

Kendini Sabote Etme ve Ruh Sağlığı Üzerine Etkisi

Self-Handicapping and Its Impact on Mental Health

Yeter Sinem Üzar Özçetin, Duygu Hiçdurmaz

Özet

Kendini sabote etme davranışı, bireyin bir işi ya da görevi yerine getirebilecek kapasitede olmasına rağmen, bu işi başarıyla yapıp yapamayacağına yönelik endişe yaşamaya ile karakterizedir. Bireyler performanslarını önemsediklerinde, ancak başarı olasılıklarından şüphe ettiklerinde, benliklerini korumak amacıyla kendini sabote etme davranışları sergilemektedirler. Kendilerini sabote eden kişiler başarılarını içselleştirerek, başarısızlıklarını ise dışsallaştırarak benliklerini korumaya çalışmaktadırlar. Bu durum bireylerin her iki durumda da yani hem başarısızlıklarında hem de başarılarında kendilerini iyi hissetmelerine hizmet etmektedir. Kendini sabotaj zamanla birlikte bireyin yaşam doyumunun ve içsel motivasyonunun azalmasına, uyumsuzluk, olumsuz duygulanım, somatik semptomlar ve alkol ve madde kullanımı gibi olumsuz alışkanlıklarının artmasına neden olmaktadır. Kendini sabotaj performansı engellemekte ve performans kaybı uyum ve psikolojik iyi olma üzerinde olumsuz etkilerde bulunmaktadır. Kendini sabote etme davranışlarının ortaya çıkmasını önlemek için yapılması gereken en önemli yaklaşım, benliğin güçlendirilmesidir.

Anahtar sözcükler: Kendini sabote etme, öz-yeterlilik, ruh sağlığı.

Abstract

Self-handicapping is characterized by experiencing anxiety at succeeding a mission although the person has the capacity to fulfill the assignment or duty. When individuals care about performance much but doubt about success, they display self-handicapping strategies to protect their self. Self-handicappers try to protect their self by internalizing successes and externalizing failures. This strategies help them feel well in both successes and failures. Self-handicapping causes the decrease of life satisfaction and motivation, and causes the increase of maladaptation, negative mood, somatic symptoms and alcohol-drug abuse. Self-handicapping hinders performance and this negative performance influences adaptation and psychological well-being. The most essential approach to prevent occurrence of self-handicapping behaviors is empowerment of the self.

Key words: Self-handicapping, self-efficacy, mental health.

BİREYLER performanslarını önemsediklerinde, ancak başarı olasılıklarından şüphe ettiklerinde, benliklerini korumak amacıyla kendini sabote etme adı verilen bir davranış sergileyebilirler. Bu davranış, özellikle bireyler yeni çabalar içine girdiklerinde ortaya çıkar (Berglas ve Jones 1978). Kendini sabote etme mekanizmasını kullanan kişiler, performansları sonucu ortaya çıkan başarısızlık durumlarını yeteneklerinden ziyade

performanslarındaki sorunlara bağlama eğilimi göstermektedirler (Coudeville ve ark. 2011). Bu stratejileri benimseyen bireyler, kullandıkları yaklaşımın diğer kişilere sunumunda oldukça dikkatli davranırlar ve bu eylemlerinin başarısızlıkları için kullandıkları bir bahane olduğunu diğer kişilerin anlamasına izin vermezler. Bu bireylerin bakış açısına göre, eğer davranışları için kullandıkları bu bahanelerin anlaşılmasına izin verilirse, bu stratejiler amacına hizmet etmekten uzaklaşacaktır. Kendini sabote etme mekanizmasını kullanan kişiler, başarısız olma ihtimalini artıran ortamı oldukça dikkatli bir şekilde oluştururlar. Böylece oluşturulan bu ortam olası başarısızlık durumunda bireyin benliğini korumasına hizmet eder ve onu çevrenin olumsuz değerlendirmelerinden koruyabilir (Akın ve ark. 2011).

Bu makalede ülkemiz literatüründe hakkında çok az yayın olduğu göze çarpan ve yerli literatür için oldukça yeni bir kavram olan kendini sabote etme kavramının tanımlanması, psikodinamiğinin açıklanması, ruh sağlığı üzerine etkileri ve yönetim yollarının ortaya konması amaçlanmıştır.

Kendini Sabote Etme Kavramı

Kendini sabote etme kavramı ilk kez 1978 yılında Berglas ve Jones tarafından tanımlanmıştır (Berglas ve Jones 1978). Bu kavram; bir işi ya da görevi yerine getirebilecek kapasitede olmasına rağmen bireyin bu işi yapıp yapamayacağına yönelik belirsizlik yaşamaya ve yeterli kapasitede olmadığına ilişkin bahaneler bularak kendini haklı gösterme çabasını tanımlamaktadır. Kendini sabote eden kişiler başarılarını içselleştirerek, başarısızlıklarını ise dışsallaştırarak benliklerini korumaya çalışmaktadırlar. Bu durum bireylerin her iki durumda da yani hem başarısız hem de başarılı oldukları durumlarda kendilerini iyi hissetmelerine hizmet etmektedir (Berglas ve Jones 1978, Akın 2011). Savunucu beklentiler, iş odaklı olma ve yansıtma gibi davranış örüntüleri kendini sabote etme mekanizmasının kullanımının öncü belirtileridir (Martin ve ark. 2003).

Literatür incelendiğinde iki çeşit kendini sabote etme stratejisinden söz edildiği görülmektedir. Bunlar, davranışsal kendini sabotaj (behavioral self-handicapping) ve sözlü/öz bildirimli kendini sabotajdır (claimed/self-reported self-handicapping). Sözlü kendini sabotaj yapılacak eylem öncesi anksiyete, bitkinlik, stres gibi daha çok psikolojik belirtilerin sözel olarak ifade edilmesini içerirken, davranışsal sabotaj eylem öncesi başarılı olmak için gereken düzeyde çalışmama, farklı gündemlerle ilgilenme, sonucu kadere bağlama, fiziksel belirtiler gösterme, yapabileceğinden fazla işi bir arada yürütmeye çalışma, alkol-madde kullanımı gibi davranışları içermektedir (Higgins ve ark. 1990, Hendrix ve Hirt 2009). Sözlü stratejilerde, birey istenmedik bir durumla karşılaştığında bunun dışsal nedenlerden kaynaklı olduğunu düşünmekte ve mazeretler ileri sürmektedir. Davranışsal stratejilerde ise, birey görevlerini erteleme, fırsatları değerlendirmeme, görevi için yeterli çaba harcamama gibi performansını etkileyebilecek eylemlerde bulunmaktadır (Tucker ve ark. 1981, Leary ve Shepperd 1986, Kearns ve ark. 2008a). Dolayısıyla davranışsal sabotaj daha aktif ve açık eylemleri içerirken, sözlü sabotaj üstü örtülü ve pasif eylemleri içermektedir (Hendrix ve Hirt 2009). Davranışsal stratejileri benimseyen bireyler sözel olanları kullananlara oranla başarı olasılıklarını daha olumsuz etkilemektedirler (Jones ve Berglas 1978). Sözlü ya da davranışsal kendini sabote etme stratejilerini kullanan bireyler, tepkilerinin uyumlu ya da etkili olup olmadığını değerlendirememektedirler (Berglas ve Jones 1978). Böylece kendini sabote etme davranışı zamanla bireyin kişilik özelliği haline gelmektedir. Birey benliğini koruyabil-

mek ve başarısızlıkları ile yüzleşmekten kaçınmak için bu stratejiyi kullanmaktadır. Bu durum problemlerin gerçekçi şekilde değerlendirilmesini ortadan kaldırmakta, gerçekçi olmayan değerlendirmeler sonucunda bireyin sorununun çözümlenememesine neden olmaktadır (Abacı ve Akın 2011). Dolayısıyla sözü edilen bu stratejiler bireyin başarısız olma ihtimalini artırmakta ve bireyi olumsuz yönde etkilemektedir.

Psikodinamiği ve Nedenleri

Kendilerini ve kaynaklarını iyi tanıyan kişiler yaşamlarının yöneticisinin kendileri olduğu bilincindedirler. Böyle bireyler ortaya çıkan yeni durumlara kendilerini daha iyi hazırlayabilmektedirler. Öte yandan, benliği ve başarıları konusunda endişeleri olan bireyler ise, yaşamlarını yönlendirmede kendini sabote etme gibi baş etme stratejilerinden yararlanmayı seçmektedirler (Berglas ve Jones 1978, Zuckerman ve ark. 1998, McCrea ve Hirt 2001). Kendini sabote eden bireyler, benliklerini tehdit edebilecek ya da belirsizlik yaşatabilecek durumlara uyum sağlamak için hazırlanmak yerine performanslarını engelleyebilecek olumsuz koşulları kendileri üretmektedirler (Akın ve ark. 2011). Kendini sabote etme, bireyin çocukluğundan itibaren kendiliğine ve başarıya ilişkin geliştirdiği olumsuz bilişsel yapılardan kaynağını almaktadır (Warner ve Moore 2004, Kearns ve ark. 2008, Arazzini Stewart ve De Leorge Walker 2014). Erken dönem aile tutumları ve aile ile olan etkileşimler bireyin benlik gelişimini olumlu ya da olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Conlon ve ark. 2006).

Çocuğa, akademik başarı gibi belirli görevlerdeki performansına dayalı olarak değerli olduğu duygusunun aşılması çocuğun ebeveynlerine başarılı görünmek, onları mutlu etmek, onların dikkatini çekmek ve kendilik değerini korumak için kendini olduğundan daha yetenekli ve zeki gösterme çabası içine girmesine yol açabilmektedir. Zaman içinde bu eğilim kendini sabote etme davranışlarını ortaya çıkarmaktadır (Jones ve Berglas 1978). Kendini sabote etme davranışının özellikle başkaları tarafından gözetim altında olduğunda artması, bu psikodinamiğin önemli göstergelerinden biridir. Kolditz ve Arkin (1982) yaptıkları deneysel çalışma sonucunda, performansı etkileyebilecek bir ilacı kullanma oranının, ortamda tanık olan birisi olduğunda arttığını bulmuşlardır (Kolditz ve Arkin 1982). Yapılan bazı çalışmalar incelendiğinde de sözü edilen psikodinamiklerin, sabote edici davranış örüntülerini ve ilişkili ruhsal sorunların ortaya çıkışını nasıl etkilediği daha açık olarak görülmektedir. Bu çalışmalarda, alkol kullanımını sabote edici strateji olarak kullanan kişilerin ebeveynlerin dikkatini çekmek ve sevgisini kazanmak için bu davranışları benimsediği (Jones ve Berglas 1978), sosyal anksiyeteye sahip olan bireylerin kendilerine güvenlerini olumsuz etkileyen bu durumdan kurtulabilmek ve kendilerini iyi hissetmek için sabotajı kullanım eğilimi içerisine girebildiği (Schlenker ve Leary 1982, Coudevylle ve ark. 2011) ve akademik başarı gerektiren durumlarda sabotaj stratejilerinin sıkça kullanıldığı (Hirt 1991, Urdan 2004) bulunmuştur.

Kendini sabote etme stratejilerinin kullanımındaki ana nedenlerden bir diğeri ise, hata yapma korkusudur. Hata yapma korkusu nedeniyle kişiler çeşitli durumlara hazırlık yapmayı ertelemekte, olumsuz çıktılar oluşturarak olası başarısızlık sonucu yaşayacakları utanç duygusundan benliklerini korumaktadırlar (Elliot ve Thrash 2004). Sözü edilen bu korku, olumsuz kişi-içi ve kişiler-arası değerlendirmelerle ilişkilidir (Pulford ve ark. 2006). Bu değerlendirmeler erken dönem yaşam deneyimleri, özellikle de ebeveynlerle olan olumsuz etkileşimlerin bir sonucu olarak gelişebilmektedir. Benlik gelişimini etki-

leyen olumsuz ebeveyn-çocuk ilişkileri, başarısızlık mekanizmalarını ve hata yapma korkusunu ortaya çıkarabilmektedir (Martin ve ark. 2015). Başarısızlık mekanizmaları içerisinde yer alan ve bireyin davranışları üzerinde çeşitli etkilere yol açan kendini sabote etme davranışı zamanla bireyin sürekli olarak kullandığı bir davranış örüntüsü haline gelebilmektedir (Martin ve ark. 2015). Dolayısıyla hata yapma/başarısız olma korkusu ve kendini sabotaj davranışı arasında pozitif bir ilişki bulunmaktadır (Elliot ve Church 2003). Yaşamın erken dönemlerinde maruz kalınan diğer travmalar da ilerleyen yaşlarda kendini sabote etme davranışlarının ortaya çıkışını etkileyebilmektedir. Sansone ve arkadaşlarının (2008b) yaptıkları bir araştırma sonucunda erken dönem travmalara maruz kalan bireylerin yaşamlarının ilerleyen dönemlerinde özellikle tıbbi tedavilerini sabote edici eylemler gerçekleştirdikleri bulunmuştur (Sansone ve ark. 2008b).

Kendini sabote etme stratejisinin kullanımına neden olan etkenlerin bazıları ise kaygı üzerine temellendirilmektedir. Özellikle yeterliği değerlendirmeye yönelik eylemlerin yapılacağı durumlarda birey başarılı olamama ya da yetersiz olma ihtimaline ilişkin bir kaygı yaşamaktadır. Birey, başarısız olabileceğine eşlik eden bu kaygıları giderebilmek için çeşitli arayışlar içerisine girmektedir. Ancak birey, arayış içerisine girdiği yöntemler arasından genellikle kendisini başarısız gösterme ihtimali olanları ortadan kaldırmayı tercih etmektedir. Çünkü birey, performansın değerlendirilmesi olasılığıyla yüzleştiğinde başarılı bir görünüm sergileyebilmeyi ve bu görünümü koruyabilmeyi istemektedir. Bunu sağlayabilmek için de birey benliğini koruyucu etki gösteren, başarısızlık durumunda dahi kendini yetersiz algılamasını engelleyen sabote etme stratejilerini kullanmaya yönelmektedir. Bu bağlamda kendini sabote etme stratejilerinin kullanımı bireyin başarısızlığını haklı göstermesine hizmet etmektedir (Abacı ve Akın, 2011).

Sabotaj mekanizmasını kullanan kişiler daha olay yaşanmadan bahanelerini hazırlamaktadır. Böylece olay gerçekleşmeden sabotaj hatayı doğuracak şekilde hazır olmaktadır (Hendrix ve Hirt 2009). Bu sayede başarısızlıklar dışsallaştırılırken, başarılar içselleştirilmekte (Berglas ve Jones 1978) ve bu stratejilerin kullanımı bireyin performansı sonrası başarısız olması durumunda bir mazeret olarak sunulabilmektedir (Akın ve ark. 2011). Sabotaj davranış örüntüleri, bireylerin başarılı ya da başarısız oldukları özel alanlarda, bu alandaki performanslarına ilişkin uygun bir anlayış geliştirmelerine yardım etmektedir. Bireyler özellikle zor bir görev ile karşılaştıklarını düşünüyorsa düşük performansı oluşturabilecek sabotaj stratejilerinin daha yoğun kullanılmaktadırlar (Rhodewald ve Fairfield 1991). Dolayısıyla kişilerin benimsediği bu davranış örüntüsü çevrede olup biten diğer olaylardan ziyade, bireyin benlik saygısına yönelik tehdit oluşturan ve/veya başarılı olmayı gerektiren olaylara bağlı olarak ortaya çıkmaktadır (McCrea ve Hirt 2001, Schwinger 2013). Söz konusu başarısızlık durumlarında birey başarısız olmasına neden olan yetersiz performansını düşük yeteneğine ya da yeterince hazırlanmamasına bağlamaktansa (“Sınavda başarısız oldum çünkü bu konuyu anlamıyorum”), sabote etme mekanizması (“Sınavda başarısız oldum çünkü dün gece yeterince uyuyamadım”) ile açıklamaktadır. Böylece birey nedene atıf yaparak kendi benliğini korumakta ve yetersizlikleriyle yüzleşmekten kaçınmaktadır (Schwinger 2013). Sonuç olarak sabotaj olarak adlandırılan ve kendine hizmet eden bu davranışlar olası başarısızlık tehdidi ortaya çıkmadan harekete geçmektedir (Schwinger 2013). Bu stratejileri kullanan bireyler, sabote edici eylemleri sonrasında kendilerini daha iyi hissetmeyi ummakta dolayısıyla olumlu bir duygu durum elde etmektedir. Özellikle düşük benlik saygısına

sahip kişilerin kendini sabote etmeye yönelik stratejileri daha fazla kullanmaları (Martin ve Brawley 2002), bu stratejiyi olumsuz durumlara karşı benlik saygılarını koruyucu bir kalkan olarak kullandıklarını gösterir niteliktedir (McCrea ve Hirt 2001). Kendini sabote etme stratejilerinin kullanımının kişiye sağladığı olumlu katkılar, kişinin bu stratejileri kullanmaya devam etmesine olanak sağlamaktadır. Bu olumlu katkılar iki farklı şekilde ortaya çıkabilmektedir. Bunlardan ilki, düşük performans gösterse bile kişiyi başarısız olmaktan koruması, diğeri ise yetersizliklerine rağmen başarılı olduğu durumlarda kişiye ekstra kredi kazandırmasıdır (Alter ve Forgas 2007).

Ruh Sağlığı Üzerine Etkileri

Kendini sabote etme mekanizması, bireylerin hatalarını dışsal nedenlere bağlayarak özsaygılarını korumalarına olanak sağlamaktadır (Brown ve Kimble 2009). Böylece bu stratejiler benliği koruyan etkili mekanizmalar olmaktadır. Ancak, kendini sabote etme stratejilerini kullanan bu kişilerde olumsuz duygu duruma sahip olma düzeyi genel olarak daha yüksektir ve yaşam doyumu oldukça düşüktür (Zuckerman ve Tsai 2005, Christopher ve ark. 2007). Bu açıdan, kendini sabote edici davranışlar düşük sağlık ve iyilik hali düzeyiyle ilişkili olarak değerlendirilebilir. Kendini sabote etme davranışı kısa vadede kişinin başarısızlıklarına bahaneler bulup kendilik değerini desteklese de (Covington 2000), kronik olarak kullanıldığında etkisini yitirmekte, bireyin sağlığı ve benliği üzerinde olumsuz etkilere yol açmaktadır (Maata ve ark. 2002). Sabotaj, genellikle mevcut durum içerisinde başarısızlığı sağlayacak engellere uyumu ve bu engellerin savunuculuğunu içermektedir (Harris ve ark. 1986).

Kendini sabote etme stratejilerinin sık kullanımı uyum sağlama yeteneğinde azalmaya, bu yetenekteki azalma ise sabotaj stratejilerinin tekrarlı kullanımına ve kendini sabote etmenin bir kişilik özelliği haline gelmesine yol açmaktadır. Böylece bir döngü oluşmakta ve stratejilerin kullanım devamlılığı sağlanmaktadır (Zuckerman ve ark. 1998). Zorlu durumlara başatmak için bu stratejileri kullanan bireyler, bu davranışlarının bir sonucu olarak somatik yakınmalar gösterebilmekte ve psikolojik sorunlar yaşayabilmektedir (Berglas ve Jones 1978, Zuckerman ve Tsai 2005, Abacı ve Akın 2011).

Yapılan çalışmalar kendini sabote etme mekanizmalarının kullanımının mevcut sağlık durumu ve depresif belirtiler, anksiyete, narsisistik kişilik bozukluğu, düzenbaz davranış özellikleri, utangaçlık, uzun süreli düşük psiko-sosyal iyilik hali, savunucu kötümserlik, tükenmişlik gibi çeşitli sağlık problemleri ile ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır (Smith ve ark. 1982, DeGree ve Syder 1985, Synder ve ark.1985, Midgley ve Urdan 2001, Martin ve ark. 2003, Rhodewalt ve ark. 2005, Zuckerman ve Tsai 2005, Want ve Kletman 2006, Kearns ve ark. 2008a, Coudevylle ve ark. 2011, Akın 2012). Zuckerman ve Tsai'nin yaptığı boylamsal bir çalışma sonucunda da, kendini sabote etme stratejilerinin kullanımının, bireylerin sağlıklarının ve iyilik hallerinin bozulmasına, daha düşük içsel motivasyona ve tatmine, olumsuz duygu durum ve semptomlara neden olduğu bulunmuştur (Zuckerman ve Tsai 2005). Yine, Coudevylle ve arkadaşları (2011) sabote etme davranışının kullanımının durum ile bağlantılı anksiyetenin yüksek olmasına ve kendine güvende azalmaya neden olduğunu ortaya koymuşlardır. Yapılan diğer çalışmalarda kendini sabote etme mekanizmalarının kullanımının çeşitli kişilik ve davranış özellikleri ile ilişkili olduğu ve bu özellikleri besler nitelikte etki gösterdiği bulunmuştur. Want ve Kletman (2006) düzenbaz davranış özelliği, Rhodewalt ve arkadaşları (2006) narsistik kişilik özelliği, Sansone ve arkadaşları (2008a) borderline kişilik

bozukluğu, Smith ve arkadaşları (1983) hipokondriyazis, Arazzini Stewart ve De Leorge Walker (2014) ise maladaptif mükemmeliyetçilik kişilik özellikleri ile kendini sabote etme davranışı arasında bir ilişki olduğunu belirtmişlerdir (Smith ve ark. 1983, Rhodewalt ve ark. 2006, Want ve Kletman 2006, Sansone ve ark. 2008a, Arazzini Stewart ve De Leorge Walker 2014,). Bu çalışmalar incelendiğinde, borderline kişilik bozukluğuna sahip olan bireylerin tıbbi tedavilerini olumsuz etkileyebilecek sabotaj stratejilerini sıkça kullandığı (Sansone ve ark. 2008), düzenbazlık özelliklerine sahip olan bireylerin kendi performanslarını değerlendirmede sorunları olduğu (Want ve Kletman 2006), bireyin narsisist kişilik özelliği gösterme oranı arttıkça kendini sabote etmeye yönelik girişimlerinin arttığı (Rhodewalt ve ark. 2006), hipokondriyak kişilerin performanslarını sabote edici girişimleri kullanmaya daha yatkın oldukları (Smith ve ark. 1983), mükemmeliyetçi kişilik özelliklerine sahip bireylerin ise hata yapmaktan korkarak kendini sabote etme stratejilerinin kullanımını desteklediği bulunmuştur (Suddarth ve Slaney 2001).

Mükemmeliyetçilik bireyin kendisine ya da başkalarına karşı oldukça yüksek beklentileri olduğunu göstermesi nedeniyle genellikle olumsuz bir anlam içermektedir (Shafran ve Mansell 2001). Gerçekçi mükemmeliyetçilikte yüksek standartlara ulaşmak için çabalama vardır ve psikososyal sorunlara ya da strese yol açmaz. Maladaptif mükemmeliyetçilikte ise birey hata yapmaktan korkar ve bu durum sağlıksızdır (Suddarth ve Slaney 2001). Maladaptif mükemmeliyetçilik özellikleri kendini sabote etme mekanizması ile uyum içerisindedir. Maladaptif mükemmeliyetçiliğin yanı sıra kendini sabote etme mekanizmalarının kullanımının yüksek düzey anksiyete, depresyon, tükenmişlik ve düşük akademik başarıyla ilişkili olduğunu gösteren çalışmalar da bulunmaktadır (Kearns ve ark. 2008b, Akın 2012). Aynı zamanda, sabote etme mekanizması duygusal tatminsizlik, düşük kişisel başarı ve depersonalizasyon kavramları ile ilişkilidir ve tükenmişlik yaşanmasına neden olabilmektedir (Akın 2012). Bu durum kişilerin içselleştirilmiş başarı duygusunu olumsuz yönde etkileyerek, sabotaj davranışını daha sık kullanmalarına neden olabileceği özelliği taşımaktadır. Tüm bu sözü edilen olumsuz etkilere ek olarak, kendini sabote etme stratejileri zaman içinde bireyin uyumsuzluğunun, yaşam doyumunun ve içsel motivasyonunun azalmasına, olumsuz duygulanım, somatik semptomlar ve alkol-madde kullanımı gibi olumsuz alışkanlıkların artmasına neden olmaktadır (Abacı ve Akın 2011). Birey sosyal yaşantısını benliğini korumak ve başarısızlıklarını dışsallaştırmak için azaltmakta ve dolayısıyla sosyal izolasyon yaşamaktadır (Zuckerman ve Tsai 2005).

Sonuç olarak kendini sabotaj performansı engellemekte ve performans kaybı uyum ve psikolojik iyi olma üzerinde olumsuz etkilerde bulunmaktadır. Bu durum, kendini sabote etme stratejilerinin kullanımının uzun vadede bireylerin özellikle ruh sağlıkları başta olmak üzere sağlık ve iyilik hali üzerine olumsuz etkilerde bulunduğunu göstermektedir.

Kendini Sabote Etme Stratejilerinin Yönetimi

Bireyler kendileri hakkında olumlu duygulara sahip olmayı, kendilerini yeterli hissetmeyi ve yaşamları ile ilgili başarı ya da başarısızlık olasılıklarına ilişkin önemli sonuçları kontrol edebilmeyi isterler (Siegel ve ark. 2005). Kendini sabote etme davranışları bireylerin başarısızlıklarını dışsallaştırmalarına olanak sağladığı ve böylece benliklerini koruduğu için tercih edilen davranışlardır. Dolayısıyla, bireyin benliğini korumak için ken-

dini sabote etme davranışına ihtiyaç duymamasını sağlamak, sabotajı önlemek için en uygun yardım yaklaşımlarından biri olmaktadır. Bu bağlamda, öz-yeterlilik, kendiliğin olumlu algılanması, öz-saygı gibi benlik ile ilişkili özellikler önem kazanmaktadır. Öz-yeterlilik kavramı zorluklar karşısında iyimser olmayı, azim ile çabalamayı ve çabalarken ortaya çıkan davranışları içermektedir (Pajares 1996). Öz-yeterlilik algısının çocukluk dönemlerinden itibaren geliştirilmesinde ebeveynler ve onlarla olan ilişkiler hassas bir role sahiptir. Benlik gelişiminde oldukça önemli olan ebeveyn-çocuk etkileşiminin kalitesi, bireyin gelecek dönemlerdeki yaşam kalitesini ve davranış örüntülerini etkilemektedir (Kazemi ve ark. 2014). Öz-yeterlilik düzeyinin yüksek olması kişiyi başarılı olabilmek için motive etmekte, kişinin yeteneklerini değerlendirmesine olanak sağlamaktadır (Kuczka ve Treasure 2005). Akademik başarının çok ön planda tutulması nedeniyle ve ebeveynleri memnun etme amacıyla bireyler yaşadıkları başarısızlıkları manipüle edebilmek için kendini sabote etme stratejilerini kullanmaya başlayabilmektedir. Başarılı olabilmek için mevcut duruma hazırlanmak gibi performans odaklı yaklaşımlar öz-yeterlilik düzeyini desteklerken, performanstan kaçınan davranış örüntüleri öz-yeterlilik düzeyini azaltıcı etki göstermektedir (Wolters ve ark. 1996). Performanstan kaçınma stratejileri barındıran kendini sabote etme davranışı öz-yeterlilik düzeyini olumsuz etkilemektedir. Bu bağlamda Siegel ve arkadaşlarının (2005) yaptıkları çalışma incelendiğinde, kendini sabote etme davranışını önlemede bireyin kendini kabulünün artırılmasının etkili olduğunu belirledikleri görülmektedir (Siegel ve ark. 2005).

Kendini kabul etme çeşitli durumlar altında dürüstlüğü ve uyumlu davranışları destekleyerek psikolojik iyi oluşluğun ortaya çıkmasına neden olmaktadır (Sherman ve Cohen 2006). Kendini kabul etme özelliğine sahip olmak benliğe karşı tehdit içeren durumlarla zıt ilişki içerisindedir. Öz-saygı ve benlik bütünlüğüne sahip olmak, kendini sabote etme davranışlarını azaltarak, öz-yeterlilik algısını güçlendirmektedir (Siegel ve ark. 2005). Kendini kabul etme davranışı benimsendiğinde, birey öz-saygı düzeyinin durum değerlendirmelerine bağlı olmadığını anlamaktadır (Sherman ve Cohen 2006). Eğer bireyler kendilerini olumlu algılaya fırsatına sahip olurlarsa, kendini sabote etme ile ilişkili olarak şans eseri ortaya çıkan başarıya ihtiyaç duymayacaklardır (Siegel ve ark. 2005).

Kendini sabote etme davranışlarının çocukluktan köken aldığı bilgisinden hareketle, bu davranışların ortaya çıkmasını önlemek için ebeveyn-çocuk etkileşiminin ve paylaşımının geliştirilmesi, çocukta sadece akademik başarı ile değil bir birey olarak bütünüyle değerli olduğu bilincinin oluşturulmaya çalışılması ve çocuğun olumlu bir benlik kavramına sahip olması için çeşitli açılardan benlik gelişiminin desteklenmesi gereklidir. Böylece çocukların güçlü bir benliğe sahip olarak yetiştirilmesi sağlanabilir ve psikososyal iyilik halleri artırılarak kendini sabote etme gibi maladaptif stratejilere yönelmeleri engellenebilir (Coudevylle ve ark. 2011). Benlik ve benlik saygısı, ebeveyn-çocuk etkileşimlerinin kalitesi ve etkililiği ile yakından ilgili olması (Streamer ve Seery 2015) nedeniyle, bu konuda çalışan profesyonellere de olumlu ebeveyn-çocuk etkileşimlerinin geliştirilmesi konusunda ebeveynleri desteklemeleri ve danışmanlık sağlamaları için önemli görevler düşmektedir. Kendine güven duyarak yetişmiş olan bireyler benliğine yönelik tehdidi önleme çabalarına gereksinim duymayacak, başarı ya da başarısızlık durumlarında sorumluluklarını kabul ederek başarılı olabilmek için yeterli performans sergilemeye çalışacak ve benliğini kabul ederek psikolojik uyum geliştirebileceklerdir (Sherman ve Cohen 2006).

Benliği koruma amacından yola çıkarak kullanılmaya başlanılan ve zamanla kişilik özelliği haline gelen sabotaj stratejilerinin yetişkin bireylerde kullanımının azaltılmasında öncelikle bireylerin bu davranış örüntülerinin, bu davranışa neden ihtiyaç duyduklarının ve davranışın sonuçlarının farkına varmalarının sağlanması gereklidir. Sonrasında ise benliğin güçlendirilmesi üzerinde çalışılmalıdır. Bunun için bireysel ya da grup danışmanlığı oldukça yararlı olabilir.

Sonuç

Kendini sabote etme stratejilerinin kullanımı başarıya gerektiren yeni durumlarda benliği koruyucu etkilerinden dolayı bireyler için cazip bir yol olarak görülebilmekte, ancak bu stratejilerin sürekli olarak kullanımı başarısızlıklarla yüzleşerek benliği geliştirme fırsatlarını ortadan kaldırmaktadır. Ayrıca bu stratejilerin uzun süreli ve kronik şekilde kullanımını bireyin ruh sağlığı üzerinde de olumsuz etkilere neden olmakta; anksiyete, özsaygıda azalma, kişilik bozuklukları gibi olumsuz etkiler ile birlikte kişinin iyilik hali giderek azaltılmaktadır. Dolayısıyla, benliği koruma çabası ile başlayan bu stratejilerin kullanımının azaltılmasında yapılması gereken temel şey benliğin güçlendirilmesidir. Bireylerde çocukluktan başlayarak öz-yeterliliğin ve benlik saygısının güçlendirilmeye çalışılması kendini sabote etme davranışlarını önlemek açısından önemli yaklaşımlar arasındadır. Ayrıca hangi yaş grubunda olursa olsun bireylere, başarısızlığın ve başarısızlığa karşı hissedilen tehditlerin de önemli öğrenme ve gelişme fırsatları olduğu öğretilmelidir. Başarısız olan durumlarında benliği korumak için kendini sabote etme stratejilerine başvurmak yerine, başarısızlığa neden olan durumlarla yüzleşip bu konularda gelişmeye çalışmanın benlik bütünlüğü ve ruhsal sağlık açısından daha değerli olduğu vurgulanmalıdır.

Kaynaklar

- Abacı R, Akın A (2011) Kendini Sabotaj: İnsanoğlunun Sınırlı Doğasının Bir Sonucu. Ankara, Pegem Yayınları.
- Akın A (2012) Kendini Sabotaj Ölçeği: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 37:176-187.
- Akın A (2012) Self-handicapping and burnout. *Psychol Rep*, 110:187-196.
- Akın A, Abacı A, Akın U (2011) Self-handicapping: A conceptual analysis. *International Online Journal of Educational Sciences*, 3:1155-1168.
- Alter AL, Forgas JP (2007) On being happy but fearing failure: the effects of mood on self-handicapping strategies. *J Exp Soc Psychol*, 43:947-954.
- Arazzini Stewart A, De Leorge Wolker L (2014) Self-handicapping, perfectionism, locus of control and self-efficacy: a path model. *Pers Individ Dif*, 66:160-164.
- Berglas S, Jones EE (1978) Drug choice as a self-handicapping strategy in response to noncontingent success. *J Pers Soc Psychol*, 36:405-417.
- Brown CM, Kimble CE (2009) Personal, interpersonal and situational influences on behavioral self-handicapping. *J Soc Psychol*, 149:160-164.
- Christopher AN, Lasane TP, Troisi JD, Park LE (2007) Materialism defensive, and assertive self-presentational tactics, and life satisfaction. *J Soc Clin Psychol*, 26:1145-1162.
- Conlon EG, Zimmer-Gembeck MJ, Creed PA, Tucker M (2006) Family history, self-perceptions, attitudes and cognitive abilities are associated with early adolescent reading skills. *J Res Read*, 29:11-32.
- Coudeville GR, Gernigon C, Ginis KAM (2011) Self-esteem, self-confidence, anxiety and claimed self-handicapping: a mediational analysis. *Psychol Sport Exerc*, 12:670-675.
- Covington MV (2000) Goal theory, motivation, and school achievement: an integrative review. *Annu Rev Psychol*, 51:171-200.
- Elliot AJ, Church MA (2003) A motivational analysis of defensive pessimism and self-handicapping. *J Pers*, 71:369-396.
- Elliot AJ, Thrash TM (2004) The intergenerational transmission of fear of failure. *Pers Soc Psychol Bull*, 30:957-971.

- Harris RN, Synder CR, Higgins RL, Schrag JL (1986) Enhancing the prediction of self-handicapping. *J Pers Soc Psychol*, 51:1191-1199.
- Hendrix KS, Hirt ER (2009) Stressed out over possible failure: the role of regulatory fit on claimed self-handicapping. *J Exp Soc Psychol*, 45:51-59.
- Higgins RL, Synder CR, Berglas S (1990) *Self-handicapping: The Paradox that isn't*. New York, Plenum Press.
- Hirt ER, Deppe RK, Gordon, LJ (1991). Self-Reported versus behavioral self-handicapping: empirical evidence for a theoretical distinction. *J Pers Soc Psychol*, 61:981-991.
- Jones EE, Berglas S (1978) Control of attributions about the self through self-handicapping strategies: the appeal of alcohol and the role of underachievement. *Pers Soc Psychol Bull*, 4:200-206.
- Kazemi Y, Nikmanesh Z, Khosravi M (2014) Role of self-handicapping on prediction of the quality of life in primary students. *Practice in Clinical Psychology*, 3:61-68.
- Kearns H, Forbes A, Gardiner M (2008a) A cognitive behavioural coaching intervention for the treatment of perfectionism and self handicapping in a non-clinical population. *Behav Change*, 24:157-172.
- Kearns H, Forbes A, Gardiner M, Marshall K (2008b) When a high distinction isn't good enough: a review of perfectionism and self-handicapping. *Aust Educ Res*, 35:21-36.
- Kolditz TA, Arkin RM (1982) An impression management interpretation of the self-handicapping strategy. *J Pers Soc Psychol*, 43:492-502.
- Kuczka KK, Treasure DC (2005) Self-handicapping in competitive sport: influence of the motivational climate, self-efficacy, and perceived importance. *Psychol Sport Exerc*, 6:539-550.
- Leary MR, Shepperd JA (1986) Behavioral self-handicaps versus self-reported handicaps: a conceptual note. *J Pers Soc Psychol*, 51:1265-1268.
- Maata S, Stattin H, Nurmi JE (2002) Achievement strategies at school: types and correlates. *J Adolesc*, 25:31-46.
- Martin KA, Brawley LR (2002) Self-handicapping in physical achievement settings: the contributions of self-esteem and self-efficacy. *Self Identity*, 1:337-351.
- Martin AJ, Marsh HW, Debus RL, Williamson A (2003) Self-handicapping, defensive pessimism, and goal orientation: a qualitative study of university students. *J Educ Psychol*, 95:617-628.
- Martin AJ, Nejad H, Colmar S, Liem GAD, Collie RJ (2015) The role of adaptability in promoting control and reducing failure Dynamics: a mediation model. *Learn Individ Differ*, 38:36-40.
- McCrea SM, Hirt ER (2001) The Role of Ability judgments in self-handicapping. *Pers Soc Psychol Bull*, 27:1378-1389.
- Midgley C, Urdan T (2001) Academic self-handicapping and achievement goals: a further examination. *Contemp Educ Psychol*, 26:61-75.
- Pajares F (1996) Self-efficacy beliefs in academic settings. *Rev Educ Res*, 66:543-578.
- Pulford BD, Johnson A, Awaida M (2005) A cross-cultural study of predictors of self-handicapping in university students. *Pers Individ Dif*, 39:727-737.
- Rhodewalt F, Firfield M (1991). Claimed self-handicaps and the self-handicapper: the relation of reduction in intended effort to performance. *J Res Pers*, 25:402-417.
- Rhodewalt F, Tragakis MW, Finnerty J. (2006) Narcissism and self-handicapping: linking self-aggrandizement to behavior. *J Res Pers*, 40:573-597.
- Sansone RA, McLean JS, Wiederman MW (2008a) The relationship between medically self-sabotaging behaviors and borderline personality disorder among psychiatric inpatients. *J Clin Psychiatry*, 10:448-452.
- Sansone RA, Wiederman MW, McLean JS (2008b) The relationship between childhood trauma and medically self-sabotaging behaviors among psychiatric inpatients. *Int J Psychiatry Med*, 38:469-479.
- Schlenker, BR, Laary MR (1982) Social anxiety and self-presentation: a conceptualization and model. *Psychol Bull*, 92:641-669.
- Schwinger M (2013) Structure of academic self-handicapping-global or domain-specific construct? *Learn Individ Differ*, 27:134-143.
- Shafraan R, Mansell W (2001) Perfectionism and psychopathology: a review of research and treatment. *Clin Psychol Rev*, 21:879-906.
- Sherman DK, Cohen GL (2006) The psychology of self-defense: self-affirmation theory. *Adv Exp Soc Psychol*, 38:183-242.
- Siegel PA, Scillitoe J, Parks-Yancy R (2005) Reducing the tendency to self-handicap: the effect of self-affirmation. *J Exp Soc Psychol*, 41:589-597.
- Smith TW, Snyder CR, Perkins SC (1983) The self-serving function of hypochondriacal complaints: physical symptoms as self-handicapping strategies. *J Pers Soc Psychol*, 44:787-797.

- Streamer L, Seery MD (2015) Who am I? The interactive effect of early family experiences and self-esteem in predicting self-clarity. *Pers Individ Dif*, 77:18-21.
- Suddarth BH, Slaney RB (2001) An investigation of the dimensions of perfectionism in college students. *Meas Eval Couns Dev*, 34:157-165.
- Tucker JA, Sobell MB, Vuchinich RE (1981) Alcohol consumption as a self-handicapping strategy. *J Abnorm Psychol*, 90:220-230.
- Want J, Kleitman S (2006) Imposter phenomenon and self-handicapping: links with parenting styles and self-confidence. *Pers Individ Dif*, 40:961-971.
- Warner S, Moore S (2004) Excuses, excuses: Self-handicapping in an Australian adolescent sample. *J Youth Adolesc*, 33:271-281.
- Wolters CA, Yu SL, Pintrich PR (1996) The relation between goal orientation and students' motivational beliefs and self-regulated learning. *Learn Individ Differ*, 8:211-238
- Zuckerman M, Kieffer SC, Knee CR (1998) Consequences of self-handicapping: effects on coping, academic performance, and adjustment. *J Pers Soc Psychol*, 74:1619-1628.
- Zuckerman M, Tsai FF (2005) Costs of self-handicapping. *J Pers*, 73:411-442..

Yeter Sinem Üzar Özçetin, Arş. Gör, Hacettepe Üniversitesi, Ankara; **Duygu Hiçdurmaz**, Yrd.Doç.Dr., Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

Yazışma Adresi/Correspondence: Yeter Sinem Üzar Özçetin, Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi, Ankara, Turkey.
E-mail: sinem_uzar@hacettepe.edu.tr

Bu makale ile ilgili herhangi bir çıkar çatışması bildirilmemiştir - No conflict of interest is declared related to this article

Çevrimiçi adresi / Available online: www.cappsy.org/archives/vol8/no2/

Geliş tarihi/Submission date: 01 Ekim/October 01, 2015 - **Kabul Tarihi/Accepted** 29 Ekim/October 29, 2015
