

Self-handicapping: A Conceptual Analysis

Ahmet AKIN¹, Ramazan ABACI², Ümran AKIN³

Abstract

Self-handicapping strategies are impediments to performance that an individual constructs to protect or enhance his/her perceived competence. These impediments allow this individual to discount responsibility for failure and augment credit for success. This paper presents an overview about the consequences, psychodynamics, and underlying factors of the self-handicapping. Also self-handicapping strategies will be described. In this article it is aimed to explain the concept of self-handicapping in detail and discuss this concept in terms of the psychological health and academic life events.

Key Words: Self-handicapping, self-handicapping strategies, academic self-handicapping

Extended Summary

The term of *self-handicapping* was firstly used by Jones and Berglas (1978) to describe this situation and they called these individuals as self-handicappers. Jones and Berglas continued as follows:

By finding or creating impediments that make good performance less likely, the strategist nicely protects his sense of self-competence. If the person does poorly, the source of failure is externalized in the impediment: . . . If the person does well, then he or she has done well in spite of less than optimal conditions (p. 201).

Afterwards the definition of self-handicapping has been extended by Synder and Smith (1982) to include chronic self-handicaps. These chronic self-handicapping strategies are performance inhibiting dispositions and symptoms and allow the self-handicapper to maintain an environment that maximizes positive and minimizes negative feedback. Accordingly, self-handicappers use relatively consistent or chronic handicaps or

¹ Sakarya University, Faculty of Education, Sakarya, Turkey, aakin@sakarya.edu.tr

² Sakarya University, Faculty of Education, Sakarya, Turkey, rabaci@sakarya.edu.tr

³ Sakarya University, Faculty of Education, Sakarya, Turkey, umranovec@mynet.com

symptoms which, though internal to the individual, facilitate an attribution other than to ability following poor performance. Snyder and Smith (1982) have argued that these “symptoms can be employed to secure tangible rewards that may also bolster the person’s sense of self-esteem and competence” (p. 107).

There is a relatively consensus on the classification of the self-handicapping strategies. The most common classification is made between behavioral and self-reported self-handicapping. Behavioral self-handicapping (e.g., consuming alcohol) involves actively creating a disadvantage for oneself before an evaluation while self-reported self-handicapping (e.g., reporting high social anxiety) behaviors are claims that a disadvantageous condition exists before an evaluation (Snyder, Smith, Augelli, & Ingram, 1985). A wide variety of behaviors have been suggested as examples of behavioral self-handicapping, including procrastination, withdrawal of effort, lack of practice, not taking opportunities to practice, choice of debilitating performance settings, drug use, alcohol use, lack of sleep, choosing very difficult goals, and over-involvement with friends or activities. Behaviors fulfilling the function of self-reported self-handicapping include claiming test anxiety, social anxiety, being in a bad mood, traumatic life events, illness and shyness, psychological symptoms, side effects of medication, and emotional and physical symptoms.

Since it actually lowers chances for success, behavioral self-handicapping is more costly and riskier strategy than its self-reported counterparts. For example, not practicing before a performance evaluation may provide an excuse for poor performance, but also decreases the probability of a successful performance. On the other hand, simply claiming to be too anxious also serves as an excuse for poor performance, but does not really reduce the probability of success (Coudevylle, Martin Ginis, & Famose, 2008; Hirt, Deppe, & Gordon, 1991). In this article it is aimed to explain the concept of self-handicapping in detail and discuss this concept in terms of the psychological health and academic life events.

Kendini Sabotaj: Kavramsal Bir Analiz

Ahmet AKIN⁴, Ramazan ABACI⁵, Ümran AKIN⁶

Özet

Kendini sabotaj; bireye başarısızlığı dışsallaştırma, başarıyı ise içselleştirme olanağı sağlayan bir eylem veya performans ortamının seçilmesi olarak tanımlanmıştır. Bireyin başarı olasılığını azaltarak başarısızlığın nedenlerini dışsal etkenlere yüklemesine yardımcı olabilecek birçok engel, kusursuz biçimde bireyin başarısızlığı haklı gösterme amacına hizmet etmektedir. Bu nedenle kendini sabotaj bir benlik koruyucu strateji olarak görülmektedir. Bu çalışmada kendini sabotaj kavramının psikodinamiğine, sonuçlarına ve kendini sabotaj stratejilerine ilişkin genel bir bakış açısı sunulmuştur. Bu makalede kendini sabotaj kavramının ayrıntılı bir şekilde ele alınması ve psikolojik sağlık ve akademik yaşamla ilişkisi açısından tartışılması amaçlanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Kendini sabotaj, kendini sabotaj stratejileri, akademik kendini sabotaj

Giriş

Psikolojinin bir bilimsel disiplin olarak gelişiminden başlayarak doğrudan olmasa da çeşitli çalışmalarda kendini sabotajı işaret eden bazı araştırmaların var olduğu bir gerçektir. Kendini sabotaj kavramını ilk ortaya atan araştırmacılar olan Berglas ve Jones (1978), herhangi bir görevi yerine getirmek için gerekli yeterliliğe sahip olduğuna ilişkin belirsizlik yaşayan bireyin, başarısızlığı dışsallaştırma veya haklı gösterme çabasında bulunabileceğini belirtmiştir. Bu araştırmacılar kendini sabotaj kavramını “başarısızlığı dışsallaştırma, başarıyı ise içselleştirme olanağı sağlayan bir eylem veya performans ortamının seçilmesi” (s. 406) olarak tanımlamıştır. Bireyin başarı olasılığını azaltarak başarısızlığın nedenlerini dışsal etkenlere yüklemesine yardımcı olabilecek birçok engel, kusursuz biçimde bireyin başarısızlığı haklı gösterme amacına hizmet edecektir. Jones ve Berglas (1978) şöyle devam etmiştir:

⁴ Sakarya Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, aakin@sakarya.edu.tr

⁵ Sakarya Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, rabaci@sakarya.edu.tr

⁶ Sakarya Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, umranovec@myynet.com

İyi performans sergileme olasılığını azaltacak engeller bularak veya üreterek birey, öz-yeterlik hissini kibarca korumaktadır. Eğer birey başarısız olursa, başarısızlığın nedenini o engele yükleyerek başarısızlığın kaynağını dışsallaştırır:... Eğer birey iyi bir performans sergilerse, olumsuz şartlara rağmen başarılı olduğunu kanıtlamış olacaktır. Her iki durumda da kazançlıdır (s. 201).

Birey gerçekten de her iki durumda da kazançlıdır. Burada zekice sergilenen bir dizi eylem söz konusudur. Birey bu eylemlerini diğer bireylere öyle bir şekilde sunmalıdır ki onu gözlemleyenler, bireyin bu eylemi başarısızlığı için bir bahane olarak ürettiğini fark etmemelidir. Eğer kendini sabotaj davranışı diğerleri tarafından hissedilirse büyük olasılıkla işlevsel olmayacak ve amacına hizmet etmekten uzaklaşacaktır. Bu nedenle birey son derece hassas olmalıdır. Ayrıca birey öyle bir başarısızlık ortamı oluşturmalıdır ki bu ortam onun benliğine yararlı olmalı, onu olumsuz yüklemelerden korumalı ve birey en az zararla bu işten sıyrılabilmelidir. Tice (1991) ise kendini sabotaj kavramını, bireyin benliğine yönelik bir tehditle yüzleştğinde, öz-değer hissini korumak veya artırmak amacıyla sergilediği bir davranış olarak tanımlamıştır. Kendini sabotajla ilgili diğer bazı tanımlar da mevcuttur. Bu tanımlarda vurgulanan ortak özellik, kendini sabotajın amacının başarısızlığın nedenini dışsallaştırmak, başarının kaynağını ise içselleştirmek olmasıdır. Böylelikle birey dışsal tehditlere karşı benliğini korumuş olacaktır (Abacı & Akın, 2011).

İnsanoğlu başarısızlık yaşadığında, diğerleri tarafından yeteneksiz birisiymiş gibi algılanmak istemez. Bu nedenle performansının değerlendirilmesi olasılığıyla yüzleştğinde birey, *başarılı bir görünüm* sergileyebilmeyi ve bu görünümü koruyabilmeyi arzu etmektedir. Bunu sağlayabilmek için de birey öncelikle benliğiyle ilişkili olan görevlerde sergilediği yeteneğe yönelik gelişen sosyal çıkarımları yönetmelidir. Bu noktada kendini sabotaj stratejileri bireyin *başarısızlığını haklı göstermesine* yardımcı olmaktadır (Abacı & Akın, 2011).

Kendini Sabotaj Stratejileri

Birey kendini nasıl sabote eder? Bu süreç nasıl gerçekleşir? Kendini sabotaj bir iddia mı yoksa bir eylem midir? Araştırmacılar bu soruları cevaplamak amacıyla çok sayıda

çalışma yapmıştır. Bu alanla ilgili araştırmalar sonucunda oluşan literatürde geleneksel olarak iki tür kendini sabotaj formundan söz edilmiştir: Sözel ve davranışsal. Bazı kendini sabotaj stratejileri amaçlı davranışlar aracılığıyla gerçekleşirken, bazı durumlarda birey sadece bir engelin varlığından söz ederek kendini sabotaja başvurmaktadır (Abacı & Akın, 2011).

Sözel veya öz-bildirimli yani bireyin kendisinin ifade ettiği kendini sabotaj, performansın başarısız olması durumunda bir mazeret olarak sunulmaktadır. Sözel kendini sabotaj durumunda birey, *içinde bulunduğu koşulların olumsuz olduğunu ve başarısızlığına bu koşulların yol açtığını* ifade etmektedir. Ryska (2002) tarafından “iddia edilen engeller” olarak da adlandırılan bu kendini sabotaj stratejileri, bazı durumlarda kaygının bazen ise travmatik bir olayın varlığını öne sürme şeklinde gerçekleşmektedir. Bireyin verimli performans sergilemesini önlediğini ve başarısızlığına gerekçe olarak öne sürdüğü bu tür engellerden araştırmalarda genellikle *sözel kendini sabotaj stratejileri* olarak söz edilmektedir. Bununla birlikte davranışsal kendini sabotaj stratejileri, *doğrudan performansı etkileyen, kasıtlı ve gözlemlenebilir eylemlerdir*. Davranışsal kendini sabotaj, bireyin sınava çalışmayı ertelemesi, sınavdan önce alkol alması veya sınava hazırlanma yerine sinemaya gitmesi gibi gerçek sabotaj davranışları içeren ve diğer bireyler tarafından da objektif olarak gözlemlenebilen stratejilerdir. Bu nedenle davranışsal kendini sabotaj durumunda birey, performansının değerlendirilmesinden önce kendisi için dezavantajlar üretmektedir. Davranışsal kendini sabotajda birey görevi aktif biçimde zorlaştırır ve davranışsal kendini sabotaj diğer bireyler için daha ikna edicidir (Leary & Shepperd, 1986; Snyder & Smith, 1982). Davranışsal kendini sabotaj, sözele göre başarı şansını gerçekten azalttığı için daha fazla olumsuzluklara yol açmakta ve tartışılmaya daha az açık bir biçimde açığa çıkmaktadır. Sözel kendini sabotajda ise temelde bir mazeret sunma vardır ve bireyin performans şansı çok fazla değişmemektedir (Abacı & Akın, 2011).

Davranışsal kendini sabotaj sözel kendini sabotaja göre *hem daha riskli hem de daha maliyetlidir*. Örneğin; birey gerekli ön çalışmaları yapmamış olmasını yetersiz performansı için bir bahane olarak öne sürebilir ancak bu sürecin bireyin iyi performans sergileme olasılığını azaltacak olması göz ardı edilmemelidir. Aksine bireyin basit biçimde sözel olarak çok gergin veya çok yorgun olduğunu dile getirmesi yetersiz performansı için

geçerli bir bahane olmasına rağmen onun iyi performans sergileme olasılığını gerçekte azaltmayabilir. Bu farklılık dikkate alındığında bu iki kendini sabotaj türünün tercih edilmesinin temelinde farklı unsurların yattığı görülmektedir. Bu etkenlerin bilinmesi kendini sabotajı yordayan faktörlerin daha iyi anlaşılmasına katkı sağlayacaktır (Coudevylle, Martin Ginis, & Famose, 2008).

Birçok araştırma, kendini sabotajın bir davranış veya mazeret sunma biçimi olarak nasıl açığa çıktığını incelemiştir. Bu araştırmalar çok sayıda kendini sabotaj stratejisinin varlığını kanıtlamıştır. Literatüre geçen kendini sabotaj stratejilerinin en önemlileri şunlardır:

Davranışsal Stratejiler

- ✓ Bireyin görev ve faaliyetlerini ertelemesi,
- ✓ Bireyin görevle ilgisi olmayan aktivitelerle aşırı ilgilenmesi,
- ✓ Bireyin kendine aşırı yüklenmesi,
- ✓ Bireyin ulaşılması güç olan hedefler belirlemesi,
- ✓ Bireyin madde, ilaç ve alkol kullanması,
- ✓ Bireyin yeterli pratik ve alıştırma yapmaması,
- ✓ Bireyin görevi yerine getirmek için gerekli çabayı harcamaması,
- ✓ Bireyin fırsatları göz ardı etmesi,
- ✓ Bireyin yeteneği körelten performans ortamları seçmesi.

Sözel Stratejiler

- ✓ Bireyin sınav kaygısı yaşadığını öne sürmesi,
- ✓ Bireyin psikolojik ve fiziksel semptomlar bildirmesi,
- ✓ Bireyin sosyal kaygı yaşadığını öne sürmesi,
- ✓ Bireyin olumsuz duygular yaşadığını öne sürmesi,
- ✓ Bireyin travmatik olaylar yaşadığını öne sürmesi,
- ✓ Bireyin hipokondrik eğilimler sergilemesi,
- ✓ Bireyin utandığını öne sürmesi.

Kendini Sabotajın Psikodinamiği

Doğasında yeterli görünme arzusu bulunan insanoğlu, başarısızlık olasılığının yüksek olduğunu düşündüğü durumlarda, yetersizliğini gizlemek için kendini sabotaj eğiliminde bulunmaktadır (Baumgardner, Lake, & Arkin, 1985). Benzer biçimde birey benliğini tehdit edici bir değerlendirme ile yüzleştğinde yapacağı işi en iyi biçimde yapmak için kendini hazırlamak yerine olumsuz koşullar ve dezavantajlar üreterek kendini sabote etmektedir. Self (1990), kendini sabotajın benliğe yönelik tehditlerin varlığı söz konusu olduğunda daha fazla kullanıldığı için bu yapının sosyal bir bağlamda ele alınması gerektiğini savunmuştur. Bireyin benliğine yönelik değerlendirme içeren ve performansına ilişkin belirsizlik yaşadığı durumlar, kendini sabotajın kullanılmasında katalizör işlevi görmektedir. Ayrıca kendini sabotajın gelişebilmesi için görev birey için önem arz etmeli, performans diğerlerinin bulunduğu bir ortamda sergilenmeli ve değerlendirme ölçütleri diğerlerinin performanslarına bağlı olmalıdır. Bu koşullar ağır bastığında, bireyin benlik yapısı test ediliyor demektir ve kendini sabotaj meydana gelir (Abacı & Akın, 2011).

Kimler kendini sabote eder?

Bir görevde başarısız olma düşüncesi, görevin önem düzeyine paralel olarak bireye stres yaşatmaktadır. Yeterliğine yönelik değerlendirmelerin yapılacağı durumlarda genellikle birey, *yeterince iyi olamama veya başarısız olma korkusu* yaşayacaktır. Başarısız olabilme düşüncesine eşlik eden kaygılar ise doğal olarak bireyin bu duyguları gidermek için çeşitli yöntemler aramasına yol açacaktır. Bazı bireyler bu duyguları yaşadığında *görevi başarılı biçimde tamamlayabilmek ve diğer bireylerden olumlu geri-dönütler alabilmek için gerekli hazırlıkları* yapmaktadır. Böylece birey başarısızlık olasılığını en aza indirgemiş ve endişelerini gidermiş olacaktır. Diğer bazı bireyler ise başarısızlık olasılığından kaynaklanan kaygılarını gidermek için *kişisel yeteneklerine veya geçmiş başarılarına* odaklanmaktadır. Bu bireyler görevde başarılı olabilmek için gerekli çalışmalarını yapmak yerine mevcut yeteneklerine güvenerek bu yeteneklerinin başarıya ulaşabilmesi için zaten yeterli olduğuna kendini inandırır (Abacı & Akın, 2011).

Kendini sabote eden bireyler ise bu iki grup arasında yer almakta ve bu bireylerin stratejik oryantasyonları değişken ve düzensiz pekiştirme geçmişlerinden kaynaklanmaktadır. Bu

durum, kendini sabote eden bireylerin geçmişlerinin tekrarlanan başarısızlıklarla dolu olduğunu göstermemektedir, bu bireyler fazlaca ödüllendirilmiş olabilirler ancak onlar bu ödülleri nasıl ve hangi şartlarda aldıklarına yönelik yoğun bir belirsizlik yaşamaktadır. Diğer bir deyişle tutarsız ve gelişigüzel elde ettikleri pekiştireç ve ödüllerden dolayı hangi davranışlarının uyumlu veya olumlu hangilerinin ise istenilmeyen olduğuna ilişkin bir farkındalık kazanamamışlardır (Berglas & Jones, 1978).

Kendini sabotaj eğilimleri bireyin ne düzeyde yeterli olduğuna ilişkin temel bir belirsizliğini yansıtmaktadır. Yaşamın güçlüklerinin üstesinden gelebilecek zekâyâ ve içsel kaynaklara sahip olduğunu düşünen bir bireyin, kendini sabotajdan elde edeceği yüklemse yararları sığınmaya ihtiyacı yoktur. Bu birey amaç yönelimli eylemleri ile arzu edilen sonuçlar arasındaki yakın ilişkiyi öğrendiği için birçok alanda yeterli performans sergilediğinde başarısız olma oranının son derece düşük olduğunun farkındadır. Ayrıca bir göreve ilişkin gerekli bilgiye sahip olduğu durumda, bu görevi yerine getirme sürecinde performansını kontrol edebileceğini öğrenmiştir. Öte yandan başarılı olmaktan çok az zevk alan ve eylemlerinin sonuçlarına yönelik beklentilerini en aza indirgeyen bireyler de bulunmaktadır. Bu bireyler hantal oldukları ve bunu bildikleri için başarısızlıktan kaçınmak amacıyla sadece *en ulaşılabilir hedefleri seçmekte, kendilerini yaşam koşullarının ve diğer bireylerin kontrolüne bırakmakta ve performansları üzerinde çok fazla kontrolleri bulunmadığını* düşünmektedir. Bununla birlikte bu bireyler kendilerini, kendini sabotajın sahte mutluluğuyla avutmayı tercih etmemektedir (Berglas & Jones, 1978).

Akademik Alanlarda Kendini Sabotaj

Okullar ve sınıflar kendini sabotaj davranışını incelemek için gerçek yaşam ortamı sunmaktadır. Çünkü bu tür akademik ortamlarda öğrenciler, sürekli farklı görevlerle ve yeteneklerine ilişkin bilgi sunan durumlarla karşılaşmaktadır. Öğretmen ve akranlarının bu akademik ortamlarda bulunması öğrenciye, kendini sabotajın temel amacı olan diğerlerinin algılarını manipüle etme olanağı da sağlamaktadır. Aynı zamanda okullar hem bireylerin kendini sabotaj eğilimlerini incelemeye hem de kendini sabotaj

davranışının olası bağlamsal etkilerini gözlemlemeye yardımcı olmaktadır (Urdan & Midgley, 2001).

Akademik kendini sabotaj kavramı; öğrencinin akademik yetersizlik ve başarısızlıklarını haklı göstermek ve böylelikle akademik performansı ile kişiliğine yönelik yüklemeler arasındaki ilişkiyi belirsizleştirmek amacıyla çeşitli stratejileri kullanmasını ifade etmektedir. Örneğin başarısızlık olasılığıyla yüzleştiğinde bazı öğrenciler çabalarını azaltma, çalışmaya daha az vakit ayırma veya çalışmayı erteleme gibi davranışlara başvururlar. Bunların amacı olası akademik başarısızlıklarını yeteneklerinden çok bu davranışlara yüklemektir. Diğer bir deyişle, bu öğrenciler *tembel olduğu için başarısız olmak aptal olduğu için başarısız olmaktan iyidir* görüşüne inanmakta ve bu durumu sağlayan stratejinin kendini sabotaj olduğunu bildikleri için kendilerini sabote etmektedir (Cavendish, 2004).

Akademik kendini sabotajın temelinde, benliği koruma arzusunu tetikleyen bir kendilik şüphesi bulunmaktadır (Urdan & Midgley, 2001). Okul ortamında akademik kendini sabotaja başvurusu, akademik belirsizlikle yüzleştiğinde öğrenciye öz-değer duygusunu koruma olanağı sağlamaktadır. Birçok eğitim psikologu akademik kendini sabotajın sadece yeteneksizlikten değil olası akademik başarısızlıklar için mantıklı açıklama üretme gereksiniminden de kaynaklandığı konusunda hem fikirdir (Urdan & Midgley, 2001).

Covington (1992), okul ortamında kendini sabotajın rolünü ortaya koyan çalışmalarıyla önemli bir boşluk doldurmuştur. Covington'un öz-değer teorisi, okullarda başarı davranışının öğrencilerin olumlu bir benlik imajı sürdürme çabalarıyla daha iyi anlaşılabilirliğini öne sürmektedir. Ona göre öğrenciler *aptal ve başarısız olarak görünmekten kaçınma mücadelesi* vermektedir. Başarısız ve beceriksiz görünmemeyi sağlayan bir yöntem; bireyin başarısızlığın nedeni olarak kendisi dışındaki faktörleri öne sürmesidir. Covington öz-değer duygusunu koruma arzusunun, kendini sabotajın temel nedeni olduğunu iddia etmiştir. Aptal ve beceriksiz görünmemek için harcanan çaba, aynı zamanda bireyin diğer bireylerin dikkatini başarısızlığından ve yetersiz performansından uzaklaştırmaya yardımcı olmaktadır. Ancak bu tür stratejiler bireyin performansını zedelemektedir (Midgley & Urdan, 2001).

Covington erteleme davranışının bir kendini sabotaj stratejisi olarak kullanıldığını belirtmiş ve erteleyicilerin kazan-kazan pozisyonunda olduklarını savunmuştur. Eğer erteleyici başarısız olursa bunun nedeni çalışmalarını son ana kadar geciktirmiş olmasıdır, eğer ertelemeye rağmen başarılı olursa diğerleri erteleyiciyi özel yetenekli birisi olarak görecektir. Ayrıca Covington çok fazla aktiviteyle meşgul olan ve bu durumu yetersiz performansı için gerekçe olarak öne süren öğrencilerin varlığından söz etmiştir. Ona göre kendini sabotaj, diğerleri tarafından bir yeteneksizlik olarak algılanabilecek daha büyük bir yetersizliğini gizlemek için bireyin küçük bir yetersizliğini (sınav kaygısı yaşamak) kabullendiği bir durumdur (Midgley, Arunkumar, & Urdan, 1996.).

Kendini sabotaj, zayıf akademik performans için mükemmel bir mazeret sağlamaktadır. Urdan ve Midgley (2001), kendini sabote eden öğrencilerin daha az çaba harcadığı ve daha az başarılı olduğu için sınıf içi ortama karşı soğukluk hissedebileceğini bildirmiştir. Çünkü öğretmenler sıklıkla sınıfta başarılı olan öğrencileri sözel ve davranışsal anlamda ödüllendirmekte ve başarılı ile başarısız öğrencileri birbirinden ayrı tutmaktadır (Abacı & Akın, 2011).

Sonuç

Kendini sabotajın birey ve performansı üzerindeki olumsuz etkileri önemli bir çalışma konusudur. Kendini sabotaj çelişkili bir yapıya sahiptir. Birey bir yandan başarılı biçimde öz-saygı düzeyini korumakta ve kendini değerlendiren veya sosyalleştiren bireylerin (ebeveyn, öğretmen, yargıç vb.) izlenimlerini yönetip algılarını kontrol etmekteyken diğer yandan performansına zarar vermektedir. Kendini sabotaj alanında yapılan bazı araştırmalar kendini sabotajın artan performans ve haz ile azalan başarısızlık gibi olumlu sonuçlar sağladığını öne sürmektedir. Diğer bazı araştırmalar ise kendini sabotajın başarısızlık olasılığı, yetersiz performans ve olumsuz duygulanım gibi uyumsuz değişkenlerle ilişkili olduğunu savunmaktadır. Sonuçlardaki bu çelişki, benlik güçlendirici kendini sabotaj ile benlik koruyucu kendini sabotaja yönelik vurgunun farklılığını yansıtıyor olabilir. Birincisinde birey başarı durumunda yetenek imajını olumlulaştırmak,

ikincisinde ise başarısızlık durumunda koruyucu bir bahane oluşturmak amacıyla performansının önüne bariyerler koymaktadır (Abacı & Akın, 2011).

Kronik kendini sabotajın etkileri oldukça farklıdır. Feick ve Rhodewalt (1997), “bazı kronik ve aşırı kendini sabotaj formlarının önemli oranda öz-yıkıcı olduğuna” (s. 162) dikkat çekmiştir. Rhodewalt ve Tragakis (2002) kendini sabotajın temelinde; “yeteneğin değişmezliği” (Dweck, 1999) algısının gelişimini sağlayan öğrenme yaşantılarının ve bireyin öz-değer duygusuna yönelik yaşadığı belirsizliğin (Berglas & Jones, 1978) bulunduğunu öne sürmüştür. Daha özel olarak kendini sabotaj eğilimindeki birey yeteneğin sergilenebileceğine ancak geliştirilemeyeceğine ve yetenek düzeyinin yetersiz olduğuna inanmaktadır. Bu iki inanç sisteminin bileşimi kendini sabotaj davranışıyla sonuçlanmaktadır (Abacı & Akın, 2011).

Kendini sabotaj davranışının sonuçları üç nedenden dolayı olumsuz olabilir. Birincisi bazı kendini sabotaj davranışlarının (örneğin, alkol kullanma) *başlı başına zarar verici* olmasıdır. İkincisi kendini sabotaj sonuç olarak *performansı engellemekte ve performans kaybı uyum ve psikolojik iyi olma* üzerinde olumsuz etkilerde bulunmaktadır. Üçüncüsü ise kendini sabotaj *bir derece öz-aldatma* içermektedir (Zuckerman & Tsai, 2005). Snyder ve Higgins (1988), kendini sabote eden bireyin öne sürdükleri bahanenin gerçek doğasının farkında olmadığını ve zamanla bu bahaneyle özdeşleştiğini ifade etmiştir. Kronik olmayan bir kendini sabotajın öz-aldatmayla ilişkili olması zorunlu olmayabilir. Bununla birlikte araştırmacılar kendini sabote eden bireylerin kendilerini aldattıklarını öne sürmektedir (Abacı & Akın, 2011).

Kendini sabotajın sonuçlarıyla ilişkili olarak yapılan araştırmalardan elde edilen sonuçlar, kendini sabote eden bireylerin akademik başarılarının düşük olduğunu, işlevsel olmayan başa çıkma stratejileri kullandıklarını ve bu bireylerin bir dizi kişilik özellikleri açısından diğerleri tarafından daha olumsuz algılandığını göstermiştir (Hirt, McCrea, & Kimble, 2000). Ayrıca kendini sabotaj düzeyi yüksek bireyler özellikle de erkekler başarılı olacaklarından şüphe duymaları durumunda, belli bir görev için ön hazırlık yapmaktan ve çaba harcamaktan kaçınabilmektedir. Kendini sabotaj düzeyi yüksek bireyler aynı zamanda bir görevde başarılı olacaklarından şüphe duymaları durumunda çeşitli engeller yaşadıklarını iddia etmekte veya görevi ciddiye almamaktadır (Rhodewalt, Morf, Hazlett,

& Fairfield, 1991; Strube, 1986). Bunlar kendini sabotajın patolojik doğasına vurgu yapmaktadır. Kendini sabotajın sonuçlarına yönelik araştırmalardan elde edilen bulgular kafa karıştırıcı niteliktedir. Kendini sabotajın olumluluğuna atıfta bulunan bazı bulgular olmasına rağmen bu bulgular kendini sabotajın olumsuz bir yapı olduğunu kanıtlayan sonuçların gölgesinde kalmaktadır (Abacı & Akın, 2011).

Kaynaklar

- Abacı, R., & Akın, A. (2011). *Kendini sabotaj: İnsanoğlunun sınırlı doğasının bir sonucu*. Ankara: Pegem Yayınları.
- Baumgardner, A. H., Lake, E. A., & Arkin, R. M. (1985). Claiming mood as a self-handicap: The influence of spoiled and unspoiled public identities. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 11, 349-357.
- Berglas, S., & Jones, E. E. (1978). Drug choice as a self-handicapping strategy in response to non-contingent success. *Journal of Personality and Social Psychology*, 36(4), 405-417.
- Cavendish, S. (2004). *Self-efficacy and use of self-regulated learning strategies and academic self-handicapping among students with learning disabilities*. Wayne State University, Yayınlanmamış doktora tezi.
- Coudevylle, G. R., Martin Ginis, K. A., & Famose, J.-P. (2008). Determinants of self-handicapping strategies in sport and their effects on athletic performance. *Social Behavior and Personality*, 36, 391-398.
- Covington, M. V. (1992). *Making the grade: A self-worth perspective on motivation, and school reform*. New York: Cambridge University Press.
- Dweck, C. S. (1999). *Self-theories: Their role in motivation, personality, and development*. Philadelphia: Psychology Press.

- Feick, D., & Rhodewalt, F. (1997). The double-edged sword of self-handicapping: Discounting, augmentation, and the protection and enhancement of self-esteem. *Motivation and Emotion, 21*(2), 147-163.
- Hirt, E. R., Deppe, R. K., & Gordon, L. J. (1991). Self-reported versus behavioral self-handicapping: Empirical evidence for a theoretical distinction. *Journal of Personality and Social Psychology, 61*(6), 981-991.
- Hirt, E. R., McCrea, S. M., & Kimble, C. E. (2000). Public self-focus and sex differences in behavioral self-handicapping: Does increasing self-threat still make it "just a man's game?" *Personality and Social Psychology Bulletin, 26*, 1131-1141.
- Jones, E. E., & Berglas, S. (1978). Control of attributions about the self through self-handicapping strategies: The appeal of alcohol and the role of underachievement. *Personality and Social Psychology Bulletin, 4*, 200-206.
- Leary, M. R., & Shepperd, J. A. (1986). Behavioral self-handicaps versus self-reported self-handicaps: A conceptual note. *Journal of Personality and Social Psychology, 51*, 1265-1268.
- Midgley, C., Arunkumar, R., & Urdan, T. (1996). If I don't do well tomorrow, there's a reason: Predictors of adolescents' use of self-handicapping strategies. *Journal of Educational Psychology, 88*, 423-434.
- Midgley, C., & Urdan, T. (2001). Academic self-handicapping and achievement goals: A further examination. *Contemporary Educational Psychology, 26*, 61-75.
- Rhodewalt, F., Morf, C., Hazlett, S., & Fairfield, M. (1991). Self-handicapping: The role of discounting and augmentation in the preservation of self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology, 61*(1), 122-131.
- Rhodewalt, F., & Tragakis, M. (2002). Self-handicapping and the social self: The cost and rewards of interpersonal self-construction. In J. P. Forgas & K. D. Williams (Eds.), *The social self: Cognitive, interpersonal, and intergroup perspectives* (s. 121-140). New York: Psychology Press.

- Ryska, T. A. (2002). Effects of situational self-handicapping and state self-confidence on the physical performance of young participants. *Psychological Record, 52*, 461-478.
- Self, E. (1990). Situational influences on self-handicapping. In R. L. Higgins, C. R. Snyder & S. Berglas (Eds.), *Self-handicapping: The paradox that isn't* (s. 37-68). New York: Plenum Press.
- Snyder, C. R., & Higgins, R. L. (1988). Excuses: Their effective role in the negotiation of reality. *Psychological Bulletin, 104*, 23-35.
- Snyder, C. R., & Smith, T. W. (1982). Symptoms as self-handicapping strategies: The virtues of old wine in a new bottle. In G. Weary & H. L. Mirels (Eds.), *Integrations of clinical and social psychology* (s. 104-127). New York: Oxford University Press.
- Snyder, C. R., Smith, T. W., Augelli, R. W., & Ingram, R. E. (1985). On the self-serving function of social anxiety: Shyness as a self-handicapping strategy. *Journal of Personality and Social Psychology, 48*(4), 970-980.
- Strube, M. J. (1986). An analysis of the Self-handicapping Scale. *Basic Applied Social Psychology, 7*(3), 211-224.
- Tice, D. M. (1991). Esteem protection or enhancement? Self-handicapping motives and attributions differ by trait self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology, 60*(5), 711-725.
- Urduan, T., & Midgley, C. (2001). Academic self-handicapping: What we know, what more there is to learn? *Educational Psychology Review, 13*(2), 115-138.
- Zuckerman, M., & Tsai, F. (2005). Costs of self-handicapping. *Journal of Personality, 73*, 411-442.