

Kendini Sabotaj Ölçeği

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2026). *Kendini Sabotaj Ölçeği*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from <https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=24614>

Özet

Kendini Sabotaj Ölçeği (KSÖ), bireylerin kendi amaçlarına ulaşmalarını engelleyen ve kişisel başarılarını baltalayan davranış, duygu ve düşünce eğilimlerini ölçmek amacıyla geliştirilmiş psikometrik bir araçtır. Bu ölçek, orijinal bir yapının Türk kültürüne ve diline **uyarlama** çalışması neticesinde elde edilmiştir. Ölçeğin Türkiye'deki geçerlik ve güvenirlik çalışmaları, Ahmet Akın tarafından 2012 yılında gerçekleştirilmiş olup, bu çalışmada ölçeğin akademik ve klinik ortamlarda kullanılabilirliğini sağlamıştır. KSÖ, özellikle eğitim ve bilim alanlarında, öğrencilerin ve yetkinlerin kendilerine yönelik olumsuz davranış örüntülerini ve engelleme stratejilerini belirlemede önemli bir rol oynamaktadır.

Ölçek, kendini sabote etme eğilimini çok boyutlu bir yapı olarak ele almakta ve bireylerin bilinçli veya bilinçsiz olarak başarılarını tehdit eden eylemlerini sistematik bir şekilde değerlendirmeye olanak tanımaktadır.

Anahtar Kelimeler

Kendini Sabotaj, Psikometrik Ölçek, Uyarlama, Geçerlik, Güvenirlik, Öz Engelleme, Başarı Kaygısı.

Yazarlar

Ahmet Akın (Uyarlayan)

Amaç

Kendini Sabotaj Ölçeği'nin temel amacı, bireylerin akademik, mesleki veya kişisel hedeflerine ulaşmalarını engelleyen **kendini sabote etme** eğilimlerinin düzeyini ve yapısını güvenilir ve geçerli bir şekilde ölçmektir. Bu adaptasyon çalışması, orijinal ölçeğin psikometrik özelliklerinin Türk örneklemini üzerinde doğrulanması ve kültürel bağlama uygunluğunu test etmeyi hedeflemiştir.

Ölçek, özellikle yükseköğretim kurumlarında öğrenim gören bireylerin, sınav kaygısı, erteleme davranış ve başarısızlık korkusu gibi kendini sabote etme ile ilişkili faktörleri teşhis etmesine yardımcı olmak üzere tasarlanmıştır. Elde edilen veriler, bireysel danışmanlık ve psikolojik müdahale programlarının geliştirilmesinde temel teşkil etmektedir.

Yapı

Kendini Sabotaj (Self-Sabotage), bireyin kısa vadeli rahatlama veya ego koruma amacıyla, uzun vadeli hedeflerini tehlikeye atan davranışlar sergilemesi olarak tanımlanan karmaşık bir psikolojik

yapıdır. Bu davranışlar genellikle erteleme, aşırı hazırlıksızlık, dikkat dağınıklık veya potansiyel başarıya küçümseme şeklinde ortaya çıkar.

Ölçek, kendini sabote etme eğilimini genellikle bilişsel, duygusal ve davranışsal boyutlarda ölçmektedir. **Bilişsel sabotaj**, başarıya yönelik beklentisi veya olumsuz iç konular içerirken; **davranışsal sabotaj**, göreve başlamayı erteleme veya yetersiz çaba gösterme gibi gözlemlenebilir eylemleri kapsar. Bu çok boyutlu yaklaşım, müdahale stratejilerinin spesifik sabotaj alanlarına odaklanmasını mümkün kılar.

Geçerlik

Kendini Sabotaj Ölçeği'nin Türk kültürüne uyarlama çalışmasında (Akın, 2012), ölçeğin yapısal geçerliliği büyük bir titizlikle incelenmiştir. Yapılan Faktör Analizi çalışmaları, ölçeğin teorik yapıyla uyumlu alt boyutlara sahip olduğunu göstermiştir.

Ayrıca, ölçeğin **kriter geçerliliği** kapsamında, Kendini Sabotaj Ölçeği puanlarının, akademik erteleme, öz yeterlik ve genel kaygı gibi benzer yapılarla anlamlı ve beklenen yönlerde korelasyon gösterdiği belirlenmiştir. Bu bulgular, ölçeğin gerçekten kendini sabote etme eğilimini ölçtüğünü teyit etmektedir.

Güvenirlik

Ölçeğin güvenirlik analizleri, iç tutarlılık (iç güvenirlik) ve zamansal istikrar (test-tekrar test güvenirliği) yöntemleri kullanılarak gerçekleştirilmiştir. İç tutarlılık katsayısı olan **Cronbach Alfa değeri**, ölçeğin genelinde yüksek bulunmuştur (genellikle .80 ve üzeri), bu da ölçek maddelerinin tutarlı bir şekilde aynı yapıyı ölçtüğünü göstermektedir.

Test-tekrar test güvenirliği çalışmaları ise, ölçek puanlarının belirli bir zaman aralığında (örneğin 3-4 hafta) kararlılığını ortaya koymuştur. Yüksek test-tekrar test korelasyonları, KSÖ'nün zaman içinde stabil ölçümler sağlayan güvenilir bir araç olduğunu kanıtlamıştır.

Faktör Analizi

Uyarlama çalışmasında kullanılan Açıklayıcı Faktör Analizi (AFA) ve Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) yöntemleri, Kendini Sabotaj Ölçeği'nin özgün yapısının Türk örnekleminde de korunduğunu doğrulamıştır. DFA sonuçları, kabul edilebilir uyum indeksleri (RMSEA, CFI, TLI vb.) ile ölçeğin çok faktörlü yapısının model uyumunun mükemmel olduğunu işaret etmiştir.

Faktör yapısı genellikle kendini sabote etmenin farklı tezahürlerini yansıtan birden fazla alt boyuttan oluşmaktadır. Bu faktörler, araştırmacılara ve uygulayıcılara, bireylerdeki sabotaj eğiliminin hangi spesifik alanlarda yoğunlaştığını anlama imkanı sunar.

Araç

Test Türü: Psikolojik Ölçek Uyarlaması (Self-Report/Kişisel Bildirim)

Format: 5'li Likert Tipi Derecelendirme (Örn: "Bana Hiç Uygun Değil"den "Bana Tamamen Uygun"a)

Mevcut Dil: Türkçe

Popülasyon Grubu: Üniversite Öğrencileri ve Genel Yetişkin Popülasyonu

Yaş Grubu: Ergenlik Sonrası ve Yetişkinlik (Genellikle 18 yaş ve üzeri)

Popülasyon Detayları: Akın (2012) çalışmasında genellikle üniversite öğrencilerinden oluşan bir örneklem kullanılmıştır.

Test Metodolojisi: Kağıt-kalem veya dijital ortamda uygulanan, bireyin kendini sabote etme eğilimini doğrudan beyan ettiği maddelerden oluşur.

Anahtar Kelimeler

Öz Yeterlik, Akademik Başarı, Psikolojik Test, Cronbach Alfa, Ölçek Geliştirme, Öz Engelleme.

Yazarlar

Yazar ORCID Tanımlayıcı: Sağlanmamıştır.

Bağılı E-posta Adresi: ahmet.akin@medeniyet.edu.tr

Yayın Adresi: İstanbul Medeniyet Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Bölümü (Güncel bilgi için kontrol edilmelidir).

Şinler, Ücret ve Test Yayı

Şinler ve Kullanım Ücreti: Ölçeğin akademik araştırma amaçlı kullanımı için genellikle yazarın izni gerekmektedir. Ticari kullanım durumları yazar veya yayınevi ile iletişime geçilerek belirlenmelidir. Kullanım ücretine dair kesin bilgi sağlanmamıştır.

Test Yayı (Uyarlama): 2012

Kaynaklar

Akın, A. (2012). Kendini Sabotaj Ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 37,

176-187.

Bu ölçeğin uyarlama çalışmasına ait orijinal PDF dosyası aşağıdaki bağlantıdan indirilebilir:
[kendini-sabotaj-olcegi-toad.pdf](#)

Kendini Sabotaj Ölçeği Maddeleri

ÖNEMLİ: Ölçek maddeleri, bu kaynak içeriğinde yer almamaktadır. Maddelere ulaşmak için lütfen referans verilen (Akın, 2012) makaleye başvurunuz.

ARABPSYCHOLOGY.COM