlarından meydana gelmektedir (Kaya, 1997). Benlik, bireyin davranışlarını meydana getiren kavram, değer, hedef gibi fenomenlerin etkileşim ve organizasyonu olarak tanımlanabilir (Akkoyun ve Ersever 1989).

Rogers'a göre, birey doğuşundan itibaren yaşamında mutluluğu arayarak, kendi sınırları çerçevesinde çaba gösterirken, iyi olma ve gelişimi insan doğasının bir parçası olarak ifade eder. Bireyin benlik bilinci ile ilgili bakışı, kendini kavrama ve yargılarını içermektedir. Benlik bilinci iyi ya da kötü -veya ne iyi ne de kötü- olabilir ve her zaman doğruyu yansıtmadığını ifade eder. Örneğin bir birey yetenekli olduğu halde kendisini yeteneksiz olarak atfedebilir ya da tam tersi olarak zannedebilir. Bu yüzden benlik bilinci bireyin kendisini nasıl gördüğünü ifade eder (Cüceloğlu, 2021, s. 425.)

Bireyin paradigmaları ve kendisine yüklediği özellikler benliğini oluşturur. Bu benlik kavramı ise bireyin yaşamında gerçekleşen durumlar neticesinde belli terimler haline almaktadır. Bireyin kendine bakışı ve bu bakış algısıyla beraber diğer insanların birey hakkındaki düşünceleri benlik kavramını meydana getirirken, kendisini hayal ettiği kalıp ya da olmak istediği, ulaşmayı amaçladığı kişisel özellikler ise ideal benliği ifade eder (Akkoyun ve Ersever 1989). Benlik kavramı ve benlik imgesine verilen yüksek değer ise benlik saygısını oluşturmaktadır. Bireyin kendini tanıması ve değerlendirmesi ile meydana gelen benlik kavramının, kişinin kendisi tarafından kabul görmesi benlik saygısını ifade eder (Tiryaki ve Moralı 1992). Kişinin riske girdiği durumlar ile kendine ait sahip olduğu bakış açısının çelişki oluşturarak benlik saygısını düşürebileceği düşünülmektedir. Bunun yanında benlik imajına (ideal benlik) ait yaklaşımın gerçekçi olduğu kişilerde benlik saygısının artabileceği belirtilmektedir. Kişinin optimum düzeyde sahip olmak istediği özellikler benlik saygısını ifade etmektedir (Silber ve Tippett, 1965). Benlik saygısı, bireyin kendi hakkındaki düşünceleri ve ona verdiği değerdir. İhtiyaçlar hiyerarşisinde Maslow, benlik saygısını piramidin en üst basamağının hemen altında verir. Benlik saygısı gelişen bireylerin, piramidin en üstünde yer alan kendini gerçekleştirme kavramını uygulayabilmek için ihtiyacı olan duygu ve düşüncelere sahip olduğu kabul edilir. Benlik saygısı gelişmeyen bireyler ise kendileri hakkında olumsuz duygu ve düşünce yapısına sahip olabilmektedirler. Benlik saygısının temel kaynağını çevreden gelen tepkiler oluşturmaktadır (Körükçü ve ark., 2014). Silber ve Tippett (1965) benlik saygısını, kişinin kendisine ait, sahip olduğu tatmin duygusu olarak ifade etmektedir.

Birey, çevresindeki insanlar tarafından değer görmediğine dair ipuçları gördüğünde, benlik saygısı olumsuz etkilenmektedir (Leary, 1999).

Benlik saygısı, ifade edildiği ilk günden itibaren, önemli bir kavram olarak kabul edilmiştir. William James tarafından 1890 yılında kaleme alınan ilk psikoloji kitabında, kendini iyi hissetmeye çalışma eyleminin insan doğasının temel bir özelliği olduğunu ve bundan dolayı bazı gözlemcilerin uzun süredir benlik saygısını bir takıntı olarak arttırmaya çalıştığı ifade edilmektedir. Ancak daha sonraki dönemlerde yapılan çalışmalar, yüksek benlik saygısının birçok psikolojik ve sosyal sorun için çözüm olabileceğini göstermiştir. Bunun yanı sıra benlik saygısı; reddedilme, başarısızlık, eleştiri gibi olumsuz etkiye sahip durumlardan da etkilenmekte ve azalmaktadır. Benlik saygısı; kabul görme, takdir edilme, başkaları tarafından iyi algılanan aşk hayatı gibi olaylardan pozitif etki görerek yükselmektedir (Leary, 1999).

Bireyler çocukluk çağlarında iken, anne ve baba, akranlar, öğretmenler gibi çevresinde bulunan kişilerin etkileri neticesinde kendilerini değerlendirmektedirler (Kaya, 1997; Tor, 1997). Çevresinde bulunan insanların etkileri bireyler üzerinde oldukça önemli bir role sahip olurken, birey kendini çevresindekilerin yargılarına göre şekillendirerek, kendini onların baktığı haliyle görmeye başlar. Bireyin çevresindeki kişilerin yaklaşım ve yakıştırmaları olumlu ise olumlu bir benlik kavramı meydana gelmektedir, eğer olumsuz ise benlik kavramı da bu doğrultuda olumsuz olacaktır. Benlik kavramı olumsuz hale gelen bireyin kendine karşı güvensizlik duygusu beslemesi ile beraber, kişinin kendisine karşı benlik saygısı da azalacaktır. Çocukluk dönemlerinde olumlu benlik kavramı gelişimi ve benlik saygısının yüksek olması için, içinde bulunulan ortamdaki ilişkiler oldukça önem arz ettiğinden bu ortam saygı, sevgi, güven ve hoşgörü gibi duygular içermelidir (Kaya, 1997).

Aile ortamında bulunan aşırı baskıcı anne ve baba figürü de, bireylerin kendileri ile ilgili değer algılarını ve benlik saygılarını azaltmaktadır (Kaya, 1997). Anne ve baba benlik saygısı gelişimi için oldukça önemli bir etkiye sahiptir. Otoriter ya da demokratik anne-baba yaklaşımları birey üzerinde farklı etkiler meydana getirmektedir. Otoriter aile yapısında yetişen ergen bir kişi, ailesi tarafından tam bir birey olarak kabul edilmezken demokratik yaklaşıma sahip ailede ergenlik dönemindeki kişi ise bir birey olarak kabul edildiği için, akademik başarısı daha yüksek, stres yönetimi daha gelişmiş, uyum sağlayabilen ve yüksek benlik saygısına sahip olması çok muhtemel gözle bakılmaktadır (Dilek ve Aksoy, 2013). Abbasoğlu ve Öncü (2013), beden eğitimi öğretmeni adayı olan öğrenciler üzerinde yapmış olduğu çalışmada, katılımcıların algılanan akademik başarı durumu ile benlik saygısı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu tespitinde bulunmuşlardır. Ayrıca, anne ve babanın eğitim durumunun da çalışmaya katılan bireylerin benlik saygısı üzerinde etki oluşturduğu belirtilmiştir (Abbasoğlu ve Öncü, 2013). Aile içerisinde birey kendini değerli hissettiği takdirde benlik saygısı da olumlu etkilenip, gelişecektir. Bunun için ise bireyin çocukluk çağında fikirlerine saygı gösterilip değerli hissettirilmeli, aile tarafından hoşgörü ve sevgi ile dinlenilmeli ve onlar tarafından destek görüp güvende hissetmelidir (Kaya, 1997).

Bireyler yaşamlarında karşılaştıkları tüm nesnelere ile ilgili tutum geliştirirler. Bu tutumların zaman içerisinde duygu, düşünce ve davranışları şekillendirdiği belirtilmektedir. Birey yaşamında karşılaştığı diğer insanlara karşı da tutum geliştirdiği gibi kendisine yani benliğine karşı da tutum geliştirir. Bireyin kendisi hakkında geliştirdiği bu tutum benlik saygısı olarak ifade edilmektedir. Benlik saygısı ile ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde, benlik saygısının ergenlik döneminde oldukça önemli bir etken olduğu belirtilmektedir. Ergenlik döneminde bireyler içerisinde buldukları durumlarda kendilerini yalnız hissedebilirken, bu dönemde yaşamlarını etkileyecek kararlar aldıklarından önemli bir yer tutmaktadır (Kaya ve Saçkes 2004). Kişinin kendisi hakkındaki yargıları, benlik saygısını belirlediği için kendini çekici, yeterli bulan kişilerin yüksek benlik saygısına sahip olduğu belirtilmektedir. Ayrıca bireyin kendisi ya da çevresi tarafından önemli olduğu kabul edilen bir kişi olduğuna veya kişiler tarafından değer gördüğüne dair inançlar da benlik saygısı ile güçlü bir bağ içerisinde (Leary, 1999).

Düşük benlik saygısı; depresyon, yalnızlık madde kullanımı, yanlış kararlar alma, akademik başarısızlık ve suça yönelme gibi önemli psikolojik problemlerle ilişkilendirilmiştir. Bunun yanı sıra benlik saygısının azalması için fiziksel bir eylem ya da durumla karşılaşmak şart değildir. Reddedilme ya da kabul görmeme düşüncesi dahi benlik saygısının azalmasına neden olabilir (Leary, 1999).

Benlik saygısı ileriki hedefler için başarı durumunu etkilemektedir. Yüksek benlik saygısı, çözüm yolları bulmayı ve başa çıkmayı arttırırken, düşük benlik saygısı ise kaçınmaya neden olmaktadır. Psikologların birçoğu tarafından, insanların benlik saygısını korumak için bir güdüye sahip olduğu ya da buna ihtiyaç olduğu varsayılmaktadır (Leary, 1999). Yaşamda her zaman inişli çıkışlı dönemler olmaktadır ve benlik saygısı yüksek olan bireyler bu iniş anlarında hızla çözümler bulacaktır. Ne kadar başarısız girişim de yaşansa da, birey yüksek benlik saygısının etkisi ile daima bu durumun üstesinden gelebilecek becerilere sahip olacaktır (Kaya, 1997).

1.3.1 Benlik saygısı ve spor

Bireyin zihinsel ve fiziksel olarak sahip olduğu tüm özellikleri değerlendirmesi benlik saygısı olarak ifade edilmektedir. Bebeklikten süregelen gelişimiyle beraber, bireyin çevresi ile girmiş olduğu etkileşim sonucunda benlik saygısı meydana gelmektedir. Bireyin bilgi edinimi ve gelişimi üzerinde etki sağlayan benlik saygısı, psikolojik ve psiko-sosyal kavramların belirlenmesinde önemli bir etkiye sahiptir. Bireyler çocukluktan yetişkinliğe kadar, özellikle bu ara süreçte yüksek benlik saygısına sahip ise akademik ve beraberinde daha birçok farklı alanda gelişim göstermektedir (Kaya ve Oğurlu, 2015). Bireyde benlik kavramı geliştikçe artık benlik saygısı konuşulabilir ve bireyin benlik kavramına bakışı benlik saygısı düzeyini belirlemektedir. Benlik saygısı, benlik kavramının duygusal yani olarak ifade edilirken bireyin kendine yaklaşımı pozitif ise beğeni durumu ortaya çıkmaktadır. Bireyin kendini

değerlendirmesi sonucu oluşan kişinin kendini beğenmesi, benlik saygısı için yüksek nitelikler aramak gerekmemektedir (Karademir, Döşyılmaz, Çoban ve Kafkas, 2010).

Benlik saygısı, bireyin benlik kavramını olumlu değerlendirmesi sonucu meydana gelmektedir (Bayar, 2006). Bireyin kendisine karşı pozitif bakış açısına sahip olması, kişiliğin önemli özelliklerindedir. Benliklerini kabul eden ve benlik saygısı yüksek olan kişiler kendilerini önemli ve yararlı hissederken, tam tersi şekilde olumsuz bakış açısına sahip olup kendinden memnun olmayan yani kendini kabul etmeyen bireyler ise, kendilerini önemsiz gören, sevilmediğini düşünen ve güvensizlik hissi yaşayan bireyler olarak göze çarpmaktadır (Karademir ve ark., 2010). Yapılan araştırmalar fiziksel aktivitenin bireylerin zihinsel sağlığına fayda sağlarken, psikolojik işlevleri geliştirmede de etkili olduğunu ortaya koyarken (Bayar, 2006), spor ve fiziksel aktivite gibi faaliyetlerin hem beden hem de ruh sağlığı açısından faydalı olduğu ifade edilmektedir (Karakaya, Coşkun ve Ağaoğlu, 2006).

Benlik saygısı, kişinin kendisini objektif yaklaşımla değerlendirmesi ve bundan memnuniyet duyması, değerli hissetmesi ve seilmeye layık görmesi olarak ifade edilebilir. Egzersiz ve benlik arasında direkt bir bağ olduğu belirtilmektedir. Yüksek benlik saygısına sahip olmanın birçok faydalı yanı olduğu ifade edilirken, spor yapma durumu ile de benlik saygısı arasında pozitif bir bağ olduğu bildirilmektedir (Erşan, Doğan ve Doğan, 2009). Spor ve sporcu temelli çalışmalar incelendiğinde, spor ve fiziksel faaliyetlerin psiko-sosyal sağlık açısından faydaları belirtilmekte olup, yine fiziksel ve zihinsel olarak da gelişmeye destek sağladığı, bununla birlikte benlik saygısının yükselmesine ve liderlik özelliklerinin gelişmesine de katkı sağlayabileceği ifade edilmektedir (Karakaya ve ark., 2006).

Benliğin önemli bir alanı olarak tanımlanan benlik saygısı, bireyin nitelikleri, edinilen ve sahip olunan duygusal tecrübeler, zihinsel uyum ile ilgili yargıları ifade etmektedir. Yüksek benlik saygısına sahip insanlar tarafından beklenen potansiyel de yüksektir. Benlik saygısı yüksek olanların kişisel özelliklere bakışı ve değerlendirmesi yüksek iken, düşük benlik saygısına sahip olanların bakış açısı tam tersi yöndedir. Benlik saygısı yaşamda karşılaşılan durumlar ile şekillenir. Ergenlik döneminde bireylerde birçok değişim meydana gelmektedir. Bazıları çocukluk çağını artık geçtikleri için üzülürken, büyük bir çoğunluk yetişkinliğe ulaşmak için daha isteklidir. Bu dönemde benlik kavramı belirsizlik yaşar ve meydana gelen değişimlerin etkisi ile yalnızlık hissi, aileden uzaklaşma, kendi başının çaresine bakma gibi davranış eğilimleri ortaya çıkabilmektedir. Ergenlik döneminde, akranlar birbirlerinin hayatında oldukça önemli etkilere sahiptirler. Bu etkileşim bireylerin kendini tanıma sürecinin başlamasına, kişiliğin meydana gelmesine ve benlik saygısını oluşmasına katkı sağlayabilir (Dilek ve Aksoy, 2013).

Spor önemli ve etkili bir sosyalleşme aracıdır ve bu ülke geneline yayılmasının ve gençlerin spora talep göstermesinin toplumsal ruh sağlığını olumlu şekilde etkileyeceği bildirilmiştir. Ergenlik döneminde bireylerin fiziksel enerjisi artmakla beraber bu enerjiyi etkili ve doğru yönlendirmede en önemli alanlardan birisi spordur. Spor yapan ve yapmayan ergenlik

dönemindeki bireylerin benlik saygısını konu alan bir araştırmada bu iki grubun benlik saygısı düzeylerinde anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Araştırmaya katılan ve spor yapan 12-14 yaş aralığındaki ergenlerin benlik saygısı düzeylerinin pozitif şekilde etkilendiği ortaya koyulmuştur. Ergenlik dönemi ani fiziksel değişimlerin yaşanabileceği ve bunun neticesinde benlik saygısı düzeyinin etkilenebileceği de belirtilmektedir. Bunlar göz önüne alındığında, ergen bireylerin spor yapabilecek ortamlara sahip olması, fiziksel gelişimlerini ve sağlıklarını olumlu yönde etkileyecek ve olumlu beden imgesi gelişimi sağlayacaktır (Gün, 2006).

Fiziksel imge ve özelliklerin benlik saygısı üzerinde önemli derecede etkili olduğu vurgulanmaktadır (Gün, 2006). Beden eğitimi ve spor faaliyetlerinde aktif olan bireyler benlik imgelerini geliştirebilecek aktiviteler içerisinde yer alacakları için benlik saygısı gelişimi de mümkün hale gelebilmektedir (Karademir ve ark., 2010).

Benlik saygısı, bireyin kendini değerlendirmesi sonucu vardığı sonuç ile öznel bir durumu ifade eder (Karademir ve ark., 2010). Bireylerin fiziksel aktivite düzeyleri benlik kavramı üzerine etkiye sahip olmakla beraber, sporcular için bu durum olumlu veya olumsuz bir etkiye sahip olabilir. Yapılan araştırmalarda, başarısızlıkla sonuçlanan müsabakalarda benlik saygısının azalabileceği, başarı durumunda ise artabileceği belirtilmektedir (Yegül ve Koruç 1997). Spor yapan bireylerin benlik saygısı düzeylerinin belirlenmesi amacıyla yapılmış olan bazı çalışmalar mevcuttur (Bayar, 2006; Karakaya ve ark., 2006). 12 hafta boyunca yüzme egzersizi yapan çocukların benlik kavramı ve benlik saygısı düzeyleri incelendiğinde, yapılan egzersizlerin bu kavramlara olumlu etkisi olduğu bulgularına ulaşılrken (Bayar, 2006), Karakaya ve ark. (2006) da, sporla ilgilenen çocukların benlik saygısı düzeylerinin spor yapmayan yaşlılarına kıyasla anlamlı derecede yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Spor yapmanın benlik saygısı ve depresyon düzeyine olumlu katkıları olduğu belirtilirken, spor yapma ve benlik saygısı arasında pozitif bir ilişki olduğu söylenebilmektedir (Karakaya ve ark., 2006; Gün, 2006).

Düşük benlik saygısına sahip bireylerde ciddi psikolojik sorunların görülme olasılığının arttığı belirtilmektedir. Benlik saygısı, bireyin kendine bakış açısı ile beraber beklentiler meydana getirmesi sonucudur ve bireyin kendine yaklaşımını ifade eder (Erşan ve ark., 2009). Aile üyeleri ve eğitimcilerin, bireylerin erken yaşlardan itibaren yüksek benlik saygısına sahip olabilmeleri için ortak hareket etmeleri gerektiği belirtilmektedir. Bireylerin erken yaşlardan itibaren sportif faaliyetler içerisinde bulunması beden ve ruh sağlığının gelişimini desteklerken, bireyin fiziksel özelliklerini keşfetmesi, bunların farkına varması için önemli bir yoldur. Bu faaliyetlerin bireyin hayatına birçok katkısı bulunmaktadır. Kazanma ve kaybetmenin tadına bakmak ve bunları kabullenmek, belirlenen kurallar dışına çıkmadan, birlik ve beraberlik içerisinde yardımlaşarak hareket edebilmek ve bunlarla beraber çevresine saygılı olma gibi kavramların gelişimi söz konusu olduğundan bu kavramlar benlik saygısının gelişmesinde de etkili olabilmektedir (Bayar, 2006).

1.3.2 Benlik saygısı ve kendini sabotaj

Bireyler daima olumlu bir benlik kavramına sahip olmak isterler ve bunun için çaba harcarlar. Bu sebepten ötürü birey benlik saygısını korumak için kendini sabotaj stratejisine başvurabilir. Temel amacı benlik saygısını korumak olan bu davranış, başlangıçta etkili olsa da, zaman içerisinde zararlı etki göstermeye başlar (Akar ve ark., 2019).

İnsan yaşamı boyunca birçok duyguyla karşı karşıya kaldığı durumları tecrübe eder. Bu tecrübeler birey üzerinde birbirinden farklı etkiler meydana getirir. Bireyler genel olarak benlik saygısını korumayı ve de yükseltmeyi amaç edinir. Yetenek ve başarı gibi kavramlar bireylerin benlik saygısı üzerinde önemli etki oluşturur, çünkü çevresinde bulunan kişilerin bu kavramları baz aldığına inanır. Bu sebeplerden ötürü birey başarısız, yeteneksiz, yetersiz gibi değerlendirmelere maruz kalmamak için benlik saygısını koruyacak yöntemlere başvurmayı tercih ederken, tercih edilen bu yöntemler kendini sabotaj olarak ifade edilmektedir (Büyüköze ve Gün, 2015).

Kendini sabotajın arkasında yatan temel neden, benlik saygısını korumak ve arttırmaktır. Benlik saygısının herhangi bir şekilde tehdit altında olduğunu hisseden birey, mevcut tehdit durumunun önemine göre kendini sabotaj yöntemine başvurabilmektedir (Abacı ve Akın, 2011, s. 99.). Birey benlik saygısını korumak için önemli görevler üstlenmeyi ve bu görevleri başarmayı amaçlar. Başarıya ulaşmak benlik kavramını güçlendirdiği gibi, başarısızlık durumunda birey benliğini korumak için kendini sabotaj eğilimi gösterebilmektedir. Eğer birey önemsiz bir durumda başarısızlık gösterecek olursa, benlik bu başarısızlıktan etkilenmeyecektir çünkü benliğin etkilenmesi ve bu etkiden kurtulmak için gösterilen kendini sabotaj eğilimi yapılan işin önemine/değerine göre ortaya koyulmaktadır (Akın, 2013). Kendini sabotaj ile ilgili çalışmalar incelendiğinde, bu kavramın benlik saygısı ile önemli bir bağa sahip olduğu ifade edilmektedir. Yetersiz benlik saygısına sahip olan bireylerin kendini sabotaj eğilimleri daha yüksektir (Büyüköze ve Gün, 2015).

Kendini sabotaj eylemini anlayabilmek için önemli birkaç nokta bulunmaktadır. Öncelikle kendini sabotaj eylemi, başarısızlığı çevresel etmenlere yüklerken başarılı eylemleri ise içsel etmenlere yani kişinin kendisine yüklemelidir. Diğer önemli nokta ise kendini sabotaj eylemini kişi kendisi tercih etmelidir ve bu doğrultudan hareketle başarısızlığına zemin hazırlayacak ortamı oluşturmalıdır (Anlı, 2011). Kendini sabotaj benlik koruyucu bir davranış olarak kabul edilmektedir. Kendini sabotajın benlik saygısını koruyup korumadığı sorusunun cevaplanabilmesi için bazı çalışmalar yürütülmüş, kendini sabotaj ve benlik saygısının arasında bir bağ olduğu (Anlı, 2011; Büyüköze ve Gün, 2015; Akar ve ark., 2019), başarısız bir eylemin gerçekleşmesi halinde, kendini sabotaj davranışının benlik saygısının artmasına neden olduğu (Anlı, 2011) tespit edilmiştir.

Bazı durumlarda da başarısızlığın nedeninin yüksek ya da düşük benlik saygısından kaynaklanabileceği öne sürülmüştür. Kendini sabotaj davranışı, benlik saygısı düzeyinden bağımsız olarak da ortaya çıkabilmektedir. Benlik saygısını en üst seviyelere çıkartma isteği de yine kendini sabotaj eğilimini arttırabilmektedir (Baumeister ve Scher, 1988). Yapılan

çalışmalarda bazı araştırmacılar kendini sabotaj davranışını düşük benlik saygısı ile ilişkilendirirken, diğer bir kesim araştırmacılar ise yüksek benlik saygısı ile ilişkilendirmektedirler. Benlik saygısı düşük olan bireylerin çevrelerindeki insanların pozitif değerlendirmelerine daha fazla ihtiyaç duymaları nedeniyle, olumsuz değerlendirmelerden kaçınmak, benlik saygılarını korumak veya da arttırmak için daha fazla kendini sabotaj eğilimi gösterebilecekleri ortaya konulmuştur. Benlik saygısı yüksek olan bireylerde ise performanstan önce yeteri kadar efor harcanmadığı göze çarpabilir. Olası başarı durumunda, yeteneklerinin ön plana çıkmasını bekleyen birey, bu başarisının efor harcamasına atfedileceğini dşunerek kendini sabotaj eğilimi gösterebilmektedir (Abacı ve Akın, 2011, s. 99-101). Kendisi hakkında olumsuz düşüncelere sahip olan bireylerin daha fazla kendini sabotaj eğilimi gösterdiği, objektif bakış açısına sahip bireylerin ise kendini sabotaj eğilimlerinin daha az olduğu belirtilmektedir (Barutçu Yıldırım ve Demir, 2017).

Bireyler benlik saygılarını korumak için mevcut sorumluluklarına yükledikleri değerini düşürürken, benlik algıları negatif olan bireyler sorumluluklarına olan değerini azaltmak yerine erteleme davranışı sergileyerek kendini sabotaj eğilimine daha fazla başvurabilirler (Özgüngör ve Paksu, 2017). Bireyler dışarıdan gelecek olumsuz tepkilere engel olmak ve benliklerini bu durumun etkisinden korumak için kendini sabote etme yolunu seçerler (Yıldırım, 2020).

Bireyler başarılı olduklarında performanslarını değerlendirebilir ve benliği herhangi bir tehditle karşılaşmaz, fakat başarısızlık kaygısı yaşıyor ise, bu ihtimale karşı benliği korumak için kendini sabotaj eğilimi gösterebilmektedirler (Akın, 2013). Birey benliğini tehdit edecek durumlarla karşılaştığı anlarda sorumluluklarına daha fazla odaklanmak yerine, kendine engeller ve olumsuz etkiler oluşturarak kendini sabote etmektedir (Akın ve ark., 2011). Benlik saygısı düşük olan bireyler, oluşan kaygı hislerini kontrol etmekte zorlandıkları için kendini sabotaj eğilimi gösterebilmektedirler (Barutçu Yıldırım ve Demir, 2017).

Bu çalışmanın amacı, Türkiye ragbi milli takım kamplarına çağrılan, faaliyetlerde aktif şekilde bulunan sporcuların kendini sabotaj ve benlik saygısı düzeylerinin incelenmesidir.

2. BÖLÜM

YÖNTEM

2.1 Evren ve Örneklem

Çalışmanın evrenini, 2021 yılı içerisinde Türkiye Ragbi Federasyonu bünyesinde yapılan milli takım kamplarına çağrılan ve faaliyetlere katılan Ragbi oyuncuları oluşturmaktadır. Evrenden seçilecek olan örneklem büyüklüğünün belirlenmesi için, aşağıda verilen formül kullanılarak hesaplama yapılmıştır (Yazıcıoğlu ve Erdoğan, 2014).

$$n = \frac{Nt^2pq}{[d^2(N - 1)] + t^2pq}$$

Türkiye Ragbi Federasyonu bünyesinde 2021 yılında milli takım kamplarına çağrılan ve faaliyetlere katılan 103 sporcu bulunmaktadır. Yukarıda verilen, evren büyüklüğünün belli olduğu durumlarda örneklem büyüklüğünün hesaplanması formülüne göre, %95 güvenirlilik düzeyinde ve beklenen %5 hata payı ile, 82 sporcunun evreni temsil edebileceği bulunmuştur.

2.2 İzinler

Çalışmanın yapılabilmesi için öncelikle Hitit Üniversitesi Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulu'ndan etik kurul izni (Karar no: 2021-85) alınmıştır (EK-1). Türkiye Ragbi Federasyonu Başkanlığı'ndan çalışmanın yürütülebilmesi için gerekli izinler alınmıştır (EK-2). Araştırmaya davet edilen katılımcılardan, araştırmaya katılıma gönüllü olur verenler çalışmaya dahil edilmiş, gönüllü olur vermeyen davetliler kapsam dışında tutulmuştur.

2.3 Verilerin Toplanması

Jones ve Rhodewalt tarafından geliştirilen Kendini Sabotaj Ölçeği (KSÖ), Akın (2012) tarafından geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılarak Türkçe'ye uyarlanmıştır. 25 maddeden oluşan KSÖ, 6'lı likert tipindedir. Sorulara verilecek olan cevaplar "hiç katılmıyorum (0)" ile "tamamen katılıyorum (5)" arasındadır. Ölçek içerisinde yer alan maddelerin arasındaki korelasyon katsayılarının 0,69 ile 0,98 arasında olduğu bulunmuştur. Açımlayıcı faktör analizi sonucuna dayanarak, 25 maddeye sahip ölçeğin toplam varyansın %32'sini açıkladığı ve madde boyutlarının ise tek boyutta toplandığı görülmüştür. Ölçeğin sahip olduğu madde toplam korelasyon puanlarının 0,30 ile 0,63; faktör yüklerinin de 0,34 ile 0,69 arasında değişiklik gösterdiği bulunmuştur. Doğrulayıcı faktör analizi sonucuna dayanarak tek boyutlu modelin uyum sağladığı görülmüştür. Tutarlılık güvenilirlik katsayısı KSÖ için 0,90 ve test-tekrar test güvenilirlik katsayısı ise 0,94'tür (Akın, 2012). KSÖ puanları en düşük 0, en yüksek 125 olabilmektedir ve ölçekten alınan puanların medyan değeri 60'tır (Rhodewalt, 1990).

Benlik Saygısı Ölçeği (BSÖ), toplam 10 maddeden oluşan 5 olumlu, 5 olumsuz ifadenin yer aldığı ve 4'lü likert tipli bir ölçektir. BSÖ'nin iç tutarlılık düzeyleri incelendiğinde boyutlar arası Cronbach Alpha sayıları, olumlu için 0,875, olumsuz için 0,853 ve bütünsel olarak da 0,897 olarak tespit edilmiştir (Tukuş, 2010). Peş peşe yer alan olumlu ve olumsuz ifadeli maddeler sonucunda BSÖ'nden 10 ile 40 arasında bir puan alabilmektedir. Yüksek puana sahip olunması yüksek benlik saygısı düzeyini ifade ederken, düşük puan alınması da düşük benlik saygısı düzeyini ifade etmektedir (Rosenberg, 1965).

Araştırmacılar tarafından hazırlanmış olan Kişisel Bilgi Formu kullanılarak katılımcılara ait demografik bilgiler elde edilmiştir. Verilerin elde edilmesi amacıyla, Türkiye Ragbi Federasyonu bünyesinde aktif olarak faaliyet gösteren Beach, Ragbi Union ve Sevens kategorilerindeki sporculara ulaşılmıştır. Hesaplanmış olan örneklem büyüklüğüne ulaşmak için, federasyon kamp merkezinde çalışmalarına devam eden sporcular araştırmaya katılım için davet edilerek gönüllü katılıma olur veren sporculardan veriler toplanmıştır. Verilerin toplanması için araştırmacılar kamp merkezine giderek verileri toplamıştır.

2.4 İstatistiksel Analiz

Elde edilen verilerin özet gösterimi için yüzde ve frekans tablolarından faydalanılmıştır. Verilerin normal dağılıma uygun olup olmadıkları Shapiro-Wilk ve Q-Q Plot testleri kullanılarak test edilmiş, verilerin normal dağılıma uygun olmadığı görüldüğünden, parametrik olmayan testler kullanılarak gruplar arası karşılaştırmalar yapılmıştır. İkili grup karşılaştırmaları için Mann-Whitney *U* (MWU) testi, çoklu grup karşılaştırmaları için ise Kruskal-Wallis *H* (KWH) testi kullanılmıştır. Tüm istatistiksel analizlerde anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ olarak belirlenmiştir. İstatistiksel incelemelerin yapılabilmesi için SPSS 25.0 (IBM, ABD) istatistiksel analiz yazılımı kullanılmıştır.

3. BÖLÜM

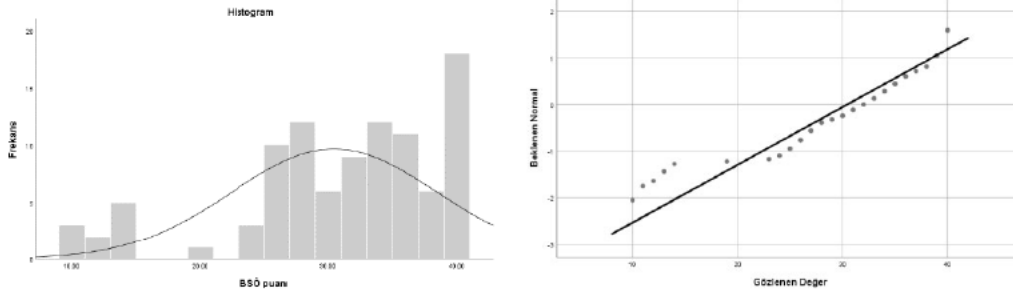
BULGULAR

Bu bölümde, araştırmada yer alan ragbi milli takım kamplarında bulunan oyunculara ait veriler, yapılan istatistiksel analizler sonucunda ele alınarak incelenmiştir. Araştırmaya 63 erkek, 35 kadın sporcu katılmıştır.

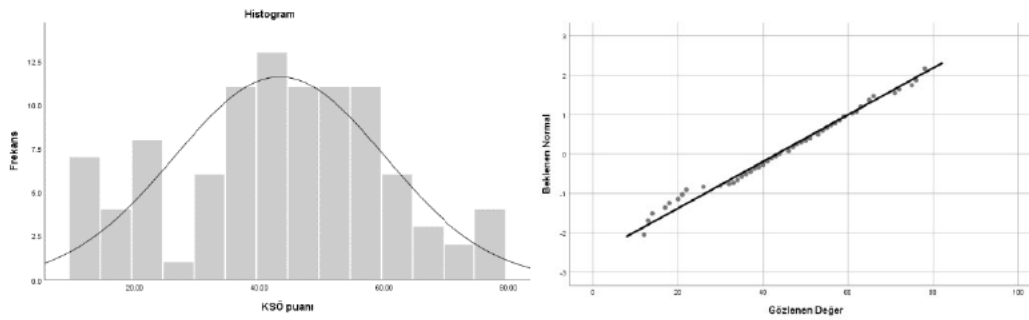
Tablo 3.1: Katılımcılara ilişkin verilere ait tanımlayıcı istatistikler (n=98).

	Yaş (yıl)	Boy uzunluğu (cm)	Vücut ağırlığı (kg)	BKİ (kg/m ²)
<i>Ortalama</i>	23,4	175,04	77,9	25,19
<i>SD</i>	4,37	7,78	18,85	4,77
<i>En düşük</i>	18	157,0	45,0	16,53
<i>En yüksek</i>	34	195,0	120,0	39,45

Tablo 3.1’de gözüktüğü üzere katılımcılara ait tanımlayıcı istatistikler verilmektedir. Araştırmaya katılan sporcuların yaş ortalaması $23,4 \pm 4,37$ yıl, boy uzunlukları $175,04 \pm 7,78$ cm., vücut ağırlıkları $77,9 \pm 18,85$ kg. ve beden kütle indeksleri (BKİ) ise $25,19 \pm 4,77$ kg/m² olarak bulunmuştur.



Şekil 3.1: Benlik saygısı ölçeğinden elde edilen verilerin normal dağılıma uygunluğunun histogram ve Q-Q Plot ile incelenmesi.



Şekil 3.2: Kendini sabotaj ölçeğinden elde edilen verilerin normal dağılıma uygunluğunun histogram ve Q-Q Plot ile incelenmesi.

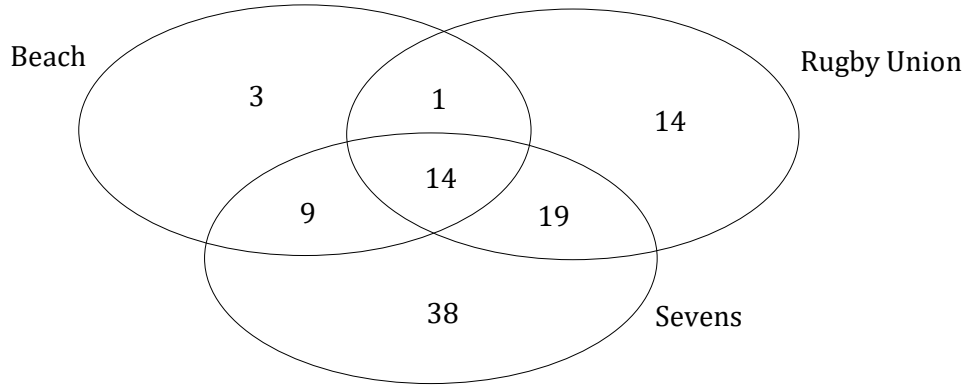
Tablo 3.2: Verilerin normal dağılıma uygunluğunun Shapiro-Wilk testi ile incelenmesi.

Değişkenler	İstatistik	df	p
Benlik saygısı puanı	0,890	98	0,00*
Kendini sabotaj puanı	0,973	98	0,04*

* $p < 0,05$

Tablo 3.2, Şekil 3.1 ve 3.2’de ölçeklerden elde edilen verilerin normal dağılıma uygun olup olmadığı, hem histogram ve Q-Q plot grafikleri, hem de Shapiro-Wilk testi ile incelenmiştir. Verilerin analizi sonrasında KSÖ ve BSÖ puanlarının normal dağılıma uygun olmadığı tespit edilmiştir. Verilerin normal dağılıma uygun olmaması nedeniyle, ilişki ve fark testleri için parametrik olmayan testler kullanılmıştır.

Şekil 3.3’te katılımcıların hangi kategorilerde mücadele ettiğinin dağılımı görülmektedir. Bu dağılımlar incelendiğinde sevens kategorisinde yarışan sporcuların (n=38) sayı olarak diğer kategorilerden fazla olduğu göze çarparken arkasından rugby union (n=14)’ın takip ettiği ve son olarak da sporcuların en az şekilde yöneldiği kategorinin beach ragbi (n=3) olduğu göze çarpmaktadır. İki ya da üç kategoride aynı anda mücadele eden sporcular da mevcuttur, bunlar; sevens ve rugby union’a 19, sevens ve beach ragbi’ye 9, rugby union ve beach ragbi’ye katılım sayısı 1 iken her üç kategoriye aynı anda katılım sağlayanların sayısının 14 olduğu tespit edilmiştir.



Şekil 3.3: Katılımcı sayılarının müsabaka kategorilerine göre dağılımı.

Tablo 3.3: Katılımcıların ölçeklerden aldıkları puanlara ait istatistikler (n=98).

Ölçekler	En düşük	En yüksek	Ortalama	SD	Medyan
<i>Kendini Sabotaj Ölçeği</i>	12	78	43,2	16,84	43,5
<i>Benlik Saygısı Ölçeği</i>	10	40	30,4	8,07	32

SD: Standart sapma

Tablo 3.3'te çalışmaya katılan milli takım sporcularının kendini sabotaj ölçeği ve benlik saygısı ölçeği puanları verilmiştir. Buna göre, çalışmaya katılan ragbi sporcularının KSÖ puanları ortalaması 43,2±16,84, BSÖ puanları ortalaması 30,4±8,07 olarak bulunmuştur.

Tablo 3.4: Kendini sabotaj ölçeğinden alınan puanlar arasındaki farkların Mann-Whitney *U* testi ile incelenmesi.

Kategoriler	<i>n</i>	Ort±SD	Sıra Ort.	Sıra Top.	<i>U</i>	<i>Z</i>	<i>p</i>
<i>Erkek</i>	63	42,8±16,96	48,0	3026,0	1010,0	-0,69	0,49
<i>Kadın</i>	35	44,1±16,83	52,1	1825,0			
<i>Ortaöğretim</i>	24	36,7±17,45	36,8	883,0	583,0	-2,52	0,012*
<i>Lisans</i>	74	45,4±16,19	53,6	3968,0			
<i>UA turnuvaya katıldı</i>	75	42,5±16,36	48,0	3601,5	751,5	-0,93	0,35
<i>UA turnuvaya katılmadı</i>	23	45,7±18,48	54,4	1249,5			
<i>Kendi arabası var</i>	9	56,1±19,90	71,3	642,0	204,0	-2,42	0,02*
<i>Kendi arabası yok</i>	89	41,9±16,06	47,3	4209,0			
<i>Kendi evi var</i>	16	43,2±17,50	51,2	819,0	629,0	-0,260	0,80
<i>Kendi evi yok</i>	82	43,3±16,82	49,2	4032,0			

* $p < 0,05$

Tablo 3.4'te görüldüğü üzere KSÖ puanlarının farklı değişkenlerden etkilenip etkilenmediği Mann-Whitney *U* testi sonucunda incelenmiştir. Cinsiyet, uluslararası turnuvalara (UA) katılım ve ev sahibi olma değişkenlerinde gruplar arasında KSÖ puanlarının anlamlı farka sahip olmadığı görülmüştür. Öğrenim düzeyi ($Z = -2,52$; $p = 0,012$) ve araba sahibi olma ($Z = -2,42$; $p = 0,02$) durumuna göre KSÖ puanlarında anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 3.5: Benlik saygısı ölçeğinden alınan puanlar arasındaki farkların Mann-Whitney *U* testi ile incelenmesi.

Kategoriler	<i>n</i>	Ort±SD	Sıra Ort.	Sıra Top.	<i>U</i>	<i>Z</i>	<i>p</i>
<i>Erkek</i>	63	30,7±7,62	49,4	3114,5	1098,5	-0,03	0,98
<i>Kadın</i>	35	30,0±8,92	49,6	1736,5			
<i>Ortaöğretim</i>	24	31,0±7,56	50,3	1206,5	869,5	-0,15	0,88
<i>Lisans</i>	74	30,3±8,27	49,3	3644,5			
<i>UA turnuvaya katıldı</i>	75	30,4±8,12	49,2	3686,0	836,0	-0,22	0,82
<i>UA turnuvaya katılmadı</i>	23	30,7±8,09	50,7	1165,0			
<i>Kendi arabası var</i>	9	25,0±11,26	36,1	325,0	280,0	-1,49	0,14
<i>Kendi arabası yok</i>	89	31,0±7,54	50,9	4526,0			
<i>Kendi evi var</i>	16	32,9±7,13	59,3	949,0	499,0	-1,51	0,13
<i>Kendi evi yok</i>	82	30,0±8,19	47,6	3902,0			

Tablo 3.5'te BSÖ puanları ile ikili değişkenler arasındaki ilişki Mann-Whitney *U* testi ile incelenmiştir. Analizler sonucunda, BSÖ puanlarının cinsiyet, öğrenim durumu, UA turnuva

tecrübesi, ev ya da araba sahibi olma durumuna göre değişmediği ve istatistiksel olarak anlamlı bir farkın bulunmadığı ($p>0,05$) görülmüştür.

Tablo 3.6: BKİ kategorilerine göre katılımcıların ölçeklerden aldıkları puanlar arasındaki farkların Kruskal-Wallis H testi ile incelenmesi.

	BKİ düzeyi	n	Ölçek puanı (Ort±SD)	Sıra Ortalaması	χ^2	df	p
Benlik Saygısı Ölçeği	<i>Normal</i>	56	30,36±8,14	49,4	0,41	2	0,82
	<i>Kilolu</i>	27	31,26±7,50	51,7			
	<i>Obez</i>	15	29,33±9,16	45,9			
Kendini Sabotaj Ölçeği	<i>Normal</i>	56	42,57±14,99	48,8	0,26	2	0,88
	<i>Kilolu</i>	27	43,96±20,32	49,0			
	<i>Obez</i>	15	44,47±17,62	52,9			

Sporcuların BKİ kategorilerine göre BSÖ ve KSÖ puanları Kruskal-Wallis H testi ile incelenmiş ve çıkan sonuçlar Tablo 3.6'da gösterilmiştir. Tabloya bakıldığında BSÖ ve KSÖ puanlarının BKİ durumu ile arasında anlamlı bir fark olmadığı ortaya konulmaktadır.

Tablo 3.7: Alkol ve sigara kullanımına göre katılımcıların ölçeklerden aldıkları puanlar arasındaki farkların Kruskal-Wallis H testi ile incelenmesi.

	Alkol/sigara kullanımı	n	Ölçek puanı (Ort±SD)	Sıra Ortalaması	χ^2	df	p
Benlik Saygısı Ölçeği	<i>Kullanmıyor</i>	73	30,59±7,50	49,1	2,86	3	0,41
	<i>Kullanıyor</i>	10	29,6±10,43	49,8			
	<i>Yalnız sigara</i>	7	25,86±11,92	38,4			
	<i>Yalnız alkol</i>	8	34,25±4,77	62,8			
Kendini Sabotaj Ölçeği	<i>Kullanmıyor</i>	73	42,49±16,18	48,5	1,58	3	0,67
	<i>Kullanıyor</i>	10	48,8±16,75	58,8			
	<i>Yalnız sigara</i>	7	45,71±20,86	53,3			
	<i>Yalnız alkol</i>	8	41,00±20,96	44,2			

Alkol ve sigara kullanımına göre BSÖ ve KSÖ puanları Kruskal-Wallis H testi ile incelenmiştir. Çıkan sonuca göre alkol ve sigara kullanımı ile BSÖ ve KSÖ arasında anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilememiştir.

Tablo 3.8: Spor yaşı kategorilerine göre katılımcıların ölçeklerden aldıkları puanlar arasındaki farkların Kruskal-Wallis H testi ile incelenmesi.

	Spor yaşı	n	Ölçek puanı (Ort±SD)	Sıra Ortalaması	χ^2	df	p	MWU
Benlik Saygısı Ölçeği	1-3 yıl	33	30,58±7,91	49,9	0,14	2	0,93	
	4-6 yıl	32	31,19±7,07	50,6				
	7+ yıl	33	29,61±9,22	48,0				
Kendini Sabotaj Ölçeği	1-3 yıl	33	37,21±14,72	39,4	6,38	2	0,04*	1-3 yıl<4-6 yıl
	4-6 yıl	32	47,47±17,25	55,9				1-3 yıl<7+ yıl
	7+ yıl	33	45,18±17,19	53,4				

* $p<0,05$

Spor yaşına göre ragbi sporcularının BSÖ ve KSÖ puanları arasında fark olup olmadığı Kruskal-Wallis H testi ile incelenmiş ve Tablo 3.8'de gösterilmiştir. BSÖ puanlarının spor yaşı değişkenine göre farklılık göstermediği tespit edilmiştir ($p>0,05$). KSÖ puanları incelendiğinde, spor yaşı 1-3 yıl olanların KSÖ puanlarının (37,21±14,72), spor yaşı 4-6 yıl olanların (47,47±17,25) ve 7+ yıl olanların KSÖ puanlarından (45,18±17,19) istatistiksel olarak anlamlı şekilde daha düşük olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 3.9: Beyan edilen somatotip kategorilerine göre katılımcıların ölçeklerden aldıkları puanlar arasındaki farkların Kruskal-Wallis H testi ile incelenmesi.

	Somatotip	n	Ölçek puanı (Ort±SD)	Sıra Ortalaması	χ^2	df	p
Benlik Saygısı Ölçeği	<i>Ektomorf</i>	7	25,14±9,28	32,1	3,81	2	0,15
	<i>Mezomorf</i>	51	31,27±8,36	53,5			
	<i>Endomorf</i>	40	30,32±7,29	47,5			
Kendini Sabotaj Ölçeği	<i>Ektomorf</i>	7	53,29±11,83	67,4	3,10	2	0,21
	<i>Mezomorf</i>	51	42,14±16,27	47,2			
	<i>Endomorf</i>	40	42,9±18,02	49,3			

Ragbi sporcularının kendileri tarafından bildirilen somatotip vücut tipleri ile BSÖ ve KSÖ puanları arasındaki ilişki Kruskal-Wallis H testi ile incelenmiştir. Tablo 3.9'daki sonuçlara bakıldığında BSÖ ve KSÖ puanları ile somatotip vücut tipi kategorileri arasında anlamlı bir fark olmadığı belirlenmiştir.

Tablo 3.10: Elde edilen en iyi dereceye göre katılımcıların ölçeklerden aldıkları puanlar arasındaki farkların Kruskal-Wallis H testi ile incelenmesi.

	En iyi derece	n	Ölçek puanı (Ort±SD)	Sıra Ortalaması	χ^2	df	p
Benlik Saygısı Ölçeği	<i>Ulusal ilk üç</i>	63	31,16±8,57	53,6	4,27	2	0,12
	<i>Avrupa ilk üç</i>	9	30,22±8,26	48,4			
	<i>Diğer</i>	26	28,81±6,68	39,9			
Kendini Sabotaj Ölçeği	<i>Ulusal ilk üç</i>	63	43,13±17,00	49,4	0,24	2	0,89
	<i>Avrupa ilk üç</i>	9	41,67±19,62	45,7			
	<i>Diğer</i>	26	44,08±16,07	51,1			

Tablo 3.10'a bakıldığında en iyi derece ile BSÖ ve KSÖ arasında fark olup olmadığı Kruskal-Wallis H testi ile incelenmiştir. Yapılan incelemenin sonucunda yapılan en iyi derece ile BSÖ ve KSÖ arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 3.11: İkamet yerine göre katılımcıların ölçeklerden aldıkları puanlar arasındaki farkların Kruskal-Wallis H testi ile incelenmesi.

	İkamet yeri	n	Ölçek puanı (Ort±SD)	Sıra Ortalaması	χ^2	df	p
Benlik Saygısı Ölçeği	<i>İlçe</i>	19	27,37±9,11	39,7	2,84	2	0,24
	<i>İl</i>	17	31,29±6,97	51,3			
	<i>Büyükşehir</i>	62	31,16±7,91	52,0			
Kendini Sabotaj Ölçeği	<i>İlçe</i>	19	42,00±16,62	46,3	0,73	2	0,70
	<i>İl</i>	17	45,24±21,29	54,3			
	<i>Büyükşehir</i>	62	43,08±15,77	49,2			

Sporcuların ikamet yerleri ile BSÖ ve KSÖ arasında ki fark durumu Kruskal-Wallis H testi ile incelenmiştir. Tablo 3.11'de gösterilen sonuçlar incelendiğinde BSÖ ve KSÖ ile ikamet yeri değişkenine göre aralarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı sonucu göze çarpmaktadır.

Tablo 3.12: Yabancı dil bilgi düzeyine göre katılımcıların ölçeklerden aldıkları puanlar arasındaki farkların Kruskal-Wallis H testi ile incelenmesi.

	Yabancı dil düzeyi	n	Ölçek puanı (Ort±SD)	Sıra Ortalaması	χ^2	df	p
Benlik Saygısı Ölçeği	<i>Az</i>	40	30,48±6,03	46,5	0,83	3	0,84
	<i>Orta</i>	44	30,75±8,93	52,0			
	<i>İyi</i>	9	29,78±10,97	51,3			
	<i>Çok iyi</i>	5	28,80±11,01	48,2			
Kendini Sabotaj Ölçeği	<i>Az</i>	40	44,85±15,21	51,6	2,674	3	0,45
	<i>Orta</i>	44	41,00±16,93	45,4			
	<i>İyi</i>	9	42,67±20,27	51,5			
	<i>Çok iyi</i>	5	51,20±23,58	65,2			

Tablo 3.12’de, BSÖ ve KSÖ puanları ile yabancı dil bilgi düzeyi arasında fark olup olmadığı Kruskal-Wallis H testi ile incelenmiştir. Ortaya çıkan sonuçlara göre bu değişkenler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür.

Tablo 3.13: Gelir düzeyine göre katılımcıların ölçeklerden aldıkları puanlar arasındaki farkların Kruskal-Wallis H testi ile incelenmesi.

	Gelir düzeyi	n	Ölçek puanı (Ort±SD)	Sıra Ortalaması	χ^2	df	p
Benlik Saygısı Ölçeği	5001 TL'den az	28	29,71±7,70	45,1	7,07	4	0,13
	5001-6500 TL	25	31,36±7,57	52,6			
	6501-8000 TL	19	27,26±8,78	38,3			
	8001-9500 TL	17	32,82±7,54	58,9			
	9500 TL üzeri	9	32,44±9,22	60,4			
Kendini Sabotaj Ölçeği	5001 TL'den az	28	42,61±13,51	48,4	3,44	4	0,49
	5001-6500 TL	25	40,04±16,59	44,4			
	6501-8000 TL	19	48,47±17,77	57,1			
	8001-9500 TL	17	45,94±18,07	54,6			
	9500 TL üzeri	9	38,00±22,07	41,7			

Katılımcıların aylık gelir düzeyi ile BSÖ ve KSÖ puanları arasında fark olup olmadığını belirlemek için Kruskal-Wallis H testi uygulanmıştır. Yapılan testin sonuçlarına göre aylık gelir düzeyi ile BSÖ ve KSÖ puanları arasında istatistiksel anlamda bir fark olmadığı sonucu ortaya çıkmıştır.

Tablo 3.14: Benlik saygısı ve kendini sabotaj arasındaki korelasyonun Spearman rho testi ile incelenmesi.

Ölçek Puanları		Kendini Sabotaj Ölçeği
Benlik Saygısı Ölçeği	ρ	-0,40
	p	0,00*

* $p < 0,01$

Benlik saygısı ve kendini sabotaj arasındaki ilişkinin tespiti için yapılan korelasyonun Spearman rho testi sonucuna göre benlik saygısı ile kendini sabotaj arasında negatif (-0,40) yönlü düşük-orta düzeyde anlamlı ($p < 0,01$) bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

4. BÖLÜM

TARTIŞMA

Bu çalışma ragbi milli takım sporcularının kendini sabotaj ve benlik saygısı düzeylerini belirlemek amacı ile yapılmıştır. Araştırmaya katılan 98 (63 erkek, 35 kadın) ragbi milli takım sporcusunun KSÖ puanları ortalaması $43,2\pm 16,84$, BSÖ puanları ortalaması $30,4\pm 8,07$ olarak ortaya çıkmış olup, medyanları ise KSÖ için 43,5, BSÖ için de 32 olarak bulunmuştur. Literatür incelendiğinde, araştırmanın sonucuna göre çalışmaya katılan ragbi milli takım sporcularının düşük kendini sabotaj düzeyine sahip oldukları söylenebilir. Kendini sabote etme ve benlik saygısı arasında ise negatif yönlü, düşük-orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Literatür incelendiğinde yapılan araştırmayı destekleyen çalışmalar mevcuttur (Üzbe ve Bacanlı, 2015; Gözmen Elmas ve Aşçı, 2017; Çelik ve Atilla, 2019; Uysal ve Knee, 2012). Üzbe ve Bacanlı (2015), kendini sabotaj düzeyinin benlik saygısı düzeyi tarafından şekillendiğini ifade etmektedir. Yetersiz benlik saygısına sahip bireyler düşük öz güven oranına sahip olduklarından performanslarına olan bakışları olumsuz şekilde başarısızlık merkezlidir. Bu başarısızlık odaklı olan bakış açısı benlik kavramına tehdit oluşturarak kendine sabotaj eğilimini arttırmaktadır (Üzbe ve Bacanlı, 2015). Kendini sabote etme davranışının yetersizlik hissinden kaynaklandığı, yeteneklerinden şüphe duyan bireyler tarafından sergilendiği belirtilmektedir. Kendini yetersiz hissetme duygusunun yerini kendinden memnun olma ve yeterli hissetme duygusu aldığı taktirde, öz güvenin de artması ile beraber kendini sabote etme davranışının azalabileceği ifade edilmektedir (Kalyon, Dadandı ve Yazıcı, 2016).

Yapılan çalışmanın sonuçlarına göre cinsiyet değişkeninin KSÖ puanlarına olan etkisi incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı bulunmuştur. Literatüre bakıldığında mevcut çalışmayı destekleyen araştırmalar bulunurken (Büyükgöze ve Gün, 2015; Kalyon ve ark., 2016; Çelik ve Atilla, 2019; Kamuk, Evli ve Tecimer, 2018; Kamuk ve Şensoy, 2019a; Kamuk, Tüzün ve Doğan, 2020; Yıldırım, 2020; Çingöz, 2015; Ntoumanis, Thøgersen-Ntoumani ve Smith, 2009; Üzbe ve Bacanlı, 2015; Özlü ve Topkaya, 2020; Civan, 2016; Altıntaş, 2016; Uysal ve Knee, 2012; Çelebi, 2019; Balıca, 2017; Gündoğdu, 2013), cinsiyet değişkeni üzerinde anlamlı fark olduğunu tespit eden çalışmalar da bulunmaktadır (Jones ve Berglas, 1978; Kamuk, 2019; Ryska ve ark., 1998; Elliot ve Church, 2003; Gözmen Elmas ve Aşçı, 2017; Çelik, 2019; Anlı ve ark., 2015). Çelik (2019), yapmış olduğu çalışmada kadınların kendini sabotaj düzeylerinin erkeklerden daha yüksek olduğunu belirtirken, Anlı ve ark. (2015) ise erkeklerin kendini sabotaj düzeylerinin, kadınlara göre daha yüksek olduklarını belirtmiştir. Cinsiyet değişkeni ile BSÖ puanları arasındaki ilişkiye bakıldığında yapılan çalışmada anlamlı düzeyde bir farklılık olmadığı görülmüştür. Diğer çalışmalara bakıldığında ise benzer sonuçları görmek mümkün iken (Abbasoğlu ve Öncü, 2013; Çelik ve Atilla, 2019; Özşaker, Canpolat ve Yıldız, 2011; Suveren, 1995; Üzbe ve Bacanlı, 2015; Canpolat, 2018; Yiğit, 2010; Açak ve Karademir, 2011; Bayar, 2006; Karademir ve ark., 2010; Gündoğdu, 2013), aksini iddia eden çalışmalara da rastlanmaktadır (Erşan ve ark., 2009; D'Mello, Monteiro ve

Pinto, 2018; Saygılı, Kesecioğlu ve Kırıktaş, 2015; Civan, 2016). Saygılı ve ark. (2015) tarafından yapılan çalışma sonuçları incelendiğinde, kadınların benlik saygısı düzeylerinin erkeklere oranla daha yüksek olduğunu tespit edilmiştir. Civan (2016) tarafından yapılan farklı bir çalışmada da bu sonucu destekleyen bulgular elde edilmiştir. UA turnuvalara katılma değişkeni ile KSÖ puanları arasında anlamlı düzeyde farklılık olmadığı görülmüştür. Öğrenim düzeyine göre incelendiğinde KSÖ puanları arasında anlamlı düzeyde fark olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ortaöğretim düzeyinde öğrenim gören sporcuların KSÖ puanlarının lisans düzeyinde öğrenim gören sporculara göre daha düşük olduğu görülmektedir. Kalyon ve ark. (2016) tarafından yapılan araştırma mevcut çalışmayı destekler nitelikte olurken bir farklılık göze çarpmaktadır. Kalyon ve ark. (2016)'nın çalışmasında lisans düzeyinde eğitim gören bireylerin lisansüstü düzeyinde eğitim gören bireylere oranla kendini sabotaj eğilimlerinin yüksek olduğu belirtilmiştir ve bu sonuca göre eğitim düzeyi yükseldikçe KSÖ puanlarının azaldığı sonucu mevcut çalışmanın sonucuyla zıtlık göstermektedir. Tüzün ve Kamuk (2021)'un yapmış olduğu çalışmanın sonuçları incelendiğinde, araştırmacıların çalışmasında yer alan katılımcıların eğitim durumu ile KSÖ puanları arasında anlamlı düzeyde farklılık olmadığı görülmüş ve bu sonuç mevcut çalışma ile uyum göstermemektedir. Civan (2016), eğitim düzeyi ile kendini sabotaj arasında bir ilişki olduğunu ifade etmektedir. Eğitim düzeyi arttıkça kendini sabotaj düzeyinin azaldığını vurgulamaktadır. Balıca (2017)'nin yapmış olduğu çalışmada da, eğitim düzeyi ile kendini sabotaj arasında bir ilişki olduğu, yüksek lisans ve doktora öğrencilerinin kendini sabotaj düzeylerinin, diğerlerine göre daha düşük olduğu bulunmuştur. Başarı düzeyi yüksek olan bireylerin benlik saygıları da oldukça yüksek olabilmektedir ve bu nedenden dolayı uyarılma eşikleri de normalden daha yüksek olduğundan bu durum performansa olumsuz etki oluşturabilmektedir. Başarısızlık düzeyi yüksek olan bireylerde de benlik saygısı çok düşük seviyelere indiğinden beraberinde yüksek kaygıya sebebiyet verebilmektedir. Bu bilgiler ışığında benlik saygısı sporcular için oldukça önemli bir parametre olup, yüksek ve düşük benlik saygısından kaçınılmalı, optimum düzeyde tutulmalıdır (Yegül ve Koruç, 1997). BSÖ ölçeği puanlarının cinsiyet, öğrenim düzeyi, UA turnuvalara katılma değişkenleri tarafından etkilenmediği sonucuna ulaşılmıştır. Civan (2016)'ın yapmış olduğu çalışma mevcut çalışmanın sonucunu desteklerken, tersini belirten yani BSÖ puanlarının eğitim düzeyinden etkilendiğini ifade eden çalışmalar da mevcuttur (Saygılı ve ark., 2015; Tüzün ve Kamuk, 2021).

Mevcut çalışmada, BSÖ ve KSÖ puanları ile beyan edilen somatotip vücut kategorileri arasında farklılık olup olmadığı incelenmiştir. İstatistiksel analiz sonuçlarına bakıldığında beyan edilen somatotip vücut tipinin BSÖ ve KSÖ puanları üzerinde bir farklılık oluşturmadığı sonuçlarına ulaşılmıştır.

BKİ kategorilerine bakıldığında katılımcılardan 56'sının normal, 27'sinin kilolu ve 15'inin ise obez kategorisinde olduğu görülmektedir. BKİ kategorilerinin BSÖ ve KSÖ puanlarına olan etkisinin anlamlı düzeyde fark yaratıp yaratmadığı incelenmiştir. Elde edilen veriler incelendiğinde BKİ kategorilerinin BSÖ ve KSÖ puanlarını etkilemediği, aralarında anlamlı bir

farkın olmadığı bulunmuştur. Literatür incelendiğinde BKİ kategorileri ile BSÖ ve KSÖ puanları arasındaki ilişkiyi inceleyen pek fazla çalışmaya rastlanmamıştır. Tüzün ve Kamuk (2021)'un yapmış olduğu bir çalışmada, katılımcıların BSÖ ve KSÖ puanları BKİ kategorilerine göre anlamlı derecede farklılık bildirmektedir. BKİ kategorisi normal olan bireylerin, kilolu kategorisinde bulunan bireylere göre daha düşük KSÖ puanlarına ve daha yüksek BSÖ puanlarına sahip olduğu belirtilmektedir (Tüzün ve Kamuk, 2021). Farklı bir çalışmada ise, BKİ kategorilerine göre BSÖ ve KSÖ puanlarının anlamlı bir farklılık göstermediği görülmüştür ve bu sonuç mevcut çalışmayı destekler niteliktedir (Kamuk, 2021). Pınar (2002) tarafından yapılan obezlerde depresyon, benlik saygısı kavramlarının karşılaştırılarak incelendiği çalışmada, iki grup oluşturulmuş (deney ve kontrol grubu) ve gruplar arası farklılık olup olmadığına bakılmıştır. Çalışmada depresyon ve benlik saygısı arasında negatif yönlü anlamlı düzeyde farklılık olduğu görülmüştür. BKİ kategorisi obez olan bireylerin %42,5'inin depresif olduğu, %58,6'sının düşük benlik saygısı puanına sahip oldukları görülmüştür (Pınar, 2002). Yapılan bir araştırmada BKİ kategorilerine göre bireylerin benlik saygısı ve beden algısı arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık olmadığı görülmüştür. Ancak algılanan vücut ağırlığı ile benlik saygısı ve beden algısı arasında anlamlı olarak farklılık olduğu bildirilmektedir (Elçi Boğaz, Kutlu ve Cihan, 2019). Hamurcu ve ark. (2015), obezitenin benlik saygısı ve beden algısı üzerine etkisini incelemişlerdir ve katılımcıların benlik saygısı ve beden algılarının BKİ kategorilerinden anlamlı düzeyde etkilenmediği belirtilmektedir. Aynı çalışmada BSÖ'ye göre katılımcılardan %73,8'inin yüksek benlik saygısına sahip olduğu görülürken, %26,2'sinin düşük benlik saygısına sahip olduğu görülmektedir. Düşük benlik saygısına sahip olanların ise %45,9'u BKİ kategorilerini olduğundan farklı ifade ederken, benlik saygısı yüksek olan bireylerde BKİ kategorilerini farklı ifade edenlerin oranı %34'tür. Obez BKİ kategorisinde yer alan bireylerin %31'inin düşük benlik saygısına sahip olduğu belirtilirken, morbid obez kategorisinde yer alan bireylerde oran %50'ye ulaşmaktadır. Normal BKİ kategorisinde bulunan bireylerin BSÖ puanlarına göre obez bireylerin puanları 1,49 kat, morbid obez bireylerin puanlarının ise 3,31 kat daha düşük olduğu ifade edilmektedir (Hamurcu ve ark. 2015). Akyol, Erim ve Yamak (2015) tarafında yapılan bir başka çalışmada beden eğitimi öğrencileri, öğretmenleri ve dansçıların fiziksel benlik algılarının karşılaştırılması yapılmıştır. Çalışmada yer alan katılımcıların cinsiyete göre fiziksel benlik algısı alt boyutlarında anlamlı düzeyde bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmış ve katılımcıların 26 yaş üzerinde olanların fiziksel benlik alt boyutlarının tamamının yüksek olduğu belirtilmiştir (Akyol ve ark., 2015). Bu anlamda spor ve egzersiz yapan bireylerin BKİ kategorilerine dayanarak, kendilerini değerlendirmede olumsuz bakış açısına yönelmedikleri ifade edilebilir. Branşın ve branş içerisindeki özel pozisyonların gerektirdiği şekilde fiziki yapıya sahip olan bireylerin BKİ kategorileri zayıf ya da obez olması o bireylerin zihinsel durumunu etkilememekte, çünkü bunun nedeni halihazırda branşın gerekliliğine dayanmakta ve sporcu da bunun bilincinde olduğundan dolayı kendisini bu doğrultuda değerlendirmektedir. Ragbi sporu yüksek fiziksel beceriler (World Rugby), yüksek fiziksel performans gerektiren (Batista ve ark., 2019) bir branştır ve fiziksel özellikler oldukça önem

arz ederken yeterli gereklilikleri karşılayan sporcular bu bakış açısı ile kendilerini değerlendirdiğinde BSÖ ve KSÖ puanlarının etkilenmeyeceği düşünülmektedir ve mevcut çalışmanın sonucu da bu doğrultudadır.

Alkol ve sigara kullanımının BSÖ ve KSÖ değişkenlerine olan etkisine bakıldığında anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. Sigara içme durumunun KSÖ puanları üzerinde farklılık olduğunu tespit eden çalışmalar mevcuttur (Çingöz, 2015; Tüzün ve Kamuk, 2021). Çingöz (2015), alkol kullanan bireylerin KSÖ puanlarında anlamlı düzeyde farklılık olduğunu ifade ederken, alkol kullanan bireylerde kendini sabotaj eğilimi alkol kullanmayanlara göre daha yüksek olduğu belirtilmektedir.

Ragbi milli takım sporcularının spor yaşlarına göre BSÖ ve KSÖ puanlarının arasında fark olup olmadığı incelenmiştir. Sonuçlara bakıldığında spor yaşı düşük olan bireylerin (1-3 yıl), spor yaşı daha yüksek olanlara (4-6 ve 7+ yıl) kıyasla KSÖ puanlarının daha az olduğu görülmüş, istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık olduğu tespit edilmiştir. Bir performans anında önceki performanslarının üzerine koyarak, daha iyisini yapmayı amaçlayan bireylerin, mevcut görevini en iyi şekilde sürdürmek isteyen ve daima kendine yeni becerilen katmaya çalışan kişilerin, performanslarına olumsuz etki edecek davranışlardan kaçındığı ve olası bir başarısızlık durumunu dışsallaştırmadığı ifade edilmektedir (Gözmen Elmas ve Aşçı, 2017). Kendini sabotaj ile performans-kaçınma hedef yönelimleri arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu belirtilirken, performans-kaçınma hedef yönelimleri arttıkça kendini sabotaj düzeyinin de arttığı belirtilmektedir (Üzbe ve Bacanlı, 2015). Kendini sabotaj ile başarısızlık korkusu arasında pozitif ilişki olduğu bildirilmektedir. Başka bir çalışmada sporcuların başarı hedefleri ve başarısızlık korkusunun kendini sabotaj ve benlik saygısı üzerinde bir etkiye sahip olduğu belirtilmektedir (Gözmen Elmas ve Aşçı, 2017). Spor yapan ve yapmayan bireyler arasındaki kendini sabotaj eğilimi düzeyleri incelenmiş ve çıkan sonuçlara bakıldığında spor yapan ve yapmayanlar arasında farklılık olduğu gözlenmiştir. Spor yapan bireylerin kendini sabotaj eğilimi daha düşük bulunmuştur (Çingöz, 2015). Mevcut çalışmada, spor yaşı 1-3 yıl olan bireylerin bu branşta henüz yeterince tecrübeye sahip olmadığından dolayı üzerlerinde yüksek sorumluluk hissedecek görevler üstlenemediği ve bu nedenle de kendini sabote edecek koşulların oluşmadığı düşünülmektedir. Yapılan çalışmada spor yaşı daha fazla olan (4-6 ve 7+) bireylerin yeterince tecrübeye sahip olduğu düşünülmekte ve artık bu branşı tamamen kazanmak ve başarılı bir sporcu olmak, ulusal ve uluslararası kupalar kazanmak için mücadelecilik bakış açısıyla yüksek sorumluluk duygusu hissederek oynar. Bu yüksek sorumluluk duygusunun KSÖ puanlarının daha fazla artmasına neden olduğu düşünülürken, spor yaşına göre KSÖ puanları üzerindeki anlamlı farklılık meydana gelmesi bu nedene dayandırılmaktadır. Büyükgöze ve Gün (2015)'ün araştırma görevlilerinin kendini sabotaj eğilimlerini incelediği çalışmada, hizmet yılı ve kendini sabotaj arasında anlamlı bir ilişki olduğunu tespit etmiştir. Hizmet yılı 6 yıl ve üzerinde olan bireylerin kendini sabotaj düzeylerinin daha fazla olduğu belirtilmektedir (Büyükgöze ve Gün, 2015). Spor yaşına göre BSÖ puanları arasında bir farklılık olup olmadığı sonucu incelendiğinde, aralarında istatistiksel

olarak anlamlı bir farklılık bulunmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Üzbe ve Bacanlı (2015) tarafından yapılan çalışmada, performans-yaklaşma/kaçınma hedef yönelimleri ile benlik saygısı arasında düşük düzeyde, negatif yönlü bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Literatür incelendiğinde, bir egzersiz programına katılım öncesi ve sonrası benlik saygısı düzeylerinde farklılık bildiren çalışmalar bulunmaktadır. Bayar (2006)'ın çocuklar üzerinde yapmış olduğu çalışmada, 12 haftalık yüzme egzersizine katılan bireylerin egzersiz öncesi ve sonrası benlik saygısı düzeylerine bakılmış, egzersiz sonucunda katılımcıların benlik saygılarında artış sağlanmış olduğu ve bu sonucun istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olduğu bildirilmiştir. Saygılı ve ark. (2015) da spor yapma durumu ile benlik saygısı arasında farklılık tespit edilmediğini bildirmektedir. Benlik saygısı düşük olan bireyler, başarısız bir performans sonrasında utanç duygusu hissedebilmekte ve çevresi tarafından değersiz görüldüğünü düşünebilmektedir (Gözmen Elmas ve Aşçı, 2017). Kendini sabotaj düzeyi ile olumsuz değerlendirilme korku düzeyleri arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu ve benlik saygısı ile olumsuz değerlendirilme korku düzeyleri arasında ise negatif yönlü bir ilişki olduğu ifade edilmektedir (Çelik ve Atilla, 2019). Sosyal destek düzeyi ile kendini sabotaj arasında bir ilişki olduğu tespit edilmiş olduğu belirtilirken, sosyal destek düzeyi arttıkça kendini sabote etme davranışına başvurma eğilimi de azalmaktadır (Kalyon ve ark., 2016). Bu çıkarımlara dayanarak, benlik saygısı düşük olan bireylerin başarısız bir performans sonrasında kendini sabotaj stratejilerine başvurarak benlik saygısını korumayı amaçladığı ve bu durumun olumsuz etkilerinden kaçınmayı hedeflediği düşünülmektedir. Mevcut çalışmanın sonucu da kendini sabotaj ile benlik saygısı arasında negatif bir ilişki olduğunu gösterdiğinden, bu şekilde davranan kişilerin benlik saygılarını korumak amacı ile kendini sabotaj yöntemlerine başvurmaları gayet makul gözükmektedir. Ancak sürekli olarak, her koşulda kendini sabotaj yöntemine başvurmak bireyler için başlangıçta faydalı dahi olsa ilerleyen zamanlarda daha fazla olumsuz etki oluşturduğu ifade edilmektedir (Üzar Özçetin ve Hiçdurmaz, 2016). Kearns ve ark. (2007)'nin yapmış olduğu çalışmaya göre kendini sabote etme davranışlarının müdahalelerle azaldığı gözlemlenmiştir ve çalışma bu davranışların değiştirilebilmesi için uzun müdahaleler gerektiğini belirtmektedir.

Ragbi milli takım kamplarında bulunan sporcuların, elde etmiş oldukları en iyi derece değişkeni ile BSÖ ve KSÖ puanları arasındaki farklılık durumuna bakılmıştır. Verilerin analizi sonucunda, BSÖ ve KSÖ puanları ile elde edilen en iyi derece değişkenleri arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılığın olmadığı görülmüştür. Literatür incelendiğinde bu değişkenlerin kullanıldığı herhangi bir çalışmaya rastlanmamaktadır. Ancak başarı ile benlik saygısı ve kendini sabotaj düzeyini inceleyen çalışmalar bulunmaktadır ve bu çalışmaların belirtilen değişkenlere referans olabileceği düşünülmektedir. Algılanan akademik başarı ile BSÖ ve KSÖ arasında anlamlı düzeyde fark olduğu belirtilmiştir (Çelik ve Atilla, 2019). Kalyon ve ark. (2016), akademik ortalama ile kendini sabote etme arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğunu tespit etmişlerdir. Akademik başarısı düşük olan bireylerin kendini sabote etme eğilimlerinin daha yüksek olduğu belirtilmektedir (Kalyon ve ark., 2016). Yapılan başka bir

çalışmada, kendini sabotaj düzeyi ile genel not ortalaması arasında düşük düzeyli negatif yönlü, anlamlı düzeyde ilişki tespit edilirken, kendini sabotaj eğilimi ile algılanan akademik başarı düzeyi arasında da pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu belirtilmektedir. Yine aynı çalışmada algılanan akademik başarı düzeyi ile benlik saygısı arasında ise negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir (Üzbe ve Bacanlı, 2015). Kendini sabotaj ile başarı yönelimleri alt boyutlarından performans-yaklaşma, performans-kaçınma ve öğrenme-kaçınma arasında pozitif yönlü, öğrenme-yaklaşma ile arasında ise negatif yönlü anlamlı düzeyde bir ilişki olduğu saptanmıştır (Olgunçelik, 2019). Özgüngör ve Paksu (2017)'nin çalışma sonuçları neticesinde, benlik saygısı puanları yüksek olan bireylerin akademik başarı ile kendini sabotaj eğilimi arasında ters yönde ilişki varken hedef seçimi, sorumluluklara yüklenen değer ve okuduğu bölüme yönelik tutumlar değerlendirildiğinde pozitif bir bağa sahip olduğu belirtilmektedir. Öz farkındalık ve kendini sabotaj üzerine yapılan bir çalışmada bu kavramlar arasında önemli bir bağ olduğu tespit edilirken, kendine olan güven, başarıma isteği ve inancı artan bireylerin kendini sabotaj eğilimlerinin azaldığı belirtilmiştir (Türesin Tetik, Oral Ataç ve Köse, 2019). Benlik saygısı ile başarısızlık korkusu arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu belirtilmektedir (Gözmen Elmas ve Aşçı, 2017). Abbasoğlu ve Öncü (2013) tarafından yapılan beden eğitimi adayı olan öğrencilerin benlik saygısı ve öğretmenlik mesleğine tutumları incelenmiştir. Araştırma sonucuna göre beden eğitimi öğretmen adaylarının benlik saygılarının yüksek olduğu, bunun nedeninin ise spor temelli yetişmiş olan bireylerin kendilerini öğretmenlik mesleğine uygun görmeleri olabileceği belirtilmiştir (Abbasoğlu ve Öncü, 2013).

Çalışmaya katılan sporcuların ikamet yerlerinin BSÖ ve KSÖ puanları üzerinde farklılık meydana getirip getirmediği incelenmiştir. Sonuçlara bakıldığında ilçe, il ya da büyükşehirde yaşayan bireylerin BSÖ ve KSÖ puanlarının ikamet yeri değişkeninden istatistiksel olarak anlamlı düzeyde etkilenmediği görülmektedir. Gündoğdu (2013) yapmış olduğu çalışmada, ikamet yerinin kendini sabotaj düzeyini etkilemediğini belirtmiştir ve bu sonuç mevcut çalışmayı destekler niteliktedir.

Yabancı dil bilgi düzeyinin, katılımcıların BSÖ ve KSÖ puanları üzerinde oluşturduğu etkiye bakılmıştır. Elde edilen sonuçlar ışığında, yabancı dil bilgi düzeyinin BSÖ ve KSÖ puanlarına anlamlı düzeyde etki oluşturmadığı tespit edilmiştir. Kamuk ve Şensoy (2019a, 2019b) tarafından hakemler üzerinde yapılan farklı çalışmalarda kendini sabotaj düzeyi incelenmiştir ve yabancı dil bilgi düzeyinin kendini sabotaj düzeyine herhangi bir etki oluşturmadığı sonucuna ulaşılmıştır ve bu sonuç mevcut çalışma ile paralellik göstermektedir.

Gelir düzeyinin bireylerin BSÖ ve KSÖ puanları üzerinde farklılık oluşturup oluşturmadığı incelenmiştir. Verilerden elde edilen sonuçlara bakıldığında, gelir düzeyi değişkenine göre BSÖ ve KSÖ puanlarında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık olmadığı görülmüştür. Abbasoğlu ve Öncü (2013), gelir durumu ile benlik saygısı arasında anlamlı düzeyde farklılık olduğunu belirtmektedir. Çelik ve Atilla (2019), gelir düzeyi ile BSÖ ve KSÖ puanları arasında

istatistiksel olarak bir farklılık olmadığını bildirmekte olup, bu sonuç yapılan çalışmayı desteklemektedir. Altıntaş (2016), Çelik (2019), Gündoğdu (2013) ve Anlı ve ark. (2015) gelir düzeyinin kendini sabotaj üzerinde bir farklılık meydana getirmediğini belirtirken, Balıca (2017) ve Öztürk (2019) gelir düzeyinin kendini sabotaj düzeyini etkilediğini ifade etmektedir. Düşük gelir seviyesine sahip katılımcıların kendini sabotaj düzeyleri, gelir durumu yüksek olan katılımcılara göre anlamlı düzeyde daha yüksek seviyededir (Balıca, 2017). Mevcut çalışmada katılımcıların ev ya da araba sahibi olma durumlarına göre BSÖ ve KSÖ puanlarının farklılık gösterip göstermediğine bakılmıştır. Yapılan çalışmanın sonuçlarına göre ev sahibi olan katılımcıların KSÖ puanları bu durumdan etkilenmezken, araba sahibi olan bireylerin KSÖ puanları istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık olduğunu bildirmektedir. Sonuçlar incelendiğinde araba sahibi olan katılımcıların KSÖ puanları, araba sahibi olmayanlara göre oldukça yüksektir. Araba sahibi olan kişinin kendisini sosyal statü olarak daha yukarıda görebileceği ve bu durumun oluşturduğu etkilerden dolayı kendini sabotaj eğilimi gösterebileceği düşünülmektedir. KSÖ puanlarının yüksek olması bu nedene dayandırılmaktadır. Ev ya da araba sahibi olma durumunun BSÖ puanlarına olan etkisinin fark yaratıp yaratmadığına bakıldığında, ev ya da araba sahibi olan bireyler ile sahip olmayan bireylerin BSÖ puanlarında anlamlı düzeyde bir farklılık olmadığı görülmektedir. Tüzün ve Kamuk (2021) tarafından beden eğitimi öğretmenleri üzerinde yapılan çalışmada ev ya da araba sahibi olma durumunun KSÖ puanları üzerinde anlamlı düzeyde farklılık olduğu bildirilmiştir. Ev sahibi olan bireylerin KSÖ puanları, ev sahibi olmayanlara göre anlamlı düzeyde daha yüksektir (Tüzün ve Kamuk, 2021), bu sonuç mevcut çalışma ile çelişmektedir. Yine aynı çalışmada araba sahibi olan bireylerin KSÖ puanları, araba sahibi olmayanlara göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır ve bu sonuç mevcut çalışma ile paralellik göstermektedir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Yapılan çalışmada ragbi milli takım sporcularının benlik saygısı ve kendini sabotaj düzeyleri incelenmiştir. Elde edilen sonuçlara bakıldığında, ragbi milli takım kamplarında yer alan ve faaliyetlere katılan sporcuların düşük kendini sabotaj düzeyine sahip oldukları söylenebilir. Kendini sabotaj ile benlik saygısı arasında negatif yönlü, düşük-orta düzeyde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların benlik saygısı ölçeğinden aldıkları puanlar $30,4 \pm 8,07$ düzeyindedir.

KSÖ puanlarının; eğitim düzeyi, araba sahibi olma ve spor yaşı değişkenleri tarafından etkilendiği belirlenirken, cinsiyet, UA turnuvalara katılma, ev sahibi olma durumu, BKİ kategorileri, alkol ve sigara kullanımı, beyan edilen somatotip vücut tipi, elde edilen en iyi derece, ikamet yeri, yabancı dil bilgi düzeyi ve gelir düzeyi değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir.

BSÖ puanları incelendiğinde; cinsiyet, UA turnuvalara katılma, eğitim düzeyi, ev ya da araba sahibi olma durumu, BKİ kategorileri, alkol ve sigara kullanımı, beyan edilen somatotip vücut tipi, spor yaşı, elde edilen en iyi derece, ikamet yeri, yabancı dil bilgi düzeyi ve gelir düzeyine göre BSÖ puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Çalışmadan elde edilen bulgular neticesinde, ragbi sporcularının benlik saygıları ile kendini sabotaj düzeyleri arasında ilişki olduğu görülmektedir. Antrenörler benlik saygısı üzerinde önemli bir etkiye sahiptirler (Yegül ve Koruç, 1997), bu yüzden antrenör ve yöneticilerin, sporcuların benlik saygılarını arttıracak uygulamalar seçmelerinin onlar için faydalı olacağı düşünülmektedir.

Sporcuların motivasyonlarının artırılmasının ve sporculara psikolojik destek sağlanmasının benlik saygısı düzeylerine olumlu katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bununla beraber, sporcuların duygusal sorunlarla karşılaşması halinde yardım alabileceği ve kendisine rehberlik edecek kişilerin olması da bireyin benlik saygısının gelişmesinde etkili olabilir. Milli takım kamplarında sporcuların aktif bir şekilde yer alacağı sosyal ortamların oluşturulması ve kişisel gelişime fayda sağlayacak içeriklerin de bu aktivitelere dahil edilmesi de benlik saygısının gelişimi için önerilmektedir.

Spor yaşı yüksek olan bireylerin kendini sabotaj düzeyinin spor yaşı düşük olanlara göre daha yüksek olduğu mevcut çalışmada ortaya koyulmuştur, bu çıkarım dikkate alındığında tecrübeli ve sorumluluk duygusu yüksek denebilecek bu sporcuların mevcut sorumluluk duygularının onlara engel olmayacak şekilde yönlendirilmesi ve bu duygularla başa çıkmak için gerekli çalışmalar yapılması önerilmektedir.

Bundan sonra yapılacak olan çalışmalarda BSÖ ve KSÖ puanlarının ragbi sporcularının performansları üzerindeki etkilerinin belirlenmesi ve milli olmayan ragbi sporcularının da

dahil edilmesiyle örneklem sayısının çoğaltılarak mevcut araştırmaya benzer bir çalışmanın yapılması önerilmektedir.

Farklı branşlarda faaliyet gösteren elit sporcular üzerinde kendini sabotaj ve benlik saygısı düzeylerinin incelendiği çalışmalar yapılması önerilmektedir.

İleride yapılacak kendini sabotaj ile ilgili çalışmalarda bireylerin araba sahibi olma durumuna göre kendini sabotaj düzeyine etkisinin daha fazla katılımcı ile incelenmesi önerilmektedir.



KAYNAKÇA

- Abacı, R. ve Akın, A. (2011). *Kendini Sabotaj: İnsanoğlunun Sınırlı Doğasının Bir Sonucu*, Ankara: Pegem Yayınları.
- Abbasoğlu, E. ve Öncü, E. (2013). Beden Eğitimi Öğretmeni Adaylarının Benlik Saygıları ve Öğretmenlik Mesleğine Yönelik Tutumları. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi (KEFAD)*, 14(2), 407-425.
- Açak, M. ve Karademir, T. (2011). İşitme Engelli Öğrencilerin Benlik Saygılarının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(2), 165-179.
- Adana, F. ve Kutlu, Y. (2006). 12-15 Yaş Grubu Öğrencilerde Benlik Kavramı. *İstanbul Üniversitesi F.N.H.Y.O. Dergisi*, 15(57).
- Akar, H., Çelik, O. T. ve Karataş, A. (2019). Akademik Kontrol Odağı ve Başarı Amaç Yöneliminin Kendini Sabotajı Yordama Düzeyinin İncelenmesi. *Uluslararası Türkçe Edebiyat Kültür Eğitim Dergisi*, 8(3), 1840-1859.
- Akın, A. (2012). Kendini Sabotaj Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 37(164).
- Akın, A. (2013). Kendini Sabotaj. A. Akın (Ed.), *Güncel Psikolojik Kavramlar-2: Benlik* içinde (106-160). Kitap Matbaacılık.
- Akın, A., Abacı, R. ve Akın, Ü. (2011). Kendini Sabotaj: Kavramsal Bir Analiz. *International Online Journal of Educational Sciences*, 2011, 3(3), 1155-1168.
- Akkoyun, F. ve Ersever, H. Ö. (1989). İdeal Benliğin Değerlendirilmesi. *Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences (JFES)*, 22(2), 675-686.
- Akyol, P., Erim, V. ve Yamak, B. (2015). Beden Eğitimi Öğrencileri, Öğretmenleri ve Dansçıların Fiziksel Benlik Algılarının Karşılaştırılması. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 6(2), 109-120.
- Altıntaş, S. (2016). *Bazı Değişkenlere Göre Üniversite Öğrencilerinin Cep Telefonu Kullanımı ve Kendini Sabotaj Düzeyi*, (Yüksek Lisans Tezi), Samsun: Ondokuzmayıs Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Anlı, G. (2011). *Kendini Sabotaj ile Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi*, (Yüksek Lisans Tezi), Sakarya: Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Anlı, G., Akın, A., Şar, A.H. ve Eker, H. (2015). Kendini Sabotaj ile Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(54), 160-172.
- Andrews, D. L. (1991). Welsh Indigenous! and British Imperial?-Welsh Rugby, Culture, and Society 1890-1914. *Journal of Sport History*, 18(3) 335-349.
- Baker, W. J. (1981). William Webb Ellis and the Origins of Rugby Football: The Life and Death of a Victorian Myth. *Albion: A Quarterly Journal Concerned with British Studies*, 13(2), 117-130.
- Balıca, N. (2017). *Adil Dünya İnancı ile Kendini Sabotaj Arasındaki İlişkide Umudun Rolü*, (Yüksek Lisans Tezi), İstanbul: Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Barutçu Yıldırım, F. ve Demir, A. (2017). Kendini Engellemenin Yordayıcıları Olarak Öz Saygı, Öz Anlayış ve Akademik Özyeterlilik. *Ege Eğitim Dergisi*, 2(18), 676-701.
- Batista, B., Honório, S., Catarino, J., Vaz, L., Fernandes, H. ve Petrica, J. (2019). Psychological Profile of Rugby Players-Analysis Between Athletes of The U18 and U20 National Elite Teams in The Position of Forwards and Defenders. *Revista Iberoamericana de Psicología del ejercicio y el Deporte*, 14(2), 108-111.

- Baumeister, R. F. ve Scher, S. J. (1988). Self-Defeating Behavior Patterns Among Normal Individuals: Review and Analysis of Common Self-Destructive Tendencies. *Psychological Bulletin*, 104(1), 3-22.
- Bayar, P. (2006). Egzersiz Süreci Öncesi ve Sonrası Çocuklarda Benlik Saygısında Değişim. *Spor Hekimliği Dergisi*, 41, 19-26.
- Büyükgöze, H ve Gün, F. (2015). Araştırma Görevlilerinin Kendini Sabotaj Eğilimlerinin İncelenmesi. *Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 8(2), 689-704.
- Canpolat, D. (2018). *Öğretmenlerde Fiziksel Aktivite Düzeyi ve Benlik Saygısının İncelenmesi*, (Yüksek Lisans Tezi), Konya: Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Civan, S. (2016). *Eylemlilik ve Kendini Sabotaj Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi*, (Yüksek Lisans Tezi), Sakarya: Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Collins, T. (1996). Myth and Reality in the 1895 Rugby Split. *The Sports Historian*, 16(1), 33-41.
- Cüceloğlu, D. (2021). *İnsan ve Davranışı Psikolojinin Temel Kavramları (4. Baskı)*, İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çelebi, F. İ. (2019). *Üniversite Öğrencilerinde Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik ve Narsisistik Kişilik Özelliklerinin Kendini Sanotaja Etkisi*, (Yüksek Lisans Tezi), Antalya: Akdeniz Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Çelik, M. (2019). *Üniversite Öğrencilerinin Narsisizm Düzeyleri ile Kendini Sabotaj Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, (Yüksek Lisans Tezi), Sivas: Cumhuriyet Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Çelik, Y. ve Atilla, G. (2019). Üniversite Öğrencilerinde Kendini Sabotaj, Olumsuz Değerlendirme Korkusu ve Benlik Saygısı. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 9 (2), 177-198.
- Çingöz, B. (2015). *Üniversite Öğrencilerinin Kendini Sabotaj Düzeyleri ile Spor ve Farklı Değişkenler Arasındaki İlişkinin Araştırılması*, (Yüksek Lisans Tezi), Ağrı: İbrahim Çeçen Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Dilek, H. ve Aksoy, A. B. (2013). Ergenlerin Benlik Saygısı ile Anne-Babalarının Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi (KEFAD)*, 14(3), 95-109.
- D'Mello, L., Monteiro, M. ve Pinto, N. (2018). A Study on the Self Esteem and Academic Performance among the Students. *International Journal of Health Sciences and Pharmacy (IJHSP)*, 2(1), 1-7.
- Elçi Boğaz, M., Kutlu, R. ve Cihan, G. C. (2019). Obezite ile Yeme Davranışı, Beden Algısı ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişki. *Cukurova Medical Journal*, 44(3), 1064-1073.
- Elliot, A. J. ve Church, M. A. (2003). A Motivational Analysis of Defensive Pessimism and Self-Handicapping. *Journal of Personality*, 71(3).
- Erşan, E. E., Doğan, O. ve Doğan, S. (2009). Beden Eğitimi ve Antrenörlük Bölümü Öğrencilerinde Benlik Saygısı Düzeyi ve Bazı Sosyodemografik Özelliklerle İlişkisi. *Klinik Psikiyatri*, 12, 35-42.
- European Beach Rugby Association. The Game; *Beach Rugby*. Erişim Tarihi: 10 Mayıs 2022. <https://www.beach-rugby.eu/the-game-of-beach-rugby/>.
- Exiles. History of the Rugby; *Where does rugby come from?*. Erişim Tarihi: 31 Mart 2022. <https://exiles.dk/history-of-rugby>.
- Gabbet, T. J. (2007). Physiological and Anthropometric Characteristics of Elite Women Rugby League Players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 21(3), 875-881.

- Gözmen Elmas, A. ve Aşçı, F. H. (2017). Sporcularda Kendini Sabotaj: Benlik Saygısı, Başarı Hedefleri ve Başarısızlık Korkusunun Rolü. *Türkiye Klinikleri J Sports Sci*, 9(3), 108-17.
- Greenlees, I., Jones, S., Holder, T. ve Thelwell, R. (2006). The Effects of Self-Handicapping on Attributions and Perceived Judo Competence. *Journal of Sports Sciences*, 24(3), 273-280.
- Gün, E. (2006). *Spor Yapanlarda ve Spor Yapmayan Eergenlerde Benlik Saygısı*, (Yüksek Lisans Tezi), Adana: Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Gündoğdu, R. (2013). Investigation of Self-Handicapping Tendencies of Teacher Candidates According to Demographic Variables by Controlling Self-Esteem Scores. *Turkish Studies - International Periodical for the Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*, 8(3), 263-277.
- Hamurcu, P., Öner, C., Telatar, B. ve Yeşildağ, S. (2015). Obezitenin Benlik Saygısı ve Beden Algısı Üzerine Etkisi. *Türk Aile Hekimliği Dergisi*, 19(3), 122-128.
- Jones, E. E. ve Berglas, S. (1978). Drug Choice as a Self-Handicapping Strategy in Response to Noncontingent Success. *Journal of Personality and Social Psychology*, 36(4), 405-417.
- Jones, E. E. ve Rhodewalt, F. (1982). *The Self-handicapping Scale*. Available from F. Rhodewalt, Department of Psychology, University of Utah, Salt Lake City, UT.
- Kalyon, A., Dadandı, İ. ve Yazıcı, H. (2016). Kendini Sabote Etme Eğilimi ile Narsistik Kişilik Özellikleri, Anksiyete Duyarlılığı, Sosyal Destek ve Akademik Başarı Arasındaki İlişki. *Dusunen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 29(3), 237-246.
- Kamuk, Y. U., Evli, F. ve Tecimer. (2018). Futbol Hakemlerinin Kendini Sabotaj Düzeyleri. *Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 11(3), 2257-2267.
- Kamuk, Y. U. (2019). Badminton Hakemlerinin Kendini Sabotaj ve Benlik Saygısı Düzeyleri. *Journal of Global Sport and Education Research*, 2(2), 22-36.
- Kamuk, Y. U. ve Şensoy, E. (2019a). Curling Hakemlerinin Kendini Sabotaj Düzeyleri. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 51-60.
- Kamuk, Y. U. ve Şenoy, E. (2019b). Dalga Sörfü Hakemlerinin Kendini Sabotaj Düzeyi. *Turkish Studies – Social Sciences*, 14(3), 683-695.
- Kamuk, Y. U., Tüzün, S. ve Doğan, S. (2020). Engelli ve Engelli Olmayan Yüzücülerin Kendini Sabotaj ve Benlik Saygısı Düzeyleri. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 9(4), 2577-2588.
- Kamuk, Y. U. (2021). Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite, Benlik Saygısı ve Kendini Sabotaj Düzeylerinin İncelenmesi. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 2(3), 110-125.
- Karademir, T., Döşyılmaz, E., Çoban, B. ve Kafkas M. E. (2010). Beden Eğitimi ve Spor Bölümü Özel Yetenek Sınavına Katılan Öğrencilerde Benlik Saygısı ve Duygusal Zeka. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 18(2), 653-674.
- Karakaya, I., Coşkun, A. ve Ağaoğlu, B. (2006). Yüzücülerin Depresyon, Benlik Saygısı ve Kaygı Düzeylerinin Değerlendirilmesi. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 7, 162-166.
- Kaya, A. ve Saçkes, M. (2004). Benlik Saygısı Geliştirme Programının İlköğretim 8. Sınıf Öğrencilerinin Benlik Saygısı Düzeylerine Etkisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(21).
- Kaya, F. ve Oğurlu, Ü. (2015). Benlik Saygısı, Zekâ ve Akademik Başarı İlişkisi. *International Journal of Human Sciences*, 12(1), 951-965.
- Kaya, M. (1997). Ailede Anne-Baba Tutumlarının Çocuğun Kişilik ve Benlik Gelişimindeki Rolü. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 9(9), 193-204.

- Kearns, H. Forbes, A. ve Gardiner, M. (2007). A Cognitive Behavioural Coaching Intervention for the Treatment of Perfectionism and Self-Handicapping in a Non-Clinical Population. *Behaviour Change*, 24(3), 157-172.
- Körükçü, Ö., Gündoğan, A. ve Ogelman H. G. (2014). Okul Öncesi Eğitimi Öğretmenliği Lisans Öğrencilerinin Benlik Saygısı ve Empatik Becerileri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. *K. Ü. Kastamonu Eğitim Dergisi*, 23(4), 1665-1678.
- Leary, M. R. (1999). Making Sense of Self-Esteem. *Current Directions in Psychological Science*, 8(1), 32-35.
- Leary, M. R. ve Shepperd, J. A. (1986). Behavioral Self-Handicaps Versus Self-Reported Handicaps: A Conceptual Note. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1265-1268.
- Ntoumanis, N., Thøgersen-Ntoumani, C. ve Smith, A. L. (2009). Achievement Goals, Self-Handicapping, and Performance: A 2x2 Achievement Goal Perspective. *Journal of Sports Sciences*, 27(13), 1471-1482.
- Ntoumanis, N., Taylor, I. ve Standage, M. (2010). Testing a Model of Antecedents and Consequences of Defensive Pessimism and Self-Handicapping in School Physical Education. *Journal of Sports Sciences*, 28, 1515-1525.
- Olgunçelik, E. S. (2019). *Kendini Sabotaj ve Başarı Yönelimlerinin Öz-Anlayış Açısından İncelenmesi*, (Yüksek Lisans Tezi), Konya: Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Özgüngör, S. ve Paksu, A. D. (2017). Üniversite Öğrencilerinde Benlik Saygısı Düzeyine Göre Akademik Başarıyı Yordayan Değişkenler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 7(48), 111-125.
- Özlü, G. ve Topkaya, N. (2020). Üniversite Öğrencilerinde Kendini Sabotajın Yordayıcısı Olarak Cinsiyet, Yaş ve Farklı Mükemmeliyetçilik Tarzları. *Kastamonu Education Journal*, 28(3), 1220-1232.
- Özşaker, M., Canpolat, M. ve Yıldız, L. (2011). Beden Eğitimi Öğretmeni Adaylarının Epistemolojik İnançları ve Benlik Saygıları Arasındaki İlişki. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(2).
- Öztürk, N. N. (2019). *Üniversite Öğrencilerinin Yetersizlik, Suçluluk ve Utanç Duygularının Kendini Sabotaj Eğilimine Etkisinin İncelenmesi*, (Yüksek Lisans Tezi), Lefkoşa: Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Pınar, R. (2002). Obezlerde Depresyon, Benlik Saygısı ve Benlik İmajı: Karşılaştırmalı Bir Çalışma. *C.Ü. Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 6(1).
- Rhodewalt, F. (1990). *Self-handicappers: Individual Differences in the Preference for Anticipatory Self-Protective acts*. In R. L. Higgins, C. R. Snyder, & S. Berglas (Eds.), *Self-handicapping: The paradox that isn't* (s. 69-106). New York: Plenum Press.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and The Adolescent Self-Image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Ryska, T. A., Yin, Z. ve Cooley, D. (1998). Effects of Trait and Situational Self-Handicapping on Competitive Anxiety among Athletes. *Current Psychology*, 17(1), 48-56.
- Saygılı, G., Kesecioğlu, T. İ. ve Kırıktaş, H. (2015). Eğitim Düzeyinin Benlik Saygısı Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 4(2).
- Silber, E. ve Tippet, J. S. (1965). Self-Esteem: Clinical Assessment and Measurement Validation. *Psychologica Reports*, 16, 1017-1071.
- Suveren, S. (1995). *Cimnastik Sporunun Yarışmacı Cimnastikçilerin Benlik Saygısı Üzerine Etkisi*, (Yüksek Lisans Tezi), Ankara: Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

- Tanrıoğen, Z. M. ve Sertel, G. (2019). Öğretmenlerin Kendini Sabote Etme Düzeyi ile Algıladıkları Öğütsel Destek Düzeyi Arasındaki İlişki. *Trakya Eğitim Dergisi*, 9(3), 506-526.
- Tiryaki, M. Ş. ve Morali, S. (1992). Sportif Katılımın Liseli Sporcuların Benlik Saygısı Üzerine Etkisi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 1-9.
- Tor, H. (1997). Okul Öncesi Çocuklarının Benlik Gelişiminde Anaokulu Öğretmeninin Rolü. *Endüstriyel Sanatlar Eğitim Fakültesi Dergisi*, (5), 0-0.
- Tukuş, L. (2010). *Benlik Saygısı Değerlendirme Ölçeği Kısa Formu Türkçe Güvenilirlik ve Geçerlilik Çalışması* (Tıpta Uzmanlık Tezi), Kocaeli: Kocaeli Tıp Fakültesi.
- Türesin Tetik, H., Oral Ataç, L. ve Köse, S. (2019). Öz Yeterlilik Algısı ile Kendini Sabotaj Eğilimi Arasındaki İlişkide Benlik Saygısının Aracı Rolü. *Çukurova Üniversitesi İİBF Dergisi*, 23(1), 17-29.
- Türkiye Ragbi Federasyonu. *Ragbi Nasıl Oynanır?*. Erişim Tarihi: 5 Ekim 2021. <http://www.ragbi.gov.tr/ragbi-nasil-oynanir>.
- Türkiye Ragbi Federasyonu. *Rugby Union*. Erişim Tarihi: 9 Mayıs 2022. <https://ragbi.gov.tr/Ragbi-union>.
- Türkiye Ragbi Federasyonu. *Ragbi Topu ve Sahası*. Erişim Tarihi: 9 Mayıs 2022. <https://ragbi.gov.tr/Ragbi-topu-ve-sahasi>.
- Türkiye Ragbi Federasyonu. *Ragbi 7'li (Rugby Sevens)*. Erişim Tarihi: 9 Mayıs 2022. <https://ragbi.gov.tr/ragbi-sevens>.
- Tüzün, S. ve Kamuk, Y. U. (2021). Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Fiziksel Aktivite Kendini Sabotaj ve Benlik Saygısı Düzeylerinin İncelenmesi. *Journal of Global Sport and Education Research*, 4(2), 1-14.
- Uysal, A. ve Knee, C. R. (2012). Low Trait Self-Control Predicts Self-Handicapping. *Journal of Personality* 80(1), 59-79.
- Üzar Özçetin, Y. ve Hiçdurmaz, D. (2016). Kendini Sabote Etme ve Ruh Sağlığı Üzerine Etkisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 8(2), 145-154.
- Üzbe, N. ve Bacanlı, H. (2015). Başarı Hedef Yönelimi, Benlik Saygısı ve Akademik Başarının Kendini Engellemeyi Yordamadaki Rolü. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 13(1), 33-50.
- World Rugby. *Beginner's Guide to Rugby; The Game*. Erişim Tarihi: 5 Ekim 2021. <https://www.world.rugby/the-game/beginners-guide/game>.
- World Rugby. *Beginner's Guide to Rugby; Rugby's History and Ethos*. Erişim Tarihi: 31 Mart 2022. <https://www.world.rugby/the-game/beginners-guide/history>.
- World Rugby. *About Us; Inside World Rugby*. Erişim Tarihi: 9 Mayıs 2022. <https://www.world.rugby/organisation/about-us/overview>.
- Yazıcıoğlu, Y., Erdoğan, S. (2014). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri-SPSS Uygulamalı*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Yegül, İ. B. ve Koruç, Z. (1997). 15-18 Yaş Grubu Elit Bireysel Sporcular, Elit Takım Sporcuları ve Sporcu Olmayan Bireylerin Benlik Saygısı Puanlarının Karşılaştırılması. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2 (1), 18-25.
- Yıldırım, O. (2020). *Takım ve Bireysel Spor Yapan Bireylerin Kendini Sabotaj Düzeylerinin İncelenmesi*, (Yüksek Lisans Tezi), İstanbul: İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Yiğit, H. (2010). *Ergenlerin Benlik Saygılarının Yaşam Doymumu ve Bazı Özlük Nitelikleri Açısından İncelenmesi*, (Yüksek Lisans Tezi), Konya: Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

EKLER



EK-1. Hitit Üniversitesi Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulu izni.



T.C.
HİTİT ÜNİVERSİTESİ
GİRİŞİMSEL OLMAYAN ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU

Sayı : 2021-283

Konu: Başvuru Değerlendirme Sonucu

09/12/2021

Sayın Dr. Öğr. Üyesi Yetkin Utku KAMUK

Etik Kurulumuza yapmış olduğunuz başvurunuzla ilgili kurul kararımız ve ilgili bilgiler aşağıda yer almaktadır.

Bilgilerinize rica ederim.



Başvuru Numarası	2021-208
Sorumlu Araştırmacı	Dr. Öğr. Üyesi Yetkin Utku KAMUK
Araştırma Başlığı	Ragbi Milli takım Sporcularının Kendini Sabotaj ve Benlik Saygısı Düzeylerinin Belirlenmesi
Toplantı Tarihi	02.12.2021
Karar Numarası	2021-85

- Araştırma başvurunuz etik açıdan uygun bulunmuştur.
- Araştırmaya Kurum İzni/İzinleri alındıktan sonra başlanması uygun bulunmuştur.
- Başvurunun, ekte belirtilen düzeltmelerin yapılması halinde tekrar değerlendirilmesine karar verilmiştir.*
- Araştırma projesi etik açıdan uygun olmadığından başvurunun reddine karar verilmiştir.

EK-2. Türkiye Ragbi Federasyonu kurum izni.



TÜRKİYE
RAGBI FEDERASYONU BAŞKANLIĞI



Sayı : E-31324842-125.99-1884415
Konu : Bünyamin ÇOŞGUN Bilimsel Eğitim
Amaçlı İzin

15.02.2022

HİTİT ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE

İlgi : 31.12.2021 tarihli ve 45769962-2100079386 sayılı yazınız.

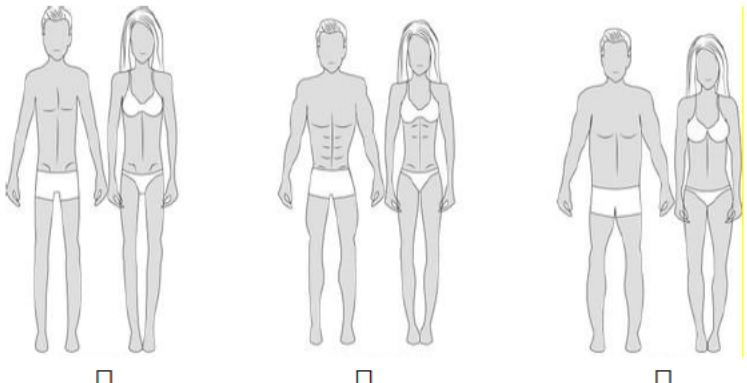
İlgi yazıda Federasyonumuzdan "Ragbi Milil Takım Sporcularının Kendini Sabotaj ve Benlik Saygısı Düzeylerinin Belirlenmesi" konulu tez çalışması yapması için Federasyonumuzdan izin istenmiştir.

Söz konusu Anabilim Dalı Tezli Yüksek Lisans Programı, 190330003 numaralı öğrenciniz Bünyamin ÇOŞGUN'un tez çalışması yapması Federasyonumuzca uygun görülmüştür.

Gereğini bilgilerinize arz ederim.

Filiz ÇIKIRIKÇI
Federasyon Başkanı V.

EK-3. Kişisel Bilgi Formu

KİŞİSEL BİLGİLER	
<i>Cinsiyet</i>	<input type="checkbox"/> Erkek <input type="checkbox"/> Kadın
<i>Medeni Durum</i>	<input type="checkbox"/> Evli <input type="checkbox"/> Bekar
<i>Doğum Yılı</i>
<i>Boy</i>
<i>Kilo</i>
<i>Öğrenim Düzeyi</i>	<input type="checkbox"/> Ortaöğretim <input type="checkbox"/> Lisans <input type="checkbox"/> Lisansüstü
<i>Sigara/Alkol Kullanımı (Birden fazla seçenek işaretleyebilirsiniz.)</i>	<input type="checkbox"/> Sigara <input type="checkbox"/> Alkol <input type="checkbox"/> Sigara ya da alkol kullanmıyorum
<i>Spor Yaşı</i>
<i>Somatotip Vücut Tipi</i>	
<i>(Yandaki görsellere bakarak, cinsiyetinize göre vücut tipinize en yakın olan görseli işaretleyiniz.)</i>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<i>Oynadığımız Kategoriler (Birden fazla seçenek işaretleyebilirsiniz.)</i>	<input type="checkbox"/> Rugby Union <input type="checkbox"/> Sevens <input type="checkbox"/> Beach
<i>Katıldığımız Turnuvalar</i>
<i>Elde Ettiğimiz En İyi Derece</i>	<i>(Ör.: Avrupa takım şampiyonluğu)</i>
<i>Millilik Sayımız (Katıldığımız turnuvalarda oynadığımız maç sayısı.)</i>
<i>İkamet Yeri</i>	<input type="checkbox"/> Büyükşehir <input type="checkbox"/> İl <input type="checkbox"/> İlçe
<i>Evliyseniz, eşiniz çalışıyor mu?</i>	<input type="checkbox"/> Evet <input type="checkbox"/> Hayır
<i>Kendinize ait eviniz var mı?</i>	<input type="checkbox"/> Evet <input type="checkbox"/> Hayır
<i>Kendinize ait arabanız var mı?</i>	<input type="checkbox"/> Evet <input type="checkbox"/> Hayır
<i>Yabancı dil bilgi düzeyiniz?</i>	<input type="checkbox"/> Kötü <input type="checkbox"/> Orta <input type="checkbox"/> İyi <input type="checkbox"/> Çok iyi
<i>Ailenizin toplam aylık geliri (yaklaşık)</i>	<input type="checkbox"/> 5000 TL'den az <input type="checkbox"/> 5001-6500 TL <input type="checkbox"/> 6501-8000 TL <input type="checkbox"/> 8001-9500 TL <input type="checkbox"/> 9501 TL ve üzeri

EK-4. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği

ROSENBERG BENLİK SAYGISI ÖLÇEĞİ				
İFADELER	Çok doğru	Doğru	Yanlış	Çok yanlış
Kendimi en az diğer insanlar kadar değerli buluyorum.				
Bazı olumlu özelliklerim olduğunu düşünüyorum.				
Genelde kendimi başarısız bir kişi olarak görme eğilimindeyim.				
Ben de diğer insanların birçoğunun yapabildiği kadar bir şeyler yapabilirim.				
Kendimde gurur duyacak fazla bir şey bulamıyorum.				
Kendime karşı olumlu bir tutum içindeyim.				
Genel olarak kendimden memnunum.				
Kendime karşı daha fazla saygı duyabilmeyi isterdim.				
Bazen kesinlikle kendimin bir işe yaramadığını düşünüyorum.				
Bazen kendimin hiç de yeterli bir insan olmadığımı düşünüyorum.				

EK-5. Kendini Sabotaj Ölçeği

Aşağıdaki ifadelere ne düzeyde katılırsınız?		Hiç katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen katılmıyorum	Kısmen katılıyorum	Katılıyorum	Tamamen katılıyorum
1	Yanlış bir şey yaptığımda ilk tepkim içinde bulunduğum şartları suçlamaktır.						
2	İşlerimi son ana kadar ertelerim.						
3	Bir sınava gireceğim zaman önceden iyi bir şekilde hazırlanırım.						
4	Birçok insana göre daha keyifsizim.						
5	Ne olursa olsun her zaman elimden gelenin en iyisini yapmaya çalışırım.						
6	Bir derse veya önemli bir etkinliğe kayıt olmadan önce gerekli hazırlığı yaptığımdan emin olmaya çalışırım.						
7	Bir sınava girmeden önce kendimi son derece kaygılı hissederim.						
8	Okumaya çalışırken duyduğum sesler veya hayallerim kolaylıkla dikkatimi dağıtır.						
9	Yarışmaya dayanan aktivitelerden kaçınmaya çalışırım, böylece kaybettiğimde veya kötü performans sergilediğimde çok fazla incinmemiş olacağım.						
10	Potansiyelimle takdir görmek yerine iyi yaptığım işlerle saygı görmeyi tercih ederim.						
11	Daha fazla çalışsaydım daha iyisini yapardım.						
12	Şu andaki küçük zevkleri gelecekteki büyük zevklere tercih ederim.						
13	Başarılı olmamı güçleştirecek ortamlarda bulunmayı istemem.						
14	Belki bir gün kendimi tamamen toparlayabilirim.						
15	Üzerimdeki sosyal baskıyı ortadan kaldırdığı için, bazı zamanlar bir iki günlüğüne hafif bir rahatsızlık bana zevk verir.						
16	Duyularım engel olmasaydı, daha iyi şeyler yapabilirdim.						
17	Herhangi bir işte başarısız olduğumda, başka işlerde iyi olduğumu hatırlayarak kendimi avuturum.						
18	Kabul ediyorum ki, diğerlerinin beklentisini karşılayamadığımda bu sonucu mantıklı hale getirmeye çalışırım.						
19	Sıklıkla spor, şans oyunu ve yetenek gerektiren diğer alanlarda şansımın kötü olduğunu düşünürüm.						
20	Mantıklı düşünmemi ve doğru şeyler yapmamı engelleyecek herhangi bir uyuşturucu veya ilaç almayı tercih etmem.						
21	Yiyecek ve içecek maddelerine olması gerekenden daha fazla düşkünüm.						
22	Sınav veya iş görüşmesi gibi önemli anlardan önceki geceler mümkün olduğunca uykumu almaya çalışırım.						
23	Şu anda yaşadığım duygusal problemlerin, yaşamımın başka bir anını etkilemesine asla izin vermem.						
24	Çoğunlukla bir işi iyi yapacağıma ilişkin kaygı yaşadığımda iyi sonuç elde ederim.						
25	Bazı zamanlar çok kolay işleri bile başarmamı zorlaştıracak düzeyde karamsar olurum.						

