T.C.
ÇUKUROVA ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

ÜNİVERSİTELİ HENTBOLCULARIN MÜKEMMELİYETÇİLİK VE KAYGI DÜZEYLERİ İLE BAŞARI HEDEFLERİ VE MÜSABAKA SONUÇLARINA YAPTIKLARI YÜKLEME BİÇİMLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Fatma ÇEPİKKURT

DOKTORA TEZİ

DANIŞMANI
Prof. Dr. Banu YAZGAN İNANÇ

Tez No: …….

ADANA-2011

T.C.
ÇUKUROVA ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

ÜNİVERSİTELİ HENTBOLCULARIN MÜKEMMELİYETÇİLİK VE KAYGI DÜZEYLERİ İLE BAŞARI HEDEFLERİ VE MÜSABAKA SONUÇLARINA YAPTIKLARI YÜKLEME BİÇİMLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Fatma ÇEPİKKURT

DOKTORA TEZİ

DANIŞMANI
Prof. Dr. Banu YAZGAN İNANÇ

Bu tez, Çukurova Üniversitesi Araştırma Fonu tarafından SBE 2008-D1 nolu proje tarafından desteklenmiştir.

Tez No: …….

ADANA- 2011

TEŞEKKÜR

Yıllar süren bir emeğin ürünü olan bu çalışmada birçok kişinin desteği ve emeği bulunmaktadır. Kuşkusuz bu çalışmanın her adımında katkısı olan, ümitsizliğe düştüğüm zamanlarda bana karşı sonsuz sabır ve anlayışla yaklaşan, bana olan güveni ile bu çalışmayı tamamlamamda büyük katkı ve destek sağlayan danışmanım, Prof. Dr. Banu Yazgan İnanç'a teşekkür ederim. Lisansüstü eğitim sürecimin tamamında beni yönlendiren, destekleyen, yol gösteren, sabırla dinleyen ve bu zorlu süreci tamamlamamda büyük emeği ve desteği olan değerli hocam Prof. Dr. Şefik Tiryaki'ye sonsuz teşekkürlerimi sunarım. Ayrıca; bu çalışmaya katkı sağlayan, farklı bakış açıları sunan Doç. Dr. Ayşe Rezan Çeçen Eroğul'a ve yaptıkları katkılardan ötürü Yrd. Doç. Dr. Zeynep Dinç'e, Yrd. Doç. Dr. Dilek Sevimli'ye ve Yrd. Doç. Dr. Leyla Saraç'a; desteğini her zaman hissettiğim Öğr. Gör. Serdar Yakupoğlu'na; oda arkadaşlarım Arş. Gör. Funda Coşkun ve Arş. Gör. Eren Uluöz'e teşekkür ederim. Verilerin toplanmasını mümkün kılan sporcu arkadaşlara ve antrenörlerine de teşekkürlerimi sunarım.

Akademik yaşantım boyunca desteklerini her zaman yanımda hissettiğim, bu çalışma sırasında da sonsuz destek ve sabır gösteren aileme, kendisine ayırmam gereken zamanın bir kısmını bu çalışmaya ayırmama izin veren ve ufacık bir tebessümüyle tüm sıkıntılarımı unutturan oğlum M. Emir'e teşekkürler…

İÇİNDEKİLER

	Sayfa No
KABUL VE ONAY	**iii**
TEŞEKKÜR	**iv**
İÇİNDEKİLER	**v**
ŞEKİLLER DİZİNİ	**x**
ÇİZELGELER DİZİNİ	**xi**
ÖZET	**xiv**
ABSTRACT	**xv**
1. GİRİŞ	
1.1. Problem	1
1.2. Araştırmanın Amacı	7
1.3. Araştırmanın Önemi	8
2. GENEL BİLGİLER	
2.1. Mükemmeliyetçilik	10
2.1.1. Tek Boyutlu Bir Kavram Olarak Mükemmeliyetçilik	13
2.1.2. Çok Boyutlu Bir Kavram Olarak Mükemmeliyetçilik	15
2.1.2.1.Frost, Marten, Lahart ve Rosenblate'in Mükemmeliyetçilik Modeli	16
2.1.2.2.Hewitt ve Flett'in Mükemmeliyetçilik Modeli	18
2.1.3. Mükemmeliyetçiğin Gelişimiyle İlgili Modeller	19
2.1.3.1.Sosyal Beklentiler Modeli	20
2.1.3.2.Sosyal Öğrenme Modeli	21
2.1.3.3.Sosyal Tepki Modeli	22
2.1.3.4.Kaygılı Yetiştirme Modeli	23
2.1.4. Mükemmeliyetçilik ve Bilinç Düzeyindeki Duygular	23
2.1.5. Sporda Mükemmeliyetçilik	26
2.2. Başarı Güdülenmesi	27
2.2.1. Güdü ve Güdülenme	27
2.2.2. Sporda Başarı Güdülenmesi	28

2.2.2.1.Mc Clelland- Atkinson'un Başarı Güdülenmesi Kuramı 29
2.2.2.2.Yaklaşma ve Kaçınma Güdüsü 33
2.3. Kaygı 35
2.3.1. Kaygı Türleri 37
2.3.1.1.Sürekli Kaygı 37
2.3.1.2.Durumluk Kaygı 38
2.3.2. Yarışmasal Durumluk Kaygının Öncelleri 39
2.4. Sporda Nedensel Yükleme 41
2.4.1. Yüklemeyle İlgili Modeller 41
2.4.1.1.Fritz Heider'ın Yükleme Modeli 41
2.4.1.2.Jones ve Davis'in Kuramı 42
2.4.1.3.Kelly'in Yükleme Kuramı 42
2.4.1.4.Bernard Weiner'ın Yükleme Modeli 43
2.4.2. Yükleme ve Duygusal Tepkiler 46
2.5. İlgili Araştırmalar 49
3. GEREÇ VE YÖNTEM
3.1. Araştırma Modeli 63
3.2. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi 63
3.3. Veri Toplama Araçları 64
3.3.1. Spora Özgü Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği 64
3.3.2. Yarışmasal Durumluk Kaygı Envanteri 65
3.3.3. Sporda 2×2 Başarı Hedefleri Envanteri 66
3.3.4. Sporda Nedensel Boyutlar Ölçeği –II 67
3. 4. Araştırma Kapsamında Yapılan Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışmaları 67
3. 4. 1. Spora Özgü Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği'nin Türkçe'ye Uyarlanması 67
3. 4. 1. 1. Spora Özgü Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeğinin geçerliğine ilişkin bulgular 69
3. 4. 1. 2. Spora Özgü Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği'nin güvenirliğine ilişkin bulgular 72
3. 4. 1. 2. 1. Spora Özgü Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği"nin ve alt ölçeklerin Cronbach Alfa değerleri 72

3. 4. 1. 2. 2. Spora Özgü Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği'nin test tekrar test güvenirliğine ilişkin bulgular 73
3. 4. 1. 3. Spora Özgü Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeğinin Ölçüt bağıntılı geçerliğine ilişkin bulgular 74
3. 4. 2. Sporda Nedensel Boyutlar Ölçeği –II'nin Türkçe'ye Uyarlanması 75
3. 4. 2. 1. Nedensel Boytlar Ölçeği-II'nin geçerliğine ilişkin bulgular 76
3. 4. 2. 2. Nedensel Boyutlar Ölçeği- II' nin güvenirliğine ilişkin bulgular 79
3. 4. 2. 2. 1. Nedensel Boyutlar Ölçeği- II alt ölçeklerinin Cronbach Alpha değerleri 79
3. 4. 2. 2. 2. Nedensel Boyutlar Ölçeği-II'nin test tekrar güvenirliğine ilişkin bulgular 80
3. 4. 2. 3. Nedensel Boyutlar Ölçeği-II'nin Ölçüt Bağıntılı geçerliğine ilişkin bulgular 81
3. 5. Verilerin toplanması 81
3. 6. Verilerin Analizi 82
4. BULGULAR
4.1. Hentbolcuların araştırmada kullanılan ölçme araçlarından aldıkları puanlara ilişkin bulgular 83
4.2. Hentbolcuların mükemmeliyetçilik, başarı hedefleri, müsabaka öncesi kaygı düzeyleri ve başarı-başarısızlığa yaptıkları yüklemelerin cinsiyet açısından karşılaştırılmasına ilişkin bulgular 85
4.3. Hentbolcuların başarı-başarısızlığa yaptıkları yüklemelerin kazanma- kaybetme açısından karşılaştırılmasına dair bulgular 88
4.4. Mükemmeliyetçilik ile Başarı Hedefleri, Yarışma Öncesi Kaygı ve Başarı-Başarısızlığa Yapılan Yüklemeler Arasındaki İlişkilere Dair Bulgular 88
4.4.1. Hentbolcuların mükemmeliyetçilik ile başarı hedef puanları arasındaki ilişkiye dair bulgular 88
4.4.2. Hentbolcuların mükemmeliyetçilik puanları ile yarışmasal durumluk kaygı puanları arasındaki ilişkiye dair bulgular 89
4.4.3. Mükemmeliyetçilik ve müsabaka sonuçlarına yapılan

yüklemeler arasındaki ilişkiye dair bulgular 90
4.5. Mükemmeliyetçilik ve başarı hedeflerinin hentbolcuların müsabaka öncesi yaşadıkları durumluk kaygıyı yordamasına ilişkin bulgular 92
4.5.1. Mükemmeliyetçilik ve başarı hedeflerinin hentbolcuların müsabaka öncesi yaşadıkları bilişsel kaygıyı yordamasına ilişkin bulgular 93
4.5.2. Mükemmeliyetçilik ve başarı hedeflerinin hentbolcuların müsabaka öncesi yaşadıkları somatik kaygıyı yordamasına ilişkin bulgular 94
4.5.3. Mükemmeliyetçilik ve başarı hedeflerinin hentbolcuların müsabakaya ilişkin yaşanan kendine güveni yordamasına ilişkin bulgular 95
5. TARTIŞMA
5.1. Hentbolcuların mükemmeliyetçilik, başarı hedefleri, müsabaka öncesi kaygı düzeyleri ve başarı-başarısızlığa yaptıkları yüklemelerin cinsiyet açısından karşılaştırılması 96
5.1.1. Hentbolcuların mükemmeliyetçilik puanlarının cinsiyete göre karşılaştırılması 96
5.1.2. Hentbolcuların başarı hedeflerinin cinsiyete göre karşılaştırılması 99
5.1.3. Hentbolcuların müsabaka öncesi durumluk kaygı düzeylerinin cinsiyete açısından karşılaştırılması 100
5.1.4. Hentbolcuların başarı ve başarısızlığa yaptıkları yüklemelerin cinsiyet açısından karşılaştırılması 101
5.2. Hentbolcuların mükemmeliyetçilik puanları ile başarı hedefleri, yarışma öncesi kaygı ve müsabaka sonuçlarına yapılan yüklemeler arasındaki ilişki 103
5.2.1. Hentbolcuların mükemmeliyetçilik ve başarı hedef puanları arasındaki ilişki 104
5.2.2. Hentbolcuların mükemmeliyetçilik ve yarışma öncesi yaşadıkları durumluk kaygı puanları arasındaki ilişki 106
5.2.3. Hentbolcuların mükemmeliyetçilik ve müsabaka sonuçlarına

yaptıkları yüklemeler arasındaki ilişki 109
5.3. Hentbolcuların mükemmeliyetçilik ve başarı hedef puanlarının müsabaka öncesi yaşanan durumluk kaygıyı yordaması 112
6. SONUÇLAR VE ÖNERİLER 116
6.1. Sonuçlar 116
6.2. Öneriler 118
7. KAYNAKLAR 120
8. EKLER 131
EK -1 131
EK- 2 132
EK- 3 134
EK- 4 135
9. ÖZGEÇMİŞ 136

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 1: Mc Clelland ve Atkinson' ın Başarı Gereksinmesi Kuramı 30
Şekil 2: 2×2 Başarı Motivasyonu Çatısı 34
Şekil 3: Weiner'ın Nedensel Yükleme Boyutları 44
Şekil 4: Weiner'ın Yeniden Düzenlenmiş Nedensel Yükleme Modeli 45
Şekil 5: Başarı ve Başarısızlığa Verilen Duygusal Tepkiler 47

ÇİZELGELER DİZİNİ

Çizelge 1: Hentbolcuların üniversitelere göre dağılımı 64
Çizelge 2: Sporcuların cinsiyetlere ve branşlara göre dağılımı 68
Çizelge 3: Spora Özgü Mükemmeliyetçilik Ölçeği' nin betimleyici İstatistikleri ve ölçek maddelerinin faktör örüntüleri 70
Çizelge 4: Spora Özgü Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği'nin alt Ölçekleri arasındaki korelasyonlar 71
Çizelge 5: Spora Özgü Mükemmeliyetçilik Ölçeği madde-toplam ve madde-genel toplam test korelasyonları 72
Çizelge 6: Spora Özgü Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği'nin alt ölçeklerine ilişkin genel iç tutarlık değerleri 73
Çizelge 7: Spora Özgü Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği ve alt ölçekleri için test- tekrar test güvenirlik katsayıları 74
Çizelge 8: Sporda Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği ile Olumlu-Olumsuz Mükemmeliyetçilik Ölçeği arasındaki korelasyonlar 75
Çizelge 9: Sporcuların cinsiyetlere ve branşlara göre dağılımı 76
Çizelge10:Nedensel Boyutlar Ölçeği-II betimleyici istatistikleri ve ölçek maddelerinin faktör örüntüleri 77
Çizelge 11: Nedensel Boyutlar Ölçeği- II' nin alt ölçekleri arasındaki korelasyonlar 78
Çizelge 12: Nedensel Boyutlar Ölçeği II' nin madde-toplam ve madde-genel toplam test korelasyonları 79
Çizelge 13: Nedensel Boyutlar Ölçeği II' nin alt ölçeklerine ilişkin genel iç tutarlık değerleri 80
Çizelge 14: Nedensel Boyutlar Ölçeği-II ve alt ölçekleri için test- tekrar test güvenirlik katsayıları 80
Çizelge 15 : Nedensel Boyutlar Ölçeği -II ile Sporda Ego-task Ölçeği arasındaki korelasyonlar 81
Çizelge 16: Öğrencilerin Araştırmada Kullanılan Ölçme Araçlarından Aldıkları Puanların Ortalaması, Standart Sapması ve Alınan En

Düşük ve En Yüksek Değerleri 84
Çizelge 17: Hentbolcuların Spora Özgü Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği alt ölçeklerinden aldıkları puanların cinsiyete göre t-testi sonuçları 85
Çizelge 18: Hentbolcuların Sporda 2×2 Başarı Hedefleri Envanteri alt ölçeklerinden aldıkları puanların cinsiyete göre t-testi sonuçları 86
Çizelge 19: Hentbolcuların Yarışmasal Durumluk Kaygı Ölçeği'nden aldıkları puanların cinsiyete göre t-testi sonuçları 86
Çizelge 20: Hentbolcuların Nedensel Boyutlar-II Ölçeğinden aldıkları puanların cinsiyete göre t-testi sonuçları 87
Çizelge 21: Hentbolcuların Nedensel Boyutlar II Ölçeğinden aldıkları puanların kazanma-kaybetme durumuna göre t-testi sonuçları 88
Çizelge 22: Hentbolcuların Spora Özgü Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği'nden aldıkları puanlarla Sporda 2×2 Başarı Hedefleri Envanterinden aldıkları puanlar arasındaki ilişkiler 89
Çizelge 23: Hentbolcuların Spora Özgü Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği'nden aldıkları puanlarla Yarışmasal Durumluk Kaygı Envanterinden aldıkları puanlar arasındaki ilişkiler 90
Çizelge 24: Hentbolcuların Spora Özgü Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği'nden aldıkları puanlarla başarılı müsabaka sonuçlarına yaptıkları yüklemeler arasındaki ilişkiler 91
Çizelge 25: Hentbolcuların Spora Özgü Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği'nden aldıkları puanlarla başarısız oldukları müsabaka sonuçlarına yaptıkları yüklemeler arasındaki ilişkiler 92
Çizelge 26: Bilişsel kaygının yordanmasına ilişkin çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları 93
Çizelge 27: Somatik kaygının yordanmasına ilişkin çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları 94
Çizelge 28: Müsabakaya özgü kendine güvenin yordanmasına ilişkin çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları 95

ÖZET

Üniversiteli Hentbolcuların Mükemmeliyetçilik ve Kaygı Düzeyleri ile Başarı Hedefleri ve Müsabaka Sonuçlarına Yaptıkları Yükleme Biçimleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Bu çalışmanın temel amacı üniversiteli hentbolcuların sahip oldukları mükemmeliyetçilik puanları ile başarı hedefleri, kaygı düzeyleri ve yükleme biçimleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Çalışmaya yaşları 18 ile 28 arasında değişen 246 üniversiteli hentbolcu (103 kadın, 143 erkek) katılmıştır. Katılanlara müsabakadan önce Spora Özgü Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği, 2×2 Başarı Hedefleri Envanteri ve Yarışmasal Durumluk Kaygı Envanteri, müsabakadan sonra ise Nedensel Boyutlar Ölçeği-II uygulanmıştır.

Sonuçlar, mükemmeliyetçiliğin kişisel standartlar alt ölçeği ile başarı hedeflerinin tüm alt ölçekleri arasında ve bilişsel kaygı ve kendine güven pozitif yönde ve anlamlı ilişki olduğunu göstermiştir. Mükemmeliyetçiliğin hatalarla aşırı ilgilenme ve algılanan aile baskısı alt ölçekleri ile başarı hedeflerinin uyum sağlanamayan boyutları ve bilişsel ve somatik kaygı arasında pozitif yönde ve anlamlı ilişki olduğunu göstermiştir. Mükemmeliyetçilik ve başarı hedeflerinin müsabaka öncesi yaşanan durumluk kaygı ve kendine güveni yordama etkisini sınamak amacıyla gerçekleştirilen çoklu regresyon analizi sonuçları, bilişsel ve somatik kaygının ustalık kaçınma hedefi ile mükemmeliyetçiliğin hatalarla aşırı ilgilenme ve algılanan aile baskısı alt boyutları tarafından; müsabakaya özgü kendine güvenin ise kişisel standartlar ve ustalık kaçınma hedefi tarafından yordandığını ortaya koymuştur. Araştırma sonuçları, mükemmeliyetçiliğin bütünüyle olumsuz olmadığını, uyum sağlanabilen boyutlarının da olduğu düşüncesini desteklemiştir.

Anahtar Kelimeler: Mükemmeliyetçilik, Başarı Hedefleri, Durumluk Kaygı, Yükleme

ABSTRACT

The Relationship Between Perfectionism, Competitive Anxiety, Achievement Goals and Attribution Style of College Handball Players

The main purpose of this study was to investigate the relationship between perfectionism, achievement goals, competitive anxiety and attribution style of college handball players. 246 handball players (103 female and 143 male) were included in this study. All participants were asked to complete Multidimensional Perfectionism Scale for Athletes, 2X2 Achievement Goals Questionanire for Sport and Competitive State Anxiety Inventory before the competition, also Causal Dimensional Scale –II were administered to handball players after the competition.

The results revealed that personal standars subscale (adaptive form of perfectionism) was positively correlated with all subscales of achievement goals, cognitive anxiety and self confidence. Concern over mistakes and perceived parental pressure subscales (maladative forms of perfectionism) were positively correlated with maladaptive forms of achievement goals and somatic and cognitive anxiety. The results of multiple regression analyses showed that high mastery- avoidance goals, concern over mistakes and perceived parental pressure predicted by somatic and cognitive anxiety. Also, personal standarts and mastery- avoidance goals predicted by self confidence. The findings supported the idea that perfectionism is not always negative and maladaptive but may take adaptive forms also.

Keywords: Perfectionism, Achievement Goals, State Anxiety Anxiety, Attribution.

I. GİRİŞ

1. 1. Problem

İnsanlık sürekli bir değişim ve gelişim içerisindedir. İnsanlar bu değişen ve gelişen dünyaya ayak uydurmaya çalışırlar. Bu süreçte, bazı bireyler, bir veya birkaç alanda başarılı olmak, kendilerine veya diğer insanlara bir şeyler ispatlamak için diğerlerine göre daha fazla çalışır ve daha fazla zaman ve enerji harcarlar. Başarılı olduklarında diğer insanlar tarafından onaylanacaklarına ve saygı göreceklerine inanırlar. Bu uğurda mükemmele ulaşmaya çalışırlar. Bu durum, çocukluğumuzdan itibaren, bize farkında olunarak ya da farkında olunmadan öğretilmiş bir süreçtir.

Çocuk ilk konuşmaya başladığında, anne-babası kelimeleri nasıl daha iyi kullanacağını, kendi başına nasıl giyineceğini ya da yemek yiyeceğini öğretmeye çalışır. Yaş ilerledikçe bu iyi olma, iyi yapma durumu daha büyük bir anlam kazanır ve davranışları sürekli olarak düzeltilmeye çalışılır. Örneğin, okulda daha başarılı, sporda daha aktif olması için sürekli uyarılır ve başarıları ödüllendirilir. Böylece kişi, anne-babasının ya da diğer insanların onayını almak için belli başarılara imza atması ya da belli standartlara ulaşması gerektiğini zamanla öğrenir. Artık kişi, bu baskı içinde yaşamayı öğrenir ve kendisi de mükemmele ulaşma çabası içine girer.

Mükemmeliyetçilik, 1970'li yıllardan bu yana araştırmacıların ilgisini çeken konulardan biri olmuş, klinik ve sosyal psikoloji alanında sıklıkla çalışılan bir başlık halini almıştır[1]. Geleneksel olarak mükemmeliyetçilik "makul olmayan yüksek standartlar koyma ve bu standartlara ulaşmak için çabalama" olarak tanımlanmaktadır[1]. Mükemmeliyetçilikle ilgili çalışmalar Hamachek'in kuramsallaştırmasına dayanmaktadır[2]. Hamachek[2] mükemmeliyetçiliği normal (ya da uyum sağlanabilen-adaptive) ve nevrotik (ya da uyum sağlanamayan-maladaptive) olmak üzere ikiye ayırmıştır. Hamachek'e göre her iki mükemmeliyetçilikte de kişi oldukça yüksek standartlar belirler. Ancak, normal mükemmeliyetçiler performans hatalarının olabileceğini kabul ederler, kendilerini ve diğerlerini değerlendirirken gerçekçidirler ve başarılı sonuçlar aldıklarında haz duygusunu yaşarlar[2]. Nevrotik mükemmeliyetçiler ise

küçücük hatalarla bile aşırı ilgilenirler, kendilerini değerlendirirken oldukça eleştiricidirler ve başarılı sonuçlar elde ettiklerinde dahi daha az haz duygusu yaşarlar [3].

Önceleri mükemmeliyetçilik, daha çok benlik üzerine odaklanan tek boyutlu bir yapı olarak kabul edilmekteydi [2, 4, 5]. Ancak daha sonraları mükemmeliyetçiliğin sadece benlikle ilişkili olmayan bir yapı olduğu düşüncesi ortaya atılmıştır. Mükemmeliyetçiliğin kişiler arası ilişkilerden etkilenen ve kişiler arası ilişkileri de etkileyebilen bir yapı olduğuna dikkat çekilmiş ve kavramın çok boyutlu doğasına odaklanılmıştır. Slade ve Owens[1], Frost ve ark.[3] ve Hewitt ve Flett[6] mükemmeliyetçiliği çok boyutlu bir kavram olarak ele alan ilk araştırmacılardır. Özellikle de Frost ve ark.[3]'nın ebeveyn davranışlarının etkili olabileceği görüşü ile Hewitt ve Flett'in[6] mükemmeliyetçiliğin kişiler arası ilişkileri etkileyebileceği görüşleri mükemmeliyetçiliğin çok boyutlu olarak incelenebilmesine önemli katkılar sağlamıştır.

Spordaki mükemmeliyetçilik ise 1990'lı yıllardan bu yana çalışılmaya başlanmıştır. Çoğu spor psikoloğu sporda da mükemmeliyetçi kişilik tipinin var olduğunu kabul etmiş ve özellikle de mükemmeliyetçiliğin üst-düzey yarışmalarda uyum sağlayıcı bir rol oynadığını dile getirmişlerdir[7, 8, 9]. Örneğin, Hardy ve ark.[8] dünya çapındaki en iyi sporcuların mükemmeliyetçi olduğunu ve mükemmeliyetçi eğilimleriyle olumlu yönde başa çıkmayı başardıklarını ve bu eğilimlerini performanslarını kolaylaştıracak, gelişimlerine yardımcı olacak biçimde yönlendirdiklerini ifade etmişlerdir. Spor ortamındaki "mükemmel" ve "mükemmeliyetçi" kavramları sportif performansın niteliğini ve sporcunun kişilik özelliklerini nitelendirmek için kullanılmaktadır[10]. Diğer taraftan, sporcunun, her yarışmada veya her maçta mükemmel olması gerektiği inancı, onun hedefine ulaşmasını olumsuz yönde de etkileyebilmektedir [11].

Mükemmeliyetçiliğin hem uyum sağlanabilir hem de uyum sağlanamaz boyutlarının sporcular üzerinde önemli rolü vardır. Mükemmeliyetçi sporcular oldukça yüksek, gerçekçi olmayan, ulaşılması güç, mücadele gerektiren hedefler seçerler ve performans sonuçları için içsel yüklemeler yaparlar[7]. Sağlıksız mükemmeliyetçiler ise gerçekçi olmayan beklentileri karşılama konusunda güçlük yaşadıklarından ve kendilerini çok fazla eleştirdiklerinden daha sık ve daha yoğun biçimde stres yaşamaya eğilimlidirler [12]. Hata yapma konusunda esneklikleri yoktur ve başarılarından pek haz duymazlar. Spor ortamında, uyum sağlayıcı olmayan boyutlarında yüksek puan alan

sporcular diğerlerinden gelen geribildirimlere ve onaylanmaya karşı oldukça hassastırlar [13]. Hata yapmaktan ve başarısızlıktan korkarlar ve bu durum onların sporda yaşayacakları haz ve eğlencenin azalmasına neden olur[11]. "Mükemmel" olması gerektiğine inanan sporcular her engelde ya da yaptıkları her hatada kendilerini suçlarlar. Bu durum onların benlik saygılarının azalmasına ve yorgunluk sendromunun ortaya çıkmasına neden olur.

Uyum sağlayamayan mükemmeliyetçiler oldukça katı ve yüksek standartlar belirlerler ve kendileriyle ilgili yüksek beklentilere sahiplerdir. Bu standartları yerine getirebildiklerini pek hissetmezler ve genelde kendilerini başarısız olarak görürler[14]. Oldukça yüksek standartlar belirleme eğilimi, yüksek performans niteliği ve nedensel yükleme arasındaki ilişkiyi açığa çıkarır[15]. Bu durumda, uyum sağlayamayan mükemmeliyetçilerin başarısız performanslarını içsel nedenlere yüklemeleri olasıdır. Bu tip insanlar kendilerinin az çalıştıklarını ve az çaba gösterdiklerini düşünürler ve sürekli olarak "daha iyisini yapmalıydım" fikrini ifade ederler. Bu bağlamda, mükemmeliyetçi eğilimlerin başarısızlık için ifade edilen nedensel yüklemeleri etkileyip etkilemeyeceği ya da bu tür yüklemelerin sonraki performansı etkileyip etkilemeyeceği sorusu akla gelmektedir. Thompson ve ark.'na göre geçmişteki başarılardan çok yaşanan başarısızlıklar gelecek performansı yordamada etkilidir [16]. Başarısızlık sonrasında kendini suçlama davranışı genellikle mükemmeliyetçilerin yaptığı türden yüklemelerdir. Mükemmeliyetçiler, başarılarını daha çok dışsal nedenlere atfederken başarısızlıklarını içselleştirirler. Özellikle de sağlıksız mükemmeliyetçiler, kendi eylem ve yeteneklerinden şüphe duyarlar ve sürekli olarak diğerleri tarafından değerlendirildiklerini hissederler. Diğer insanların, kendilerinin gerçekten yetenekli ya da zeki olmadığını keşfedeceği endişesindedirler[17]. Tüm bunlar benlik saygılarının azalmasına, yeteneklerinden şüphe duyulmasına ve olumsuz duyguların yaşanmasına neden olur [16]. Bu durum, yapılan hatalardan sonra sporcuların motivasyonunun ve kendine güveninin azalmasına, görevin üstesinden gelmek için gerekli olan mücadele ve konsantrasyon kayıplarına neden olabilir.

Spor ve egzersiz psikolojisinde mükemmeliyetçilikle ilgili çalışmalara bakıldığında daha çok mükemmeliyetçilik ve hedef yönelimleri[10], mükemmeliyetçilik ve başarı hedefleri[12, 18, 19, 20], mükemmeliyetçilik ve egzersiz bağımlılığı davranışı[21, 22], mükemmeliyetçilik ve yarışma öncesi kaygı[12, 23, 24, 25], mükemmeliyetçilik ve

tükenmişlik [13, 26], mükemmeliyetçilik ve yarışmaya verilen heyecansal tepkiler[27], mükemmeliyetçilik ve başarı-başarısızlığa yapılan yüklemeler [15,18,28]; mükemmeliyetçilik ve başarısızlık korkusu[29, 30]; mükemmeliyetçilik ve yeme bozukluğu[31, 32] gibi konuların sıklıkla çalışıldığı görülmektedir.

Bazı sporcular için, yarışma ortamında kendileriyle ilgilenme ve tüm dikkatin kendilerine yönelmesi yüksek düzeyde kaygının yaşanmasına neden olabilmektedir. Başarı ortamında bireylerin kendileriyle ilgili farkındalıklarının ve dikkatin artmasına neden olan mükemmeliyetçik yapısı yarışmaya ilişkin kaygının artmasına da neden olabilmektedir[27]. Özellikle de mükemmeliyetçiliğin uyum sağlanamayan boyutlarının performans ve kaygı üzerinde bozucu etkisi olduğu bilinmektedir. Uyum sağlanamayan mükemmeliyetçilikte yüksek puan alan bireylerin değerlendirme kriterlerinin esnek olmadığı, en küçük ayrıntıyı bile tolere etmede sıkıntı yaşadıkları bilinmektedir. Dolayısıyla suçluluk, engellenme, utanç, düşük benlik saygısı ve başarısızlık korkusu gibi duygu durumlarıyla ilişkili olan mükemmeliyetçi kişilik yapısı kaygı ve depresyonun daha yoğun yaşanmasına neden olmaktadır[3, 6, 33].

Mükemmeliyetçilikle ilişkili olan ve sporcuların müsabakaya ilişkin bilişsel ve heyecansal tepkilerini etkileyen bir diğer yapı da sporcuların benimsedikleri başarı hedefleridir. Geleneksel olarak, Sporda Başarı Hedefleri Kuramı "performans" ve "ustalık" (ya da ego/task) olmak üzere iki hedef yönelimi olduğundan bahsetmektedir[34]. Duda ve Nicholls'a göre "performans yönelimi" diğerlerinden daha iyi yapma, daha çok göze çarpma ve diğerlerine göre daha üst sıralarda yer alma gibi "diğerlerini referans alan" hedefleri ifade ederken, "ustalık yönelimi" daha önceki performansından daha iyisini yapma, yeni şeyler öğrenme ve bir görevde ustalaşma gibi "kendisini referans alan" hedef yönelimini anlatmaktadır [34]. Mükemmeliyetçilik ve başarı hedefleri arasındaki ilişkinin incelendiği önceki çalışmalarda mükemmeliyetçiliğin uyum sağlanabilen boyutu olarak kabul edilen "kişisel standartlar" boyutunun hem "performans" hem de "ustalık" yönelimleriyle pozitif ilişkili olduğu [35], buna karşın mükemmeliyetçiliğin uyum sağlanamayan yani olumsuz boyutlarının ise sadece "performans" hedefleriyle ilişkili olduğu açığa çıkmıştır [10, 12, 36, 37]. Ancak daha sonraları diğer alanlarda yapılan güncel çalışmalar, başarı hedeflerinin standart performans/ustalık olarak yapılmış olan sınıflandırmasına "yaklaşma güdüleri" ve "kaçınma güdüleri"nin de dahil edilmesiyle daha da kuvvetleneceğini önermişlerdir [38,

[39]. Elliot [38] ve Elliot ve Conroy [40] yine performans ve ustalık hedeflerine odaklanarak, başarı hedeflerinin "yeterliğin tanımlanması" ve "çabanın değeri" göz önünde bulundurularak tartışılması gerektiğini ileri sürmüş ve dörtlü başarı motivasyonu modelini sunmuşlardır. Böylece, "ustalık yaklaşma", "performans yaklaşma", "performans kaçınma" ve "ustalık kaçınma" olmak üzere "2×2 Başarı Hedefleri Modeli" oluşturulmuştur. Ustalık yaklaşma hedefleri verilen görevin en iyi şekilde yapmayı veya bu görevle ilgili daha önceki performansından daha iyisinin yapılmasını (ör: öğrenme, gelişme) ifade etmektedir. Spor ortamında, bu hedefler bireylerin beceri kazanım sürecine olduğu kadar zirve performansa ulaşma çabasını da anlattığından dolayı spor alanındaki çalışmalarda oldukça yaygın biçimde kullanılmaktadır. Performans yaklaşma hedefleri ise diğerlerinin önüne geçmeyi, diğerlerinden üstün olmayı anlatmaktadır. Bu hedef yönelimi ancak yüksek yeterlik algısına hizmet ettiğinde uyum sağlanabilir (adaptive) olmaktadır. Bu boyut, 2×2 başarı motivasyonu modelindeki yeterliğin tanımlanmasına bağlı olarak ustalık yaklaşma hedefi kadar olumlu değerlendirilememektedir. Ancak yeterlik değerine bağlı olarak ta bütünüyle disfonksiyonel olarak tanımlanamamaktadır. Spor ortamında ve diğer yarışmasal aktivitelerde sosyal karşılaştırma süreci içsel nitelikli olduğundan performans yaklaşma hedefleri muhtemelen daha fazla göze çarpmaktadır. Performans kaçınma hedefleri ise diğerleri tarafından geçilmemeye, diğerlerinin gerisinde kalmamaya odaklanmaktadır. Bu boyut başarı motivasyonu modelindeki en az fonksiyonu olan boyutu ifade etmektedir. Performans kaçınma hedefleri, bireylerin mücadeleyi kaybedecekleri ve diğerleriyle karşılaştırıldığında daha yetersiz olarak görülecekleri düşüncesi gelişmeye başladığında ortaya çıkmaktadır ve en az arzu edilen hedeftir. Ustalık kaçınma hedefleri ise hata yapmamayı, daha önceki performansından daha düşük performans göstermemeyi anlatan ve modele en son dahil edilen boyuttur. Elliot, bu boyutun mükemmeliyetçi bireylerdeki mükemmele ulaşma çabası ile oldukça ilişkili olduğunu dile getirmişlerdir[38, 39, 40]. Spora özgü mükemmeliyetçilik ile 2×2 Başarı Hedefleri arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmalarda mükemmeliyetçiliğin hem uyum sağlanabilen hem de uyum sağlanamayan boyutlarının performans yaklaşma hedefleriyle ilişkili olduğu, mükemmeliyetçiliğin uyum sağlanabilen boyutu olarak kabul edilen kişisel standartlar boyutunun ise ustalık yaklaşma ile ilişki olduğu bulunmuştur. Mükemmeliyetçiliğin uyum sağlanamayan boyutlarının ise performans

kaçınma ve ustalık kaçınma hedefleriyle ilişkili olduğu bulunmuştur[19, 41]. Bu bulgular mükemmeliyetçiliğin bütünüyle uyum sağlanamayan olumsuz bir yapı olmadığını, bazı boyutlarının olumlu ve uyum sağlanabilir yönü olduğunu göstermesi açısından önemlidir.

Mükemmeliyetçi kişilik yapısının etkilediği düşünülen bir diğer psikolojik yapı da sporcuların başarı ve başarısızlıklarına yaptıkları nedensel açıklamalardır. Nedensel yüklemeler ya da yükleme kuramı spor ve egzersiz psikolojisinde sıklıkla çalışılan konulardan bir diğeridir. Yüklemeler, insanların belli olay, durum veya sonuçların nedenlerine ilişkin yaptıkları açıklamalardır[42]. Yükleme kuramı birçok araştırmacı tarafından çalışılmıştır, ancak spor ve egzersiz psikolojisindeki araştırmaların çoğu Weiner'ın modeline dayanmaktadır[44, 45]. Weiner ve ark.[44] bireylerin başarı ve başarısızlıklarını yetenek, işin güçlüğü, çaba ve şans olmak üzere dört kategori altında anladığını ve açıkladığını öne sürmüşlerdir. Weiner bu dört nedensel açıklamayı denetim odağı, istikrarlılık ve kontrol edilebilirlik olarak adlandırdığı 3 nedensel boyutta açıklamaktadır. Weiner'a göre bu boyutlar öfke, kendini suçlama, ümitsizlik, acıma, utanç duyma ve gurur gibi duygularla ilişkilidir. Yükleme boyutlarıyla (nedensellik odağı, istikrarlılık ve kontrol edilebilirlik) ilişkili olduğu ifade edilen kendini suçlama, utanç duyma, mahcubiyet ve gurur gibi duyguların mükemmeliyetçi kişilerin yaşadığı bilinç düzeyindeki duygularla benzer olduğu görülmektedir[46]. Ayrıca, bu boyutlar sadece duygusal tepkileri etkilememekte, aynı zamanda kişinin sonraki düşünce ve davranışlarını da etkilemektedir. Yukarıda da belirtildiği gibi çoğu davranış, duygusal durum veya bilişler, kişilerin olaylar ya da davranışsal sonuçlar hakkında yaptıkları nedensel yüklemelerden kaynaklanmaktadır. Bu nedenle bireylerin fonksiyonel olan yani olumlu duygu, davranış ve bilişlere yol açacak yüklemeler yapabilmeleri önemlidir. Fulk ve Mastropieri'ye göre başarısızlığın düşük yetenek gibi kalıcı ve içsel nedenlerden, başarının ise şans gibi değişken ve dışsal nedenlerden kaynaklandığı gibi inançlar uyum sağlanamayan yükleme biçimi olarak nitelendirilmektedir [47].

Yapılan literatür taraması sonucu, yurt dışında sporda mükemmeliyetçilik ile başarı hedefleri, müsabaka kaygısı ve performans sonuçlarına yapılan yüklemeler arasındaki ilişkinin ayrı ayrı incelendiği bir çok araştırma örneğinin olduğu görülmüştür. Ancak ülkemizde spor özgü mükemmeliyetçiliğin çalışıldığı tek çalışma

Kağan (2006) tarafından yapılmış olan çalışmadır. Kağan[30] çalışmasında bilişsel davranışçı terapiye dayalı mükemmeliyetçilik eğitiminin sporcuların mükemmeliyetçilik, başarı güdüsü ve başarısızlık korkusuna olan etkisini incelemiştir. Dolayısıyla ülkemizde sporda mükemmeliyetçilik konusunda yapılan çalışmalrın oldukça sınırlı olduğu ortadadır. Bu bağlamda, gerçekleştirdiğimiz çalışma ile üniversiteli hentbolcuların sahip oldukları mükemmeliyetçilik puanları ile benimsedikleri başarı hedefleri, müsabakaya ilişkin kaygı durumları ve müsabaka sonuçlarına yaptıkları nedensel yüklemeler arasındaki ilişkinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Ayrıca, spor ülkemizde spor psikolojisinde kullanılan ölçekler incelendiğinde, spora özgü mükemmeliyetçiliğin ve sporcuların başarı ve başarısızlığa yaptıkları nedensel yüklemeleri değerlendirecek ölçeklerin olmadığı dikkat çekmiştir. Dolayısıyla, bu çalışma kapsamında Spora Özgü Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (The Sport Multidimensional Perfectionism Scale) ile sporcuların başarı ve başarısızlıklarına yönelik yaptıkları yükleme biçimlerini değerlendirecek Nedensel Boyutlar Ölçeği-II (Causal Dimensional Scale-II)'nin Türk sporcu popülasyonuna uyarlaması gerçekleştirilerek spor psikolojisi alanına yeni ölçeklerin kazandırılması amaçlanmıştır.

1. 2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın temel amacı üniversiteli hentbolcuların sahip oldukları uyum sağlanabilen ve uyum sağlanamayan mükemmeliyetçilik düzeyleri ile başarı hedefleri, müsabaka öncesi yaşadıkları durumluk kaygı ve başarılı ve başarısız müsabaka sonuçlarına yaptıkları yüklemeler arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

Yukarıda ifade edilmiş temel amaç çerçevesinde aşağıda belirtilen alt amaçlar ele alınmıştır:

1) Üniversiteli hentbolcuların mükemmeliyetçilik puanları cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?
2) Üniversiteli hentbolcuların başarı hedef puanları cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?
3) Üniversiteli hentbolcuların müsabaka öncesi yaşanan durumluk kaygı puanları cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?

4) Üniversiteli hentbolcuların başarılı ve başarısız sonuçlara yaptıkları yükleme biçimleri cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?
5) Üniversiteli hentbolcuların mükemmeliyetçilik puanları ile başarı hedef puanları arasında bir ilişki var mıdır?
6) Üniversiteli hentbolcuların mükemmeliyetçilik puanları ile müsabaka öncesi yaşadıkları durumsal kaygı puanları arasında bir ilişki var mıdır?
7) Üniversiteli hentbolcuların mükemmeliyetçilik puanları ile başarılı ve başarısız müsabaka sonuçlarına yaptıkları yükleme biçimleri arasında bir ilişki var mıdır?
8) Mükemmeliyetçiliğin ve başarı hedeflerinin sporcuların müsabaka öncesi yaşadıkları bilişsel kaygıyı yordamada etkisi var mıdır?
9) Mükemmeliyetçiliğin ve başarı hedeflerinin sporcuların müsabaka öncesi yaşadıkları somatik kaygıyı yordamada etkisi var mıdır?
10) Mükemmeliyetçiliğin ve başarı hedeflerinin sporcuların müsabaka öncesi yaşadıkları kendine güveni yordamada etkisi var mıdır?

1. 3. Araştırmanın Önemi

Çoğu sporcu, mükemmel olma ya da mükemmele ulaşma hayali kurar. Madalya kazanmak, rekor kırmak ya da önemli bir yarışmada en değerli oyuncu seçilmek her sporcunun ulaşmayı arzuladığı hedeflerdendir. Çoğu sporcu, en az hatayla mükemmele ulaşmayı ister, çünkü diğer alanlarda olduğu gibi sporda da en iyi olmak, en mükemmel olmak en iyi "model" olarak kabul edilmektedir. Spor yarışmaları sürekli rekabetin olduğu ve üstün yeteneğin sahaya yansıtılma fırsatının bulunduğu, aynı zamanda karmaşık fiziksel ve zihinsel becerileri gerektiren durumlardır.

Mükemmeliyetçilik, bireyler üzerinde yarattığı olumlu ve olumsuz etki düzeyiyle ilişkili olarak sağlıklı ya da sağlıksız hal almaktadır. Bir tarafta yaptıkları işi ustaca yapmaya ve kendi belirledikleri standartlara ulaşmaya çalışan bireyler dururken, diğer tarafta mükemmeliyetçi düşünce yapılarından dolayı ortaya koydukları performanstan ve kendi benlik değerlerinden şüpheye düşen ve bazen de bundan dolayı diğer insanlarla olan ilişkilerinde problemler yaşayan bireyler durmaktadır.

Yurt dışında, spora özgü mükemmeliyetçilik ile ilgili çalışmaların oldukça fazla olduğu ancak ülkemizde alana özgü çalışmaların sınırlı hatta tek olduğu görülmektedir.

Spora özgü mükemmeliyetçiliğin yarışma motivasyonu, benlik saygısı, hedef yönelimleri, stres, kaygı, yeme bozuklukları ve stresle başa çıkma, tükenme ve yükleme gibi birçok değişkenle ilişkili olduğu bilinmektedir. Yurt dışında yapılan çalışmalarla bu ilişkiler doğrulanmaya çalışılmıştır. Bu çalışma kapsamında da mükemmeliyetçiliğin başarı hedefleri ile ilişkili olup olmadığı sorgulanmıştır. Ayrıca, hem mükemmeliyetçiliğin hem de başarı hedeflerinin birlikte, sporcunun ortaya koyacağı performansı büyük ölçüde etkilediği bilinen müsabaka kaygısını yordama gücü sınanmıştır. Diğer taraftan, sporcuların sahip oldukları mükemmeliyetçilik ile ortaya koydukları performans ya da başarı – başarısızlıklarının nedenlerine ilişkin yaptıkları nedensel yüklemeler arasındaki ilişki belirlenmeye çalışılmıştır. Bu çerçevede, çalışma ile mükemmeliyetçiliğin sağlıklı (uyum sağlanabilen) ve sağlıksız (uyum sağlanmayan) yönlerinin daha ayrıntılı biçimde anlaşılabilirliği sağlanabilir.

Spor psikolojisi araştırmacıları son 30-35 yıldır spora özgü ölçme araçları geliştirmeye ya da psikoloji alanında geliştirilmiş ölçme araçlarını spor ortamına uyarlamaya çalışmaktadırlar. Çünkü spora özgü ölçeklerin, genel olarak psikoloji literatüründeki ölçeklere kıyasla sporcuların özelliklerini ya da yarışmayla ilişkili tepkilerini ölçmede daha yeterli olacağı söylenebilir. Bu bağlamda mükemmeliyetçiliğin spor ortamındaki düzeyini ölçmek için spora uyarlanmış olan Spora Özgü Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (The Sport Multidimensional Perfectionism Scale) ile sporcuların başarı ve başarısızlıklarına yönelik yaptıkları yükleme biçimlerini değerlendirecek Nedensel Boyutlar Ölçeği-II (Causal Dimensional Scale- II)' nin Türkçe'ye uyarlanarak sporla ilişkili çalışmalarda kullanılabilirliğini sağlamanın alana önemli katkılar sağlayabileceğini öngörebiliriz.

2. GENEL BİLGİLER

Bu bölümde, mükemmeliyetçilik, başarı hedefleri, müsabaka kaygısı ve yüklemelere ilişkin genel açıklamalara, bu kavramlarla ilgili genel kuramlara ve ilgili araştırma örneklerine yer verilmiştir.

2. 1. Mükemmeliyetçilik

İnsanlar yaşamlarının her evresinde sürekli olarak performanslarını yükseltmeleri ve kendilerini geliştirmeleri konusunda taleplerle karşılaşırlar. Doğduğumuz andan itibaren, sürekli olarak davranışlarımız başkaları tarafından değerlendirilir ve düzeltilir. İlk konuşmaya başladığımızda kelimeleri nasıl daha iyi telafüz edeceğimiz bize öğretilir. Sonrasında nasıl yürümemiz, nasıl giyinmemiz, nasıl yemek yememiz gerektiği gibi konular hep başkaları tarafından bize söylenmektedir. İlerleyen yıllarda, evde, okulda, iş alanında davranışlarımız değerlendirilir, eleştirilir, düzeltilir ve bazen de ödüllendirilir. Böylece bizler başkaları tarafından onaylanmak, ödüllendirilmek için belli standartlara ulaşmamızın gerekli olduğunu fark edebiliriz. Ancak, bu taleplerin hepsi bütünüyle dışarıdan gelmemektedir. Bazen, birçok kişi daha başarılı olma, daha üstün olma, daha iyi performans sergileme, diğerlerinin önünde olma gibi güdüleri kendi içlerinde hissedebilmektedirler.

Yüksek standartlara ulaşabilme isteği ile sıklıkla karıştırılan bir yapı da mükemmeliyetçiliktir. Yüksek standartlara ulaşma isteğinin sağlıksız hal alması durumunda mükemmeliyetçilik ortaya çıkmaktadır. Aslında Adler'in de belirttiği gibi mükemmellik için çabalama doğuştan gelmektedir, her insan bu dürtüye sahiptir ve onsuz bir yaşam düşünülemez[48].

O halde mükemmeliyetçilik nedir ve yüksek standartlara ulaşabilme isteği ile mükemmeliyetçilik arasında nasıl bir farklılık vardır? Mükemmeliyetçilik hem olumlu hem de olumsuz yönleri olan çok yönlü bir yapıdır. Mükemmeliyetçiliğin temelinde kişisel performans için yüksek standartlar belirleme ve düzen arayışı yatmaktadır. Mükemmeliyetçilikle ilgili çalışmalarda, kuramcılar mükemmeliyetçilik kavramının

tanımlanmasında tam bir görüş birliği sağlayamamışlardır[1, 3, 49]. Son 40 yılda, mükemmeliyetçilik çok farklı şekillerde kavramsallaştırılmıştır, ilk zamanlarda tek boyutlu ve uyum sağlanamayan bir yapı olarak kabul edilirken sonraları çok boyutlu ve uyum sağlanabilen ve uyum sağlanamayan yönlerinin de olduğu görüşü ortaya atılmıştır.

Mükemmeliyetçiliğin kavramsallaştırılmasıyla ilgili ilk çalışmalar psikanalist Hollander (1965) tarafından yapılmıştır[50]. Hollander, mükemmeliyetçiliği çocukluk döneminde öğrenilmiş, olumsuz bir kişilik özelliği olarak ele almıştır. Daha sonraki çalışmalara temel olan mükemmeliyetçilik kavramını "bireyin kendisi ve başkaları için, durumun gerektirdiğinden daha yüksek standartta bir performans beklemesi" olarak tanımlamıştır. Araştırmacı, mükemmeliyetçi bireylerin mükemmele ulaşma arzularının altında "yeteri kadar iyi değilim, daha iyisini yapmalıyım" düşüncesinin yattığını belirtmiştir [50].

Mükemmeliyetçilikle ilgili çalışan bir diğer araştırmacı Hamacheck ise mükemmeliyetçiliğin normal ve nevrotik olmak üzere iki türünden bahsetmiştir[2]. Hamacheck[2] normal mükemmeliyetçileri sağlıklı bireyler olarak görmüş ve normal mükemmeliyetçilerin, mükemmeliyetçiliği özgüvenlerini geliştirmede ve mükemmeli başarmaktan dolayı kendilerini takdir etmede bir araç olarak gördüklerini ifade etmiştir. Normal mükemmeliyetçiliği, kişilerin benlik saygısının artmasına hizmet eden gerçekçi ve mantıklı standartlar için çabalama olarak tanımlarken, nevrotik mükemmeliyetçiliği başarabileceklerinin ötesinde oldukça yüksek standartlar belirleme eğilimi olarak tanımlamış ve bu tür eğilimlerin diğerlerini hayal kırıklığına uğratma ve başarısızlık korkusu gibi duyguların eşlik ettiği eğilimler olduğunu dile getirmiştir.

Mükemmeliyetçilikle ilgili ilk sistematik araştırmaları yapan Burns[4] de Hollander ile benzer görüşleri belirtmiş ve mükemmeliyetçi bireyleri ulaşılması zor hedefler koyan ve bunu başarmak için çabalayan kişiler olarak tanımlamıştır. Burns'a göre kişinin ortaya koyduğu bu çaba, onun kendini geliştirmesinden çok kendini savunmasına yardım eden bir çabadır[4].

Mükemmeliyetçilik konusunda çalışan bir başka araştırmacı Patch[5] ise, mükemmeliyetçiliğin sağlıklı bir davranış olmadığını ve tamamen uyum sağlanamayan bir yapı olduğunu ifade etmiştir. Burns'un[4] görüşlerini destekleyerek,

mükemmeliyetçilerin hatalarını genele yaymaya, başarılarını ise en aza indirmeye ve kendilerini başarısız olarak görmeye eğilimli olduklarını ifade etmiştir.

Yukarıdaki tanımlardan da anlaşılacağı gibi, ilk zamanlarda mükemmeliyetçilik benlik üzerine odaklanan bir yapı olarak kabul edilmekteydi. Ancak sonraları, mükemmeliyetçiliğin sadece benlikle (kişinin kendisiyle) sınırlı olmadığı ve kişiler arası yönü de olan çok boyutlu bir yapı olduğu görüşü benimsenmeye başlandı. Bu görüşü benimseyen çoğu araştırmacı, mükemmeliyetçiliği beklenti ve olayların yorumlanmasını, kişinin kendisini ve diğerlerini değerlendirilmesini kapsayan bilişler örüntüsü olarak tanımlamışlardır. Mükemmeliyetçiliği; a) gerçekçi olmayan standartlar belirleme, b) belirlenen bu standartlara ayırım yapmadan ve körü körüne bağlanma ve c) performansı ve benlik değerini eş değerli kılma olarak nitelendirmişlerdir[51].

Kusursuza ulaşma çabası ve oldukça yüksek performans standartları koyma eğilimiyle nitelendirilen, kişinin kendi davranışlarını değerlendirirken oldukça eleştirici olma eğiliminin eşlik ettiği bir kişilik özelliği olan mükemmeliyetçilik[52], kişisel standartlarla ilgili bir özellik olduğu kadar kişiler arası ilişkilerde de etkili olabilecek bir kişilik özelliğidir [6].

Mükemmeliyetçiliğin psikolojik olarak yıkıcı yani uyum sağlanamayan yönleri, oldukça yüksek performans standartlarına ulaşılması gerektiğini düşünen, mükemmel olarak düşündükleri performansın altında hiç bir şeyden tatmin olmayan ve hiçbir zaman hata yapılmaması gerektiğine inanan kişilerde ortaya çıkmaktadır. Mükemmeliyetçi bir kişi hiçbir başarının yeterince tatminkâr olmadığını düşünmektedir. Mükemmeliyetçi bir kişiyi tanımlamanın bir diğer şekli, bir projenin son küçük detaylarına bile kişinin aşırı miktarda enerji ve zaman ayırması gösterilebilir. Mükemmeliyetçiler başarı ve kabul elde etmeye çalışırken, başarısızlık korkusundan, reddedilmekten ve onaylanmamaktan kaçınmaktadırlar. Mükemmeliyetçi kişi kendini imkânsız hedeflere zorlamakta ve elde edilen sonuca göre kendi değerini belirlemektedir[30]. Bu tip kişiler sürekli olarak başarıya ulaşmak için çabalamalarına karşın, ortaya koydukları çabadan hiçbir zaman tatmin olmazlar. Horney'e göre kişinin yaptığı işten, kendisinden ve diğerlerinden tatmin olamaması bu kişilik özelliğine sahip bireyleri tanımlayan eşsiz özelliklerdir. Başarıya ulaşma konusunda kendilerini zorlama ve buna bağlı olarak başarısızlık korkusu yaşama bu bireylerde kaygı yaratmaktadır[30].

2. 1. 1. Tek Boyutlu Bir Kavram Olarak Mükemmeliyetçilik

Mükemmeliyetçilikle ilgili yapılan ilk çalışmalarda, mükemmeliyetçilik tek boyutlu bir yapı olarak ele alınmış ve daha çok mükemmeliyetçiliğin olumsuz yönleri üzerinde durulmuştur. Yapılan bu çalışmalarda mükemmeliyetçi bireylerin yüksek standartlar koyduğu belirtilmiş ve konulan bu yüksek standartların başarılamaması ve kişinin kendine yönelik aşırı eleştirici olması ile bunun sonucunda ortaya çıkan bir dizi olumsuzluktan bahsedilmiştir[2, 4, 5].

Normal ve Nevrotik Mükemmeliyetçilik

Mükemmeliyetçiliğin bütünüyle kötü bir şey olmadığını ortaya atan ilk kişi Hamachek'tir[2]. Hamachek, normal ve nevrotik olmak üzere iki tür mükemmeliyetçilik tipi olduğunu ifade etmiştir[2]. Normal mükemmeliyetçilik "kişilerin benlik saygısının artmasına hizmet eden gerçekçi ve mantıklı standartlar için çabalama" olarak tanımlanırken, nevrotik mükemmeliyetçilik "başarabileceklerinin ötesinde oldukça yüksek standartlar belirleme eğilimi" olarak tanımlanmaktadır. Ayrıca, diğerlerini hayal kırıklığına uğratma ve başarısızlık korkusu gibi duyguların eşlik ettiği eğilimlerdir. Normal mükemmeliyetçiler ise çaba harcamaktan zevk alan ve koşullar el verdiği sürece işlerinde titiz olabilen kişilerdir. Bu tip insanlar diğer insanlar kadar onay almak isterler ve buna ihtiyaç duyarlar. Nevrotik mükemmeliyetçiler ise başarabileceklerinden daha yüksek performans beklerler. Tatmin olma duygusundan yoksundurlar.

Hem normal hem de nevrotik mükemmeliyetçiler genelde, diğerlerine üstün gelme ve başarılı olmayı arzularlar. Ancak, nevrotik mükemmeliyetçiler, mükemmellik başarılamadığında haz duygusunu yaşayamazlar. Adler[48] normal ve nevrotik mükemmeliyetçilik arasında ince bir çizgi olduğunu belirtmiş ve nevrotik mükemmeliyetçiliğin amaca ulaşmayı güçleştiren, amaca zararı dokunan bir yapı olduğunu dile getirmiştir. Mükemmel benlik kazanma çabası diğerlerinden üstün olma ya da daha da önemlisi aşağılık duygusunu saklama amacıyla kullanıldığında, zayıf ve sağlıksız bir hal almaktadır. Mükemmel olma çabası, benlik saygısını korumanın ya da güç kazanmanın bir yolu olarak kullanıldığında sağlıksız olarak nitelendirilir ve normal

mükemmeliyetçilikten çok nevrotik mükemmeliyetçiliğin belirtisi olarak kabul edilebilir [53].

Mükemmeliyetçiliğin hem verimli ve üretken hem de amaca zararı olan formları olduğu inancına dayanarak, farklı araştırmacılar bu faktörleri farklı biçimde kavramsallaştırmaya çalışmışlardır. Örneğin, Slade ve Owens[1] mükemmeliyetçiliği kişinin eyleminin davranışsal sonuçlarına bağlı olarak, normal/sağlıklı mükemmeliyetçilik ve patolojik/ sağlıksız mükemmeliyetçilik olarak kavramsallaştırmışlardır. Slade ve Owens' a göre normal / sağlıklı mükemmeliyetçilik başarılı olma arzusu ya da pozitif sonuçlar elde etme gibi yüksek düzeydeki hedefleri başarmaya yönelik düşünce ve davranışlara işaret ederken, patolojik mükemmeliyetçilik başarısızlıktan kaçınma arzusu gibi negatif sonuçlardan kaçma ya da kaçınmak için yüksek düzeydeki hedefleri başarmaya yönelik biliş ve davranışları ifade etmektedir[1]. Slade ve Owens[1] davranışçı modele dayanarak sağlıklı mükemmeliyetçiliğin olumlu pekiştirme ile ilişkili olduğunu belirtmişlerdir. Yani, yüksek standartların başarılmasına katkıda bulunan mükemmeliyetçilik ve bu standartlara ulaşılması sonucu elde edilen ödüller psikolojik strese neden olmamaktadır. Nevrotik mükemmeliyetçiliğin ise olumsuz pekiştireçler ve kendini cezalandırıcı davranışlarla ilişkili olduğunu dile getirmişlerdir. Örneğin, diğerleri tarafından nasıl değerlendirildiğine önem vermek, eylemlerinden ve kendinden şüphe duymak ve hata yapmaktan endişe duymak olumsuz sonuçlar yaratabilmektedir.

Farklı araştırmacılar mükemmeliyetçilikteki bu ayırımı farklı kavramlarla ifade etmişlerdir. Örneğin, haz veren/haz vermeyen[54], normal ve nevrotik[2], sağlıklı ve sağlıksız[48], uyum sağlanabilen ve uyum sağlanamayan[55] ve mükemmele ulaşma çabası ve mükemmel olamamaya olumsuz tepki[25] olmak üzere farklı şekilde sınıflandırmışlardır.

Uyum sağlanabilen ve uyum sağlanamayan mükemmeliyetçilik

Tek boyutlu mükemmeliyetçilik sınıflamasının bir diğeri de uyum sağlanabilen ve uyum sağlanamayan mükemmeliyetçiliktir. Uyum sağlayabilen mükemmeliyetçiler beklentileri konusunda gerçekçidirler, kendi güçlerinin ve sınırlarının farkındadırlar. Hata içeren performanslarının bile "iyi" ve "başarılı" olarak kabul edilebileceğine

inanırlar, oldukça yüksek performans standartları belirlerler. Kendi performanslarını değerlendirirken daha az katıdırlar ve kendilerini daha az engellenmiş hissederler. Mücadele gerektiren hedefler belirlemekle beraber kusursuz performansı başarma konusunda da esnektirler. Bu durum, onların, mükemmel performansa ulaşamasalar bile haz yaşayabilmelerine, dolayısıyla kendileriyle ilgili daha pozitif duygulara sahip olabilmelerine olanak tanır[2].

Uyum sağlayamayan mükemmeliyetçiler oldukça yüksek kişisel performans standartları belirleyen, hatalarıyla (hatta küçük hatalarla dahi) aşırı ilgilenen, kendi davranışlarını değerlendirmede oldukça eleştirisel olan kişilerdir[3]. Hata yapma özgürlükleri yoktur, küçücük hataları bile felaket olarak değerlendirirler[21]. Kendileri için belirledikleri standartlara ulaşamadıklarını algılamaya eğilimli olduklarından haz yaşamakta güçlük çekerler[2]. Ayrıca, önemli kişilerin kendilerinden çok şey beklediğine inanırlar ve onları zorlayıcı-engelleyici olarak değerlendirirler[6]. Uyum sağlanamayan mükemmeliyetçilikte birey başarısızlığı önlemek için motive olmaktadır, dolayısıyla bu biliş endişeye, kafa karışıklığına ve duygusal çöküntüye neden olabilmektedir.

Rice ve Dellwo'nun[56] üniversite öğrencileriyle yaptıkları çalışmanın sonuçları mükemmeliyetçiliğin iki tipinin olduğu görüşünü desteklemektedir. Araştırma sonuçları, hem uyum sağlayabilen hem de uyum sağlayamayan mükemmeliyetçilerin, mükemmeliyetçi olmayan öğrencilere nazaran daha yüksek kişisel standartlara sahip olmak istediklerini göstermektedir. Ayrıca uyum sağlayamayan mükemmeliyetçiler davranışlarından daha fazla şüphe duymakta, ailelerinin daha fazla eleştiri yaptığını düşünmekte ve hata yapma konusunda daha fazla korku yaşamaktadırlar. Örneğin, not ortalaması diğer öğrenciler kadar yüksek olsa da, mükemmeliyetçiler mükemmeliyetçi olmayan gruba nazaran kendilerini akademik, duygusal ve sosyal yönden daha zayıf ve hata yapmaya daha eğilimli olarak algılamaktadırlar.

2. 1. 2. Çok Boyutlu Bir Kavram Olarak Mükemmeliyetçilik

1990'lı yıllarda yapılan çalışmalarda mükemmeliyetçiliğin doğasının tek boyutlu bakış açısından çok, çok boyutlu bir bakış açısıyla anlaşılabileceği görüşü ortaya çıkmıştır. Kişinin kendi benliği ile ilgili olarak tanımladığı mükemmeliyetçilik bileşenleri kadar kişiler arası bileşenlere de bakılması gerektiği üzerinde durulmuştur[52].

Diğer bir deyişle, mükemmeliyetçiliğin sadece benlik üzerinde etkili olmadığı, kişiler arası ilişkilerden de etkilendiği ya da kişiler arası ilişkileri de etkileyebildiği görüşü ortaya çıkmıştır. Slade ve Owens [1], Frost, ve ark.[3] ve Hewitt ve Flett[6] ve mükemmeliyetçiliği çok boyutlu bir kavram olarak ele alan araştırmacılardır. Özellikle de Frost ve ark.'nın mükemmeliyetçilikte ebeveyn davranışlarının etkili olabileceği görüşü[3] ile Hewitt ve Flett'in mükemmeliyetçiliğin kişilerarası ilişkilerde de etkili olabileceğine ilişkin görüşleri[6] mükemmeliyetçiliğin çok boyutlu olarak incelenebilmesinde önemli katkıları olmuştur.

2. 1. 2. 1. Frost, Marten, Lahart ve Rosenblate'nın Mükemmeliyetçilik Modeli

Frost ve ark.[3] tek boyutlu mükemmeliyetçilik kavramsallaştırılmasının başarılı ve başarısız mükemmeliyetçileri ayırt etmede yetersiz kalacağını belirtmişlerdir. Literatürü gözden geçirerek, mükemmeliyetçiliğin uyum sağlanabilir ve uyum sağlanamayan yönlerinin yanı sıra, mükemmeliyetçi kişilik yapısının oluşmasında oldukça önemli olan farklı bileşenlerin de olacağına dikkat çekmişlerdir.

Frost ve ark.[3] mükemmeliyetçiliği, bir kişinin kendi davranışlarını değerlendirirken aşırı eleştirici olma eğilimi ve yüksek performans standartlarına ulaşma çabası olarak tanımlamışlardır. Ayrıca, mükemmeliyetçilikle beraber ortaya çıkan psikolojik problemlerin yüksek performans standartları belirlemekten çok aşırı eleştirisel değerlendirmeden kaynaklandığını dile getirmişlerdir. Onlar da diğer araştırmacılar gibi mükemmeliyetçiliğin negatif yönleri üzerinde durmuşlar ve bu kişilerin kendi davranışlarından sürekli olarak şüphe duyduklarını belirtmişlerdir. Onlara göre mükemmeliyetçiliğin temelinde ailesel beklenti ve eleştiriler yatmaktadır. Bu bireyler, ebeveynlerini aşırı eleştirisel olarak algılarlar ve onların beklentilerini asla karşılayamadıklarına inanırlar. Bu görüş, mükemmeliyetçiliğin çocukluk dönemine dayandığı, diğer bir deyişle çocukluk dönemindeki yaşantılara bağlı olduğu fikrini ortaya çıkarmıştır. Frost ve ark.[3] mükemmeliyetçi bireylerin organizasyona, dakikliğe ve düzene aşırı önem veren kişiler olduklarını ve tüm bu özelliklerin mükemmeliyetçiliğin yapısı ile doğrudan ilişkili olmasa da kişinin mükemmeliyetçi standartlara ulaşmasında aracı olan özellikler olabileceğini belirtmişlerdir.

Mükemmeliyetçiliğin ancak çok boyutlu bir bakış açısıyla değerlendirilebileceği üzerinde duran Frost ve ark.[3] mükemmeliyetçiliği ölçmek üzere 6 alt boyuttan oluşan Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği- Frost (Multidimensional Perfectionism Scale-ÇBMÖ-F) geliştirmişlerdir. Bu ölçek, mükemmeliyetçiliğin hem kişisel yönlerini ölçmekte hem de mükemmeliyetçiliğin oluşmasına katkıda bulunan dışsal faktörlerin saptanmasına yardımcı olmaktadır. Ölçeğin alt boyutları şunlardır:

1. Hatalarla aşırı ilgilenme (Concern over mistakes): Bu boyut, mükemmeliyetçi bireylerin hata yapma endişesi taşıdıklarını ve yapılan hatalara aşırı tepki verme eğilimde olduklarını ifade etmektedir. Hataları başarısızlıkla eşit görme ve başarısızlığın sonucunda diğerlerinin saygısını kaybedeceğine inanma eğilimini yansıtır. Başkaları tarafından değerlendirileceği korkusu sosyal kaygıya neden olabilmektedir. Bu durumda, bireyin yapılan hataya verdiği tepki ne kadar şiddetliyse, mükemmeliyetçilik puanı da o denli yüksektir. Frost ve ark.'na göre bu boyut, uyum sağlanamayan mükemmeliyetçiliği en iyi açıklayan boyuttur.
2. Kişisel standartlar (Personal standarts): Kişinin kendisine çok yüksek standartlar koyması eğilimini ve yapılan öz değerlendirmede bu standartların ne denli önemli bir yeri olduğunu yansıtır.
3. Ailesel beklentiler (Parental expectations): Kişinin, ebeveynlerinin çok yüksek standartlar oluşturduğuna inanma eğilimini yansıtır. Bir bakıma mükemmeliyetçiliğin nedenini anlamamıza katkı sağlar. Frost ve ark.'na göre mükemmeliyetçilik gelişimsel bir faktördür ve belli bir dereceye kadar öğrenilebilir. Mükemmeliyetçi bireylerin ebeveynleri de mükemmeliyetçi kişilik özelliklerine sahiptir. Onlara göre, birey ebeveynlerini beklentisi yüksek kişiler olarak algılarsa, bu beklentileri yerine getirmek için mükemmeliyetçilik tutumunu benimseyecek ve ileride de bu tür davranışları gösterme eğiliminde olacaktır.
4. Ailesel eleştiriler (Parental criticism): Kişinin ebeveynlerini aşırı derecede eleştirel algılamasını yansıtır. Frost ve ark.'na göre, kişi sergilediği davranış ve ortaya koyduğu performanstan dolayı ebeveynleri tarafından sürekli olarak eleştirildiğini hissettiği takdirde mükemmeliyetçi olma eğilimine girecektir. Ebeveyn tarafından yapılan aşırı eleştiriye sosyal kaygı eşlik edebilmektedir.

5. Davranışlarından şüphe duyma (Doubt about action): Bu boyut kişinin görevlerinden ya da ortaya koyduğu performanstan emin olamaması ile ilgilidir. Bu kişiler yaptıkları işte çok fazla zaman harcarlar, yaptıklarını tekrar tekrar kontrol etme ihtiyacı hissederler.
6. Örgütleme/ Düzen (Organization): Daha çok, düzenli ve temiz olma eğilimini, mükemmeliyetçilikle ilgili olan düzen ve düzenliliğin önemini yansıtır. Bu kişiler, buna aşırı zaman harcamakta, asıl işlerini ihmal edebilmektedirler. Frost ve ark. için bu boyut mükemmeliyetçiliğin doğasını belirlemede en az öneme sahip olan boyuttur ve diğer boyutlarla yüksek korelasyon göstermemektedir. Bu boyut, mükemmeliyetçilik toplam puanının hesaplanmasında dikkate alınmaz.

2. 1. 2. 2. Hewitt ve Flett'in Mükemmeliyetçilik Modeli

Hewitt ve Flett[6] mükemmeliyetçilikle ilgili yapılan tanımlamaların ve var olan mükemmeliyetçilik ölçeklerinin daha çok birey odaklı (self-directed) düşünceleri temel aldığını yani kişinin kendini eleştirmesine odaklandığını belirtmişlerdir. Mükemmeliyetçi standartların kişilerarası ilişkilerde de etkili olabileceği fikrinin diğer araştırmacılar tarafından göz ardı edildiğini dile getirmişlerdir. Hâlbuki kişi, kendisi için yüksek standartlara sahip olabileceği gibi, çevresindeki insanlar için de yüksek standartlara sahip olabilir ya da diğer insanların kendisinden yüksek standartlara ulaşmasını beklediği algısına sahip olabilir.

Hewitt ve Flett, mükemmeliyetçiliğin kişilerarası ilişkileri nasıl etkileyebileceğini ve kişiler arası ilişkilerden nasıl etkileneceği konusunu ele alarak Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği- Hewitt (Multidimensional Perfectionism Scale- ÇBMÖ-H) geliştirmişlerdir. Hewitt ve Flett tarafından geliştirilen bu ölçek üç alt boyuttan oluşmaktadır:

1. Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik (KYM-Self-oriented perfectionism): Kişinin kendisine yönelik gerçekçi olmayan ve ulaşılması imkânsız boyutta standartlar belirleme eğilimidir. Bu standartlar kişinin kendisine yöneliktir ve buna kişisel eleştiri ve hatalarını kabul edememe eşlik eder. KYM ya hep ya hiç şeklinde düşünen, yüksek standartlara sahip, hata yapacaklarına ilişkin aşırı

endişe duyan bireylerdir. Mükemmel olmak için güdülenirler ve başarılarını küçümser başarısızlıklarını ise oldukça abartırlar.

2. Diğerlerine Yönelik Mükemmeliyetçilik (DYM-Other-oriented perfectionism): Kişinin başkalarına yönelik gerçekçi olmayan standartlar koyması ve diğerlerinden de bu standartlara uymalarını beklemesidir. Başkalarına yönelik mükemmeliyetçilikte yüksek puan alan kişiler, mükemmelin altında bir sonuçta hayal kırıklığına uğrayacakları düşüncesiyle başkalarına görev vermekten kaçınmakta, buna bağlı olarak ta öfke duymakta ve aşırı stres yaşamaktadırlar. Kendine yönelik mükemmeliyetçilik kişinin kendi duygu ve düşünceleri ile ilgiliyken diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik, diğerleri için oluşturulmuş düşüncelerle ilgilidir. Bu da kişinin başkalarına karşı düşmanca, otoriter ve kontrol edici davranışlarda bulunmasına neden olur.
3. Sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik (SKM-Socially prescribed perfectionism): Bu boyut mükemmeliyetçiliğin kişiler arası ilişkilerdeki yönünü açıklar. Kişi, önemli insanların kendilerinden imkânsız şeyler beklediklerine ve başkalarının kendilerini onaylaması için bu standartlara ulaşmak zorunda olduklarına inanırlar. Başkaları tarafından konulan bu standartların fazla ve kontrol edilemez olduğunu düşünürler. Bu kişiler, standartları belirlediklerine inandıkları kişilere karşı öfke, bu standartları karşılayamadıkları takdirde de depresyon hissederler. Ayrıca, başkaları tarafından değerlendirilme ve yargılanma kaygısı nedeniyle de sosyal kaygı hissetme eğilimindedirler.

2. 1. 3. Mükemmeliyetçiliğin Gelişimiyle İlgili Modeller

Bu bölümde mükemmeliyetçiliğin nasıl geliştiğiyle ilgili modeller üzerinde durulacaktır. Mükemmeliyetçiliğin nasıl geliştiğiyle ilgili kuramsal yaklaşımlar olmasına rağmen, bu yaklaşımları destekleyecek araştırma sayısı oldukça sınırlıdır. Bazı çalışmalara göre mükemmeliyetçiliğin temeli aileye uzanmaktadır[57]. Bu nedenle, modellerde daha çok ailesel faktörlerin mükemmeliyetçilik üzerindeki rolüne ve mükemmeliyetçi kişilerin aile ortamlarıyla ilgili çalışmalara yer verilmiştir. Mükemmeliyetçiliğin oluşumuyla ilgili 4 farklı model vardır. Bunlar; sosyal beklentiler

modeli, sosyal öğrenme modeli, sosyal reaksiyon modeli ve kaygılı yetiştirme modelleridir.

2. 1. 3. 1. Sosyal Beklentiler Modeli (Social Expectations Model)

Hamachek[2], Frost ve ark.[3] ve Hewitt ve Flett[6] gibi araştırmacılar mükemmeliyetçiliğin gelişimini ebeveynin onayına bağlı olarak açıklamaya çalışmıştır, onlara göre çocuk, ancak kendisi mükemmel olduğunda anne- babasının onayını alabileceğini öğrenir[57]. Sosyal Beklentiler Modeline göre ebeveyn beklentilerini karşılamada yetersiz olan çocuklar, bu yetersizliklerinin sonucu olarak kronik çaresizlik ve ümitsizlik duygusu yaşayabilirler. Koşullu benlik değeri duygusunun gelişmesi, çaresizlik ve ümitsizlik duygusunun gelişmesine katkıda bulunabilir[58]. Koşullu benlik değeri duygusu sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilikte de merkezi bir rol oynamaktadır. Sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik boyutunda yüksek puan alan ve "ne kadar iyi yaparsam yapayım benden daha iyi yapmam beklenir" düşüncesini benimseyen bireylerin koşullu benlik değerine maruz kalmaları olasıdır. Bu bireylerin, diğer kişilerden gelen geribildirimler sonucunda ve onların verdikleri olumsuz tepkilerde de çaresizlik duygusu yaşamaları olasıdır.

Frost ve ark.[3] özellikle ailesel beklentilere odaklanmışlarsa da Hewitt ve Flett [6] sosyal kaynaklı mükemmeliyetçiliği kavramsallaştırarak sadece aile üyelerinin etkisine değil daha geniş bir sosyal çevrenin etkisine de değinmişlerdir. Sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilikte, bireylerin koşullu benlik değerleri sadece aile üyelerinin onay ve beklentilerinin gerçekleşmesiyle sınırlı değildir, aynı zamanda arkadaş, öğretmen ve partneri (ve belki de koç- antrenör) de içeren diğer insanlardan gelen geri bildirimlere de bağlıdır.

Araştırmalar, başarıya ulaşma sürecinden ziyade çocuğun özelliklerine odaklanan geribildirimlerin, koşullu benlik değeri duygusunu arttıracağını göstermiştir[59]. Yüksek düzeyde mükemmeliyetçi insanlar, uyum sağlanabilen mükemmeliyetçiliğe sahip olsalar dahi, eğer mükemmeliyetçilik koşullu benlik değerine dayanıyorsa, yani kişinin benlik değeri elde ettiği başarıyla eş anlamlı tutuluyorsa, bu bireylerin uyum problemi yaşamaları olasıdır. Çalışmalar, bu bireylerin, başarısızlık sonrası depresyon yaşama olasılıklarının daha fazla olduğunu göstermektedir[53].

Kendine yönelik mükemmeliyetçiler, başarısızlığı kendi kişisel özelliklerinin ve yetersizliklerinin bir sonucu olarak algılarlar.

Diğer taraftan, ebeveynlerin aşırı baskıcı ve çok yüksek beklentilere sahip olmalarının aksine hiçbir beklentilerinin olmaması da çocuk için eşit derecede kötüdür. Çocuk, ebeveynin ilgisizliği ile başa çıkmak için de mükemmeliyetçi tutum geliştirebilmektedir [52].

2. 1. 3. 2. Sosyal Öğrenme Modeli (Social Learning Model)

Sosyal öğrenme modeli, mükemmeliyetçilikte model almaya, özellikle de anne-babanın model alınmasına odaklanmıştır. Mükemmeliyetçi bir ailede yetişen çocukların kendi anne-babalarının mükemmeliyetçi davranışlarını model almaları olasıdır. Çoğu çocuk kendi "mükemmel anne-baba"sına benzemeyi ister. Sosyal öğrenmenin, mükemmeliyetçilik eğilimlerinin kazanılmasındaki olası rolü Bandura ve ark.[60] tarafından yürütülen çalışmada da gösterilmiştir. Bu çalışma sonuçları, çocukların diğerlerinden gördükleri standartları örnek almaya, benimsemeye ve kabul etmeye eğilimli olduklarını ortaya koymuştur.

Mükemmeliyetçilik konusunda çalışan araştırmacılar çocukların ve bu çocukların anne-babalarının mükemmeliyetçilik eğilimlerini değerlendirerek, sosyal öğrenme modelini dolaylı olarak ölçmüşlerdir. Onlara göre eğer mükemmeliyetçilikte "model alma" olayı mümkünse, mükemmeliyetçi kişilik yapısı ailede devam eden, diğer bir deyişle anne- babadan çocuklara aktarılan bir durumdur. Frost ve ark.[61] iki grup öğrenci (N=41 ve N=61) ve onların anne-babalarıyla bir çalışma yapmışlardır. Tüm katılanlara Frost ve ark. (1990)'nın Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (ÇBMÖ-F) uygulanmıştır. Ayrıca, öğrencilerden anne-babalarının özelliklerini ve yaşadıkları problemleri değerlendirmeleri istenmiştir. Sonuçlar, annelerdeki mükemmeliyetçiliğin kız çocuklarındaki mükemmeliyetçilikle ilişkili olduğunu göstermiştir. Babalardaki mükemmeliyetçilikle kadın çocuklarındaki mükemmeliyetçilik arasında bir ilişki bulunmamıştır. Ancak, babalarının sert bir kişilik yapısına sahip olduğunu algılayan kız çocuklarının daha mükemmeliyetçi oldukları bulunmuştur. Kız çocuklarının yaşadıkları psikolojik stres ile annenin mükemmeliyetçiliği arasında da pozitif yönde ilişki bulunmuştur. Araştırmacılar, kız çocuklarının ve annelerinin mükemmeliyetçilik

puanları arasında gözlenen bu ilişkinin, Sosyal Öğrenme Kuramı çerçevesinde model almaya bağlı olarak açıklanabileceğini belirtmişlerdir.

Daha sonraki yıllarda, Vieth ve Trull[62] da Hewitt ve Flett [6] tarafından geliştirilen Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (ÇBMÖ-H)'ni kullanarak öğrencilerdeki mükemmeliyetçilik ile bu öğrencilerin anne-babalarındaki mükemmeliyetçilik düzeyini değerlendirmişlerdir. Araştırmacılar kız öğrencilerin kendine yönelik mükemmeliyetçilik alt ölçek puanları ile annelerinin bu boyuttaki mükemmeliyetçilik puanları arasında düzeyinde pozitif yönde anlamlı ilişki olduğunu (r=.31), ancak babalarının kendine yönelik mükemmeliyetçilik boyutunda aldıkları puanlarla kız çocuklarının bu boyutta aldıkları puanlar arasında benzer ilişkinin olmadığını açığa çıkarmışlardır. Erkek öğrencilerin kendine yönelik mükemmeliyetçilik alt ölçeğindeki puanları ile babalarının bu alt boyuttan aldıkları puanlar arasında da pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu (r=.46), erkek öğrencilerin puanları ile annelerinin bu boyutta aldıkları puanlar arasında ise negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu (r=-28) bulunmuştur. Sonuçlar, mükemmeliyetçilikteki taklit etme ve model alma durumunun aynı cinsiyetteki ebeveynlerle mümkün olabileceğini ortaya koymuştur.

2. 1. 3. 3. Sosyal Tepki Modeli (Social Reaction Model)

Sosyal Tepki Modeli, fiziksel ve psikolojik taciz, sevgiden yoksun bırakılma, utandırılma gibi olumsuz durumlara maruz kalmış ya da dağılmış bir ailede yetişmiş çocukların mükemmeliyetçi olacağı görüşüne dayanmaktadır[57]. Bu tür olumsuz davranışlara maruz kalan çocuk, mükemmeliyetçi bir kişilik geliştirebilecek, böyle durumlara veya ortamlara tepki gösterebilecek ya da savunma mekanizması geliştirecektir.

Çocuğun içinde bulunduğu ortam ya da yetiştirilme biçiminden kaynaklanan bu tür problemlere tepki göstermesinin bir şekli olarak mükemmeliyetçilik, birbirleriyle ilişkili birçok hedefi içermektedir. Çocuk kötü muameleden kaçmak, en aza indirmek veya utanç yaşamamak, küçük düşürülmemek için mükemmeliyetçi hale gelecek, her şeyin en iyisini yapmaya, en iyi, en başarılı olmaya çalışacaktır. Zamanla "eğer mükemmel olursam kimse beni incitemez" gibi bir düşünceye kapılacaktır [57]. Ayrıca,

çocuk belirsiz durumlar üzerinde kontrol duygusunu sağlamak ya da belirsizlikleri yordayabilmek için de mükemmeliyetçi olabilmektedir[57].

2. 1. 3. 4. Kaygılı Yetiştirme Modeli (Anxious Rearing Model)

Kaygılı Yetiştirme Modeli**,** bize mükemmeliyetçiliğin nasıl geliştiğiyle ilgili farklı bir bakış açısı sunmaktadır. Bu model, ailenin mükemmel olamama ile ilgili endişelerine odaklanmaktadır. Bazı ebeveynler çocuk yetiştirmede kaygılı bir tarza sahiptirler, hatalara fazla takılırlar ve çocuklarının üzerine çok düşerler. Çocuk, sık sık hata yapmaması ve yapacağı bu hatanın gelecekte onun hayatını etkileyeceği konusunda uyarılır. Bu tip yetiştirme modeli, çocukların hatalardan korkmasına ve sürekli olarak hatalara dikkat etmesine neden olur [57].

Kaygı bozukluklarının nasıl oluştuğuyla ilgili çalışmalar kaygılı ailelere odaklanmıştır. Kaygı bozukluklarına sahip çocuklar, ailelerinin ya çok ilgisiz ya da aşırı korumacı olduğunu belirtmektedirler[63]. Gruner ve ark.[64] kaygılı yetiştirilme ile ilgili olarak "Kaygılı Yetiştirme Ölçeği (Anxious Rearing Scale)" ni geliştirmiş ve bu ölçeği okul çocuklarına uygulamıştır. Bu ölçek "Ailem hata yapacağımdan endişe duyar" gibi maddelerden oluşmaktadır. Sonuçlar, kaygılı çocuk yetiştirme biçiminin çocuklardaki kaygıyı (sosyal fobi, ayrılık kaygısı, genelleştirilmiş kaygı) açıklamada etkili olduğunu göstermektedir.

Muris ve Merckelbach [65] ise 8-12 yaşlarındaki çocuklarda (N=45) ebeveynlerin çocuk büyütme davranışı ile çocuklarda oluşan kaygı bozuklukları arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Bulgular, kaygılı çocuk yetiştirme davranışı ile ailenin kontrol derecesi arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğunu açığa çıkarmıştır.

2. 1. 4. Mükemmeliyetçilik ve Bilinç Düzeyindeki (Self-Conscious) Duygular

Mükemmeliyetçiliğin dinamikleri ile ilgilenirken benlik düzeyindeki duygulara da göz atmamız gerekmektedir. Utanma, kendini suçlama, mahcup olma ve gurur gibi duygular bilinç düzeyindeki duygular olarak tanımlanmaktadırlar [46]. Lewis'a göre[66] bu duygular temel olarak benlik, benlikle ilgili bilişler ve benliğin diğerleri tarafından nasıl

algılandığı ile ilişkilidir. Örneğin, iyi bir şeyler olduğunda bizler daha çok mutluluk, haz ve memnuniyet gibi olumlu duygular hissederiz. Yaptığımız pozitif eylem ve yüklemelerde gurur duygusunu yaşarız. Ancak kötü bir şeyler yaşadığımızda ya da başımıza kötü şeyler geldiğinde de yas, üzüntü, korku, kaygı ve stres gibi olumsuz duygular yaşarız.

Aslında tüm insanlar farklı sıklıkta kendilerini değerlendirirler, ancak mükemmeliyetçi bireyler bunu her zaman yaparlar. Mükemmeliyetçiler sadece kendileri için yüksek standartlar belirlemekle yetinmezler. Tüm çaba ve enerjilerini bu değerlendirme sürecine harcarlar. Bunun da iki nedeni vardır. Birincisi; başarı ve başarısızla ilgili olarak katı ve esnek olmayan düşünceler geliştirmeye isteklidirler. Başarı ya hep ya da hiç esasına dayanır. Yani bir iş, performans ya da ürün tüm yönleriyle mükemmel olmalıdır. Bu nedenle de işe ya da performansa yönelik daha dikkatli, daha kapsamlı bir değerlendirme yapılmalıdır. İkincisi; mükemmeliyetçiler çoklu alanlarda da mükemmel performans göstermeye isteklidirler [46]. Mükemmeliyetçiler öz değerlendirmelerini çok sık yaptıklarından, bilinç-düzeyindeki duyguları yoğun olarak yaşadıklarından ve oldukça yüksek standartlara sahip olduklarından sürekli olarak kendilerini değerlendirirler. Onlar için yaşam, bir dizi sınavdan oluşur ve isimleri her zaman için başarı listesinin en üstünde olmalıdır. Bu nedenle mükemmeliyetçi bireylerin bilinç düzeyindeki duyguları daha yoğun biçimde yaşamaları beklenir. Mükemmeliyetçilerin geçirdikleri bu yaşantıların sonucu olarak, onların duygusal yaşantıları, utanma, suçluluk, mahcup olma ve gurur gibi olumsuz duygularla gereğinden çok meşgul olur. Çünkü onlar kendilerini oldukça yüksek, gerçekçi olmayan standartlar çerçevesinde değerlendirirler.

Bu bölümde, mükemmeliyetçi bireylerin en yoğun yaşadığı bilinç-düzeyindeki duygulara kısaca değinilenecektir.

Utanma ve Kendini Suçlu Hissetme

Psikologlara göre utanma ve kendini suçlama genellikle birlikte kullanılmaktadır. Izard'a göre [67] utanma ve suçlu hissetme genellikle birlikte ortaya çıkan duygulardır. Bu iki duygu arasındaki fark ortaya konmak istendiğinde, bu duyguları ortaya çıkaran durum veya olayların yapısına bakılması gerekmektedir. Bazı

durumlar utanmaya yol açarken diğer bazı durumlar da suçluluk duygusuna yol açabilmektedir. Utanma, kendini suçlama duygusuna göre daha genel bir duygudur. Utanma ve kendini suçlama temelde diğerlerinin bireyi değerlendirmesinin sonrasında, bireyin kendisini değerlendirmesi sonucu ortaya çıkmaktadır. Kendini suçlama ve utanç duygularına, uyuma yönelik olup olmaması açısından bakıldığında, bu duyguların bireyin sosyal sorumluluk almasında kolaylaştırıcı bir rol oynadığı görülmektedir. Aşırı yaşandıklarında ise bireye oldukça zarar verici olabilmektedirler.

Lewis'a göre[66] insanlar kendini suçlu hissediyorsa bu durumda belirli bir davranışa bakmamız gerekir. Suçluluk duygusu, bazı davranışların negatif olarak değerlendirilmesi sonucu ortaya çıkmaktadır. Belirli bir davranışa odaklanmak gerginlik, pişmanlık ve vicdan azabı hissedilmesine neden olur. Diğer taraftan utanma duygusundan bahsediliyorsa, bu tamamen kişinin kendisiyle yani benlikle ilişkilidir. Utanç duygusu "ben değersiz, yetersiz ve kötü biriyim" gibi benliğin bütünüyle olumsuz değerlendirilmesi sonucu ortaya çıkmaktadır.

Mahçup Olma

Mahçup olma duygusu, bilinç-düzeyindeki duyguların en sosyal olanıdır. Mahçup olma duygusu, kendini suçlama ve utanma duygularından farklı olarak istinasız biçimde diğer insanların katkısıyla yaşanır [46]. Mahcup olma ve utanma duyguları çoğu zaman birlikte ele alınmış ve bazen de birbirlerinin yerine kullanılmışlardır [67]. Ancak bu iki duygu birbirinden farklıdır ve bu farklılık bu duyguların yaşanma yoğunluklarından kaynaklanmaktadır. Utanma, birdenbire ve yoğun bir biçimde yaşanır ve kişinin kendisiyle ilgili farkındalığının artmasıyla kendini gösterir. Mahcup olma ise utanmaya göre daha az yoğun yaşanır ve ilgili olayın üzerinde daha az düşünme ile sonuçlanır.

Gurur

Mascole ve Fischer'a göre [68] gurur "kişinin, kendini sosyal olarak değerli kabul edilen bir sonuçtan sorumlu hissetmesi veya sosyal olarak değerli bir insan olarak görmesi" yönündeki değerlendirmeleridir. Bu açıdan bakıldığında, gurur kişinin benlik

saygısını arttırır ve gelecekteki davranışlarını olumlu yönde destekler.

2. 1. 5. Sporda Mükemmeliyetçilik

Spor alanında mükemmeliyetçilikle ilgili yapılan çalışmalar az olsa da sporcuların mükemmeliyetçi bireylerle benzer özellikler taşıdıkları düşünülmektedir [30] . Mükemmeliyetçi bireylerdeki bir takım rahatsızlıkların sporcularda da geçerli olduğuna inanılmaktadır. Örneğin, mükemmeliyetçi bireylerin sıklıkla yaşadığı yeme bozukluğu probleminin sporcular arasında da yoğun biçimde yaşandığı bulunmuştur [69]. Stoutjesdyk ve Jevne[69] tarafından yapılan bir çalışmada sporcuların da mükemmeliyetçi bireyler gibi hem zayıf kalma hem de iyi performans sergileme amaçlarının olduğu ve sıklıkla blumia rahatsızlığı yaşadıkları ortaya çıkmıştır.

Mükemmeliyetçi kişiliğin, sportif yarışmalarda hem güçlü hem de zayıf etkisi olduğu düşünülmektedir. Sportif yarışmalar sürekli değerlendirmelerin yapıldığı bir süreçtir. Sporcular hem kendi takım arkadaşları, antrenörleri, otoriteler, taraftar, rakip ve diğer insanlar tarafından hem de kendileri tarafından sürekli olarak değerlendirilirler. Bu durumda, mükemmeliyetçi sporcular için, değerlendirilen her performans, başarılı olmaktan ziyade başarısızlığın ortaya çıkma olasılığının olduğu bir risk durumudur. Bu nedenle mükemmeliyetçi kişilerin de risk taşımaları sürpriz değildir. Hem kişinin kendisinin hem de diğer kişilerin aşırı taleplerinden dolayı, sporcular yarışmalarda oldukça yüksek performans standartları belirlemektedirler[3.]

Mükemmeliyetçiliğin hem pozitif hem de negatif formlarının sporcular üzerinde etkili rolü vardır. Mükemmeliyetçi sporcular oldukça yüksek, gerçekçi olmayan, ulaşılması güç, mücadele gerektiren hedefler seçerler ve içsel yüklemeler yaparlar [70]. Sağlıksız mükemmeliyetçiler de gerçekçi olmayan beklentileri karşılama konusunda güçlük yaşadıklarından ve kendilerini çok fazla eleştirdiklerinden dolayı daha sık ve daha yoğun biçimde stres yaşamaya eğilimlidirler[12]. Hata yapma konusunda esneklikleri yoktur ve başarılarından pek haz duymazlar. Spor ortamında, aşırı mükemmeliyetçi olan sporcular diğerlerinden gelen geribildirimlere ve onaylanmaya karşı oldukça hassastırlar[13]. Hata yapmaktan ve başarısızlıktan korkarlar ve bu durum onların sporda yaşayacakları haz ve eğlencenin azalmasına neden olur[11]. "Mükemmel" olması gerektiğine inanan sporcular her engelde ya da yaptıkları her hatada kendilerini

suçlarlar. Bu durum onların benlik saygılarının azalmasına ve yorgunluk sendromunun başlamasına neden olur.

Spor ve egzersiz psikolojisinde mükemmeliyetçilikle ilgili çalışmalara bakıldığında daha çok mükemmeliyetçilik ve hedef yönelimleri [10]; mükemmeliyetçilik ve başarı hedefleri [12, 18, 19, 20, 22]; mükemmeliyetçilik ve egzersiz bağımlılığı davranışı [21, 22]; mükemmeliyetçilik ve yarışma öncesi kaygı [12, 23, 24, 25]; mükemmeliyetçilik ve tükenmişlik[13]; mükemmeliyetçilik ve yarışmaya verilen tepkiler[27]; mükemmeliyetçilik ve başarı-başarısızlığa yapılan yüklemeler [15, 18, 28] ve mükemmeliyetçilik ve başarısızlık korkusu [29, 30] arasındaki ilişkiler incelenmiştir.

2. 2. Başarı Güdülenmesi

2. 2. 1. Güdü ve Güdülenme

Güdü (motiv) kavramı, psikolojinin keşfetmiş olduğu en önemli kavramlardan biridir. İnsanların ve hayvanların davranışlarının temelinde güdüler yatmaktadır. Güdüler, bilinen ve rahatlıkla anlaşılabilir olduğu gibi anlaşılmayan türden de olabilirler. Ancak, nerede ve ne amaçla yapılırsa yapılsın her davranışın altında bir güdü ya da güdüler zincirinin yattığı unutulmamalıdır [71].

Latince, hareket ettirmek anlamındaki “movere” kelimesinden gelen güdü (motiv) kavramı İngilizce ve Fransızca “motive” kelimesinden türetilmiştir. Güdü, bireyi bir amaca ulaştırmak için davranmaya iten, eyleme geçiren, bireyin davranışlarını güçlendiren, etkileştiren, yönelten bir güçtür[72]. Bu kavram istekleri, gereksinmeleri, dürtüleri ve ilgileri kapsamaktadır. Güdüler organizmayı uyarır, eyleme geçirir ve davranışı belli bir amaca yöneltir. Ancak bu özellikler gözlendiğinde organizmanın güdülenmiş olduğu söylenebilir [73].

Yukarıda da belirtildiği gibi güdü, organizmayı harekete geçiren bir durumdur. Güdüler bir kez ortaya çıkıp doyuruldukları zaman tamamen ortadan kalkmazlar, bir süre sonra yeniden ortaya çıkarlar. Buna güdülerin döngüsel olma özellikleri denir. Güdü döngüsü; “ihtiyacın hissedilmesi, ihtiyacı gidermeye yönelik davranış ve ihtiyacın giderilmesi (rahatlama)” şekilde meydana gelir[74]. Kısaca ifade edilecek olursa;

organizma bir eksiklik hisseder ve bunu ihtiyaç halinde yaşar. Bu ihtiyaç onu harekete geçirir ve organizma ihtiyacı, dolayısıyla eksikliği gidermek üzere bir davranışta bulunur. Bu davranış, eksikliği ve ihtiyacı giderirse rahatlama evresine girilir. Ancak bu rahatlama evresi son evre değildir, çünkü rahatlama ihtiyacın yeniden hissedilmesine kadar sürmektedir[74].

Güdüler ve ihtiyaçlar arasında güçlü bir ilişki vardır. Tüm insan davranışları belirli bir amaç ve hedefi başarmaya yöneliktir. Güdülenme ise, bir güdünün etkisiyle ve mevcut şartlara bağlı olarak bir davranışa, yani bir faaliyete yol açan ve bu faaliyeti sürdüren sürecin adıdır [75].

Güdülenme, nöropsikoloji ve psikolojide incelendiği şekli ile davranışın ardındaki neden ya da nedenler olarak kabul edilir [76]. Bu nedenler temel ihtiyaçları (yemek, su vs.), bir hedefi, varoluşu, olumlu ve olumsuz olarak arzulanan bir ideali içerebilir.

Sage'e göre[77] güdülenme; kişinin çabasının yönünü ve yoğunluğunu anlatmaktadır. Çabanın yönü, herhangi bir duruma yaklaşmayı ifade ederken, çabanın yoğunluğu bir durumda ne kadar efor harcandığını anlatmaktadır. Güdülenmenin pek çok farklı tanımı olmasına karşın taşıdıkları ortak özellik, içsel bir durum veya bazen tanımlandığı şekli ile içsel bir istek olması, bunun sonucunda davranışı harekete geçirmesi veya güç verip buna yön vermesidir. Güdülenme konusunda dikkat edilmesi gereken nokta bireyin davranışı dışarıdan gelen bir baskı sonucu değil, kendi içinden gelen etkenlere bağlı olarak oluşturmasıdır. Özetle, güdülenme içsel bir isteğe bağlı olarak davranışta meydana gelecek değişim ve değişim sonrası davranışın birey tarafından devamlı olarak belirli bir hedef doğrultusunda sürdürülmesidir.

2. 2. 2. Sporda Başarı Güdülenmesi

Başarı güdülenmesi (achievement motivation), Murray[78] tarafından bir işi ustaca yapma, mükemmel olarak başarma, engellerin üstesinden gelme ve diğerlerinden daha iyi yapma olarak tanımlanmıştır. Gill[79] ise başarı güdülenmesini, bireyin görevi başarmaya çabalaması, başarısızlık karşısında devam etmesi ve başarılarında övünç yaşama yönündeki yönelimleri olarak tanımlamıştır. Cox[80] ise spor ortamında başarı güdülenmesini, sporcuların yarışma durumlarına yaklaşma ve kaçınma eğilimi olarak

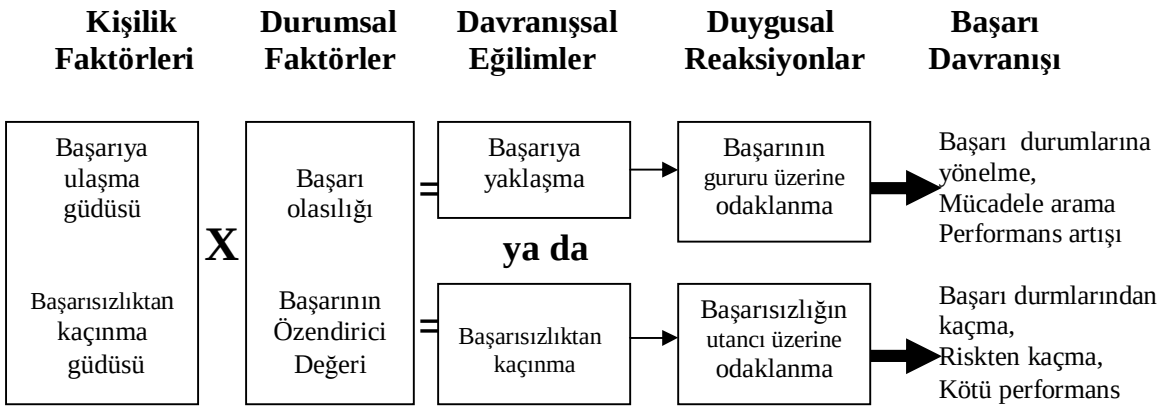
tanımlamıştır. Başarı güdülenmesi en geniş anlamıyla arzuyu veya mükemmele ulaşma arzusunu içermektedir. Sonuç olarak başarı güdülenmesi, kişinin belirli bir konuda başarılı olmak için çabalaması, yenilgi ile karşılaşmasına rağmen ısrar etmesi ve başarı sayesinde yaşayacağı gururu düşünerek hedefe yönelmesidir.

2. 2. 2. 1. Mc Clelland - Atkinson'un Başarı Güdülenmesi Kuramı

Başarı güdülenmesinin en kapsamlı modeli McClelland ve Atkinson tarafından sunulan modeldir[80]. McClelland ve Atkinson[81] gibi başarı güdülenmesi kuramcılarına göre başarı gereksinmesi öğrenilmiş, istikrarlı bir özelliktir. Modele göre bireyin başarı gereksinmesi iki psikolojik yapıya dayanmaktadır. Bunlardan ilki başarıya yaklaşma güdüsü, ikincisi ise başarısızlıktan kaçınma güdüsüdür. Başarıya ulaşma güdüsü bir sporcunun ilginç ve heyecan verici aktiviteye yönelmesindeki içsel motivasyonun yerini tutarken, başarısızlıktan kaçınma güdüsü kaygının bilişsel yönü ile ilişkili olan psikolojik yapıyı anlatmaktadır [80].

McClelland ve Atkinson'ın modeline göre, bireyin ilginç ve heyecan verici aktiviteye katılma isteği, başarıya ulaşma güdüsü ve başarısızlıktan kaçınma güdüsü olarak adlandırılan bu iki yapının göreli kuvvetinin bir fonksiyonu olarak düşünülmektedir. Daha net bir ifadeyle başarı gereksinmesi (BG), başarıya ulaşma güdüsü (BUG) ile başarısızlıktan kaçınma güdüsü (BKG) arasındaki farktır (BG= BUG-BKG) [82,83].

Başarı güdülenmesi kuramı, davranışın önemli belirleyicileri olarak hem kişisel hem de durumsal faktörleri göz önünde tutan etkileşimsel bir görüştür. Bu kuramı oluşturan 5 temel unsur; kişilik faktörleri, durumsal faktörler, davranışsal eğilimler, duygusal tepkiler ve başarı davranışlarıdır.



Şekil 1: Mc Clelland ve Atkionson'un Başarı Gereksinmesi Kuramı[82, 83].

Şekil 1'de de görüldüğü gibi kişilik faktörleri içerisinde görülen başarıya ulaşma güdüsü ve başarısızlıktan kaçınma güdüsü birbirinden faklı yapılardır. Başarıya ulaşma güdüsü "başarı durumlarında gurur yaşama kapasitesi" olarak tanımlanırken, başarısızlıktan kaçınma güdüsü "başarısızlık sonrası yaşanan utanç kapasitesi" olarak tanımlanmaktadır[79]. Bu kurama göre, davranış bu iki yapı arasındaki dengeden etkilenmektedir. Özellikle de başarı güdülenmesi yüksek bireyler başarıya ulaşma konusunda daha yüksek motivasyona sahipken başarısızlıktan kaçınma konusunda da daha düşük motivasyona sahiptirler. Bu bireyler kendi yeteneklerinin değerlendirilmesinden hoşlanırlar ve başarısız olabilecekleri düşüncesinden dolayı da kaygılanmazlar. Başarı güdülenmesi düşük bireyler ise başarıya ulaşma konusunda düşük motivasyona sahipken, başarısızlıktan kaçınma konusunda yüksek motivasyona sahiplerdir. Bu bireylerin başarısızlıkla ilgili endişe ve kaygıları oldukça yüksektir[79].

Başarı güdülenmesi kuramında ayrıca iki durumsal faktörden söz edilmektedir. Bunlar başarı olasılığı (probability of success-BO) ve başarının özendirici değeridir (incentive value of success- BÖD). Başarı olasılığı kişinin kime karşı yarıştığına ve görevin güçlüğüne bağlıdır. Başarının özendirici değeri ise görevin özelliğini ifade etmektedir ve başarı olasılığıyla doğrudan ilişkilidir[83]. Sporcular yarışma ortamında, başarma şansları ile ilgili olarak subjektif, algısal değerlendirmelerde bulunurlar. Başarının özendirici değeri, 1'den başarı olasılığının çıkarılmasıyla hesaplanır (BÖD=1-BO). Çünkü olasılık hesaplarına göre bir şeyin % 100 başarılı olma olasılığının 1, % 100 başarısız olma olasılığının ise 0 olduğu düşünülürse, diğer bütün var olan, başarının özendirici değerleri 0 ile 1 arasında bulunacaktır. Bu durumda, bireyin bir

müsabakadaki başarı olasılığı ne kadar düşükse, o müsabakaya ilişkin başarının özendirici değeri de o derece fazladır.

Bir sporcunun % 100 kazanacağından emin olduğu bir yarışmasal duruma girmesi istendiğinde, bu sporcu için başarının özendirici değerinin sıfır olacağı düşünülür. Yüksek başarı motivasyonlu bir sporcu için gerçekten yüksek başarı gereksinmesi ile sonuçlanacak durum % 50 başarı olasılığının olduğu durumlardır. Bu nedenle motivasyonu yüksek olan sporcular kolaylıkla yeneceklerine emin oldukları rakipleri karşısında fazla heyecan duymazlar. Onlar, en az kendileri kadar güçlü rakipleri tercih ederler [80].

Düşük başarı motivasyonlu sporcular ise çok az riskli durumların arayışına gireceklerdir. Bu da onlar için başarı olasılıklarının çok yüksek ya da çok düşük olduğu durumlardır. Bu sporcular tercihlerini başarısızlık olasılıklarının olmadığı, % 100 yeneceklerine emin oldukları rakipleri üzerinde yoğunlaştırırlar ve böyle bir rakiple oynadıklarında yüksek motivasyon gösterirler[80,84]. Rakip çok zayıf olduğu için başarısız olmak hemen hemen mümkün değildir. Diğer taraftan bu sporcular bazen de çok güçlü, yenme olasılıklarının hiç olmadığı rakipleri tercih ederler. Çünkü burada onların başarılı olmalarını hiç kimse beklemez ve alacakları başarısızlık ta hiç yadırganmaz. Bu sporcuların güçlü rakiplerine yenilmeleriyle kendi öz değerleri, benlikleri pek zarar görmez. Böylece kendi benlik saygılarını korumuş olurlar.

Şekilde 1'de görülen üçüncü faktör davranışsal eğilimler, başarı olasılığı ve başarının özendirici değeri olarak adlandırılan durumsal faktörler göz önünde tutularak elde edilmektedir. Kuram, başarı olasılığının % 50 olduğu durumlarda davranışsal eğilimleri en iyi şekilde tahmin etmektedir. Başarı güdüsü yüksek olanlar başarı olasılıklarının eşit olduğu, kendileriyle denk yetenek ve performansa sahip olduklarına inandıkları kişilere karşı yarışmaktan oldukça zevk alırlar. Dolayısıyla bu bireyler başarı durumlarına yaklaşma eğilimindedirler. Başarı gereksinmesi düşük olan bireyler ise başarı olasılıklarının oldukça fazla ya da oldukça düşük olduğu durumları ararlar, başarı olasılıklarının % 50 olduğu durumlardan kaçınırlar. Bu bireyler mücadele gerektiren durumlardan kaçınma eğilimindedirler [83].

Davranışsal eğilimler aynı zamanda kişilik faktörlerinden de anlaşılabilir. Davranışsal eğilimler kişilik faktörlerine bağlı olarak ya pozitif (yaklaşma) ya da negatif (kaçınma) olacaktır. Eğer başarıya ulaşma güdüsü, başarısızlıktan kaçınma güdüsünden

güçlü ise davranışsal eğilim her zaman için pozitif olacak ve birey başarı durumlarına yaklaşacaktır. Eğer başarıya ulaşma güdüsü, başarısızlıktan kaçınma güdüsünden zayıf ise, o zaman davranışsal eğilim negatif olacak ve birey başarı durumlarından kaçınma eğiliminde olacaktır. Bu durumda başarı gereksinmesi güçlü olan bireyler başarı durumlarına yaklaşma, başarı gereksinmesi zayıf olan bireyler ise başarı durumlarından kaçınma eğilimi göstermektedirler [79].

Başarı gereksinmesi kuramının dördüncü bileşeni olan duygusal tepkiler, özellikle bireylerin yaşadıkları gurur ve utanç durumlarıyla ilişkilidir. Hem güçlü hem de zayıf başarı gereksinmesine sahip bireyler gurur duygusunu yaşamak isterken, utanç duygusunu yaşamaktan da kaçınmak isterler. Ancak bu bireylerin kişilik özellikleri, gurur ya da utanç duygusuna neden olan durumlarda farklı biçimlerde davranmaya eğilimlidirler. Başarı gereksinmesi güçlü olanlar daha çok gurur duygusuna, başarı gereksinmesi zayıf olanlar ise utanç duygusuna odaklanırlar.

Başarı gereksinmesi kuramının beşinci bileşeni, başarı davranışı olarak adlandırılmıştır ve diğer dört bileşenin etkileşiminin davranışı nasıl etkilediğini açıklamaktadır. Başarı gereksinmesi güçlü olan bireyler daha çok mücadele gerektiren durumları seçerler, orta derecede risk taşıyan durumları tercih ederler ve en önemlisi de değerlendirilmenin olduğu durumlarda daha iyi performans gösterirler. Başarı gereksinmesi zayıf olan bireyler ise mücadele gerektiren durumlardan kaçınırlar, orta düzeyde risk içeren görevlerden ziyade ya çok basit ya da çok zor görevler seçerler ve değerlendirmenin olduğu durumlarda daha kötü performans sergilerler [82].

Yaklaşık 60 yıldır, başarı gereksinmesi kuramcıları yeterlikle ilişkili davranışları harekete geçiren ve yönlendiren faktörleri belirlemeye ve açıklamaya çalışmışlardır. Sporda başarı gereksinmesi kuramı genellikle ustalık ve performans hedeflerinin ayrımının yapıldığı ikili sınıflandırmaya dayanmaktaydı[34, 85]. Ancak diğer alanlarda yapılan güncel çalışmalar, başarı güdülenmesi kuramının standart ustalık/performans olarak yapılmış olan sınıflandırmasına yaklaşma ve kaçınma güdülerinin dahil edilmesiyle başarı güdülenmesi kuramının daha da kuvvetleneceğini göstermiştir [38, 39, 86].

2. 2. 2. 2. Yaklaşma ve Kaçınma Güdüsü

Elliot ve Covington [87] insan davranışının anlaşılmasında yaklaşma ve kaçınma motivasyonu arasındaki ayırımın temel olduğunu belirtmiştir. Yaklaşma motivasyonu "pozitif/ arzu edilebilir bir olay ya da olasılık tarafından harekete geçirilen veya yönetilen davranış" olarak tanımlanırken kaçınma motivasyonu "negatif / arzu edilemeyen bir olay ya da olasılık tarafından harekete geçirilen veya yöneltilen davranış" olarak tanımlanmaktadır [38, 88]. Filozoflar ve psikologlar benzer şekilde Clark Hull'un insanların hazza ulaşmaya ve acıdan kaçınmaya çalıştıklarını belirten Dürtü Azaltım Kuramına dikkat çekmişlerdir. Birçok kuramcı farklı kuramsal terminoloji kullanarak bu fenomeni benzer şekilde tanımlamışlardır fakat iyiye yaklaşmak ve kötüden uzaklaşmak olarak ifade edilen temel kavramları aynı anlamda ele almışlardır.

Ancak, yaklaşma ve kaçınma motivasyonu olarak ifade edilen kavram yukarıda belirttiğimiz kadar basit değildir. İnsanlar kendi çevrelerindeki uyaranları otomatik olarak "iyi" ya da "kötü" olarak yorumlar ve bu uyaranlara önceden belirlenmiş eğilim gösterirler. Fakat açık davranışsal tepki her zaman için önceki tepkilerle eşleşmeyebilir, çünkü insanlar tek bir karar vermek zorunda kaldıklarında çoklu davranış değerlendirme mekanizmasını kullanmaktadırlar. Yaklaşma- kaçınma davranışında bulunmak gerçekten de sezgiseldir. Bu sezgisel durum bilimsel bir kriter taşımadığından, bu durum, insanların yaklaşma-kaçınma tarz değerlendirilmesini yüzeysel olarak geçerli kılmaktadır. Çoğu insan hedeflerini istedikleri ve kaçındıkları şeylerle açıklamaktadırlar.

Elliot ve Trash[89] yaklaşma ve kaçınma motivasyonunun insan kişiliğinin temel unsuru olduğunu belirtmişlerdir. Araştırmacılar dışadönüklük, pozitif duygulanma ve davranışsal aktivasyonun bir faktörde- yani yaklaşmanın doğasında; nevrotiklik, negatif duygulanma ve davranışsal ket vurmanın ise ayrı bir boyutta yani kaçınma boyutunda yer aldığını ifade etmişlerdir. Elliot ve Trash, yaklaşma kaçınma boyutlarının sürekli bir kişilik değişkeni olduğunu yani istikrarlı ve güvenilir olduğunu dile getirmişlerdir. Eğer bu doğruysa, insanlar arasında değişiklik gösteren yaklaşma ve kaçınma farklılıklarının bu insanların hedef yönelimli aktivitelerini nasıl etkilediğini göstermek ilginç olabilir.

		Yeterlik Tanımlaması	
		Ustalık (Mutlak veya Kişisel)	Performans (Normatif)
Çabanın Değeri	Yaklaşma (yeterliğe ulaşma çabası)	Ustalık-Yaklaşma hedefleri	Performans-Yaklaşma hedefleri
	Kaçınma (yetersiz görünmeme çabası)	Ustalık-Kaçınma hedefleri	Performans-Yaklaşma hedefleri

Şekil 2: 2×2 Başarı motivasyonu çatısı[39].

Elliot[38] ve Elliot ve Conroy [40] başarı hedeflerinin "yeterliğin tanımlanması" ve "çabanın değeri" göz önünde bulundurularak tartışılması gerektiğini ileri sürerek dörtlü başarı motivasyonu modelini sunmuşlardır. Şekil 2'de de görüldüğü gibi "yeterlik" ustalık ve performans olmak üzere iki şekilde tanımlanırken "çabanın değeri" yeterliğe ulaşma çabası yani yaklaşma ve yetersiz görünmeme çabası yani kaçınma olarak sınıflandırılmıştır.

Ustalık yaklaşma hedefleri verilen görevi en iyi şekilde yapmayı veya bu görevle ilgili daha önceki performanstan daha iyisini yapmayı (ör: öğrenme, gelişme) ifade etmektedir. Spor ortamında, ustalık yaklaşma hedefleri, bireylerin hem yeni beceri kazanma hem de zirve performansa ulaşma çabasını da anlattığından en yararlı hedefler olarak kabul edilirler. Performans yaklaşma hedefleri ise diğerlerinin önüne geçmeyi, diğerlerinden üstün olmayı ifade etmektedir. Bu boyut, 2×2 başarı motivasyonu modelinde yeterliğin tanımlanmasına bağlı olarak ustalık yaklaşma hedefleri kadar olumlu değerlendirilememektedir. Ancak, yeterliğin tanımlanmasına bağlı olarak ta bütünüyle yararsız olarak değerlendirilmemelidir. Bu hedef yönelimi, ancak bireylerde güçlü yeterlik algısına hizmet ettiği takdirde uyum sağlanabilir olmaktadır. Bireyler, spor ortamında ve yarışmasal aktivitelerde sıklıkla sosyal karşılaştırma sürecini kullandıklarından, yani kendilerini sürekli olarak diğerleriyle karşılaştırdıklarından dolayı performans yaklaşma hedeflerini daha fazla benimserler. Performans kaçınma hedefleri ise diğerleri tarafından geçilmemeye, diğerlerinin gerisinde kalmamaya odaklanmaktadır. Bu boyut, 2×2 başarı motivasyonu modelinde en az tercih edilen boyutu göstermektedir. Çünkü bu boyut hem yeterliğin nasıl tanımlandığı hem de çabanın değeri ile ilgili olarak en az arzu edilen yapıdır. Performans kaçınma hedefleri,

bireyde yarışmayı kaybedeceği ve diğerleriyle karşılaştırıldığında daha yetersiz olarak görüleceği düşüncesi gelişmeye başladığında ortaya çıkmaktadır. Ustalık kaçınma hedefleri ise hata yapmamayı, daha önceki performanstan kötü yapmamayı anlatan ve modele en son dahil edilen boyuttur. Elliot[38], Elliot ve McGregor[39] ve Elliot ve Conroy[40] bu boyutun mükemmeliyetçi bireylerdeki mükemmele ulaşma çabası ile ilişkili olduğunu dile getirmişlerdir.

2. 1. 3. Kaygı

Kişilik yapısını ve davranışını inceleyen biyolojik, fizyolojik bütün kavramlar ve tüm davranış öğretileri daima kaygıya yer vermişlerdir. Kimi kaygıyı, kişiliği oluşturan ilk temel güç olarak kabul etmiş, kimi de kişiliğin yapılanmasında, gelişiminde ve davranışların ortaya çıkmasında önemli rolü bulunan ikincil koşul olarak değerlendirilmiştir[90]. Köknel[90] kaygıyı, "endişe, kuruntu, korku, telaş ve üzüntü gibi insanda baskı ve gerilime yol açan duygu durumu" olarak tanımlarken, Schultz ve Schultz[91] insan davranışında gerilime sebep olarak bireyi bu gerilim durumunu azaltmaya motive eden güç olarak tanımlamışlardır.

Davranış bilimleri alanında kaygı sözcüğünü araştırıp tanımlayan Freud olmuştur. Freud[92] kaygının içgüdü ve dürtülerden kaynaklanan gücün bastırılması sonucu ortaya çıktığını ileri sürmüştür. Ancak daha sonraları bu durumu değiştirip, kaygıyı benliğin tehlike durumunu algılamasına bağlamıştır. Freud, kaygının benliği uyarma ve savunma durumuna geçme işlevleri olduğunu belirtmiştir. Ayrıca, kaygının, fiziksel ya da toplumsal çevrelerden gelen tehlikelere karşı bireyi uyarma, gerekli uyumu sağlama ve yaşamı sürdürme işlevlerine katkıda bulunduğundan söz etmiştir. Freud'a göre insan davranışları tüm yönleriyle uyum sağlamaya yönelik bir amaca hizmet eder ve hiçbir davranış rastlantısal değildir [92].

Freud[92], kaygının, nesnel (objektive), nevrotik (neurotic) ve ahlaki (moral) olmak üzere üç türünden bahsetmektedir. Nesnel kaygı, gerçek dünyadaki gerçek tehlikelerin korkusundan kaynaklanmaktadır. Nevrotik kaygı, içgüdüsel doygunluğun doğasında olan potansiyel tehlikenin tanınmasından kaynaklanır. Bu içgüdülerin değil, muhtemel gelişigüzel id hâkimiyetli davranışları takip eden cezalandırılmanın korkusudur. Ahlaki kaygı ise bir vicdan korkusundan kaynaklanmaktadır. Kişi

vicdanının bir dizi ahlaki değerine ters düşen bir eylemde bulunduğunda veya böyle bir şeyi düşündüğünde suçluluk ve utanç duyabilir. Freud'a göre ahlaki kaygı bir insanın vicdanının nasıl daha iyi geliştiğinin bir fonksiyonudur[91].

Kaygı terimi farklı olarak uyarılmışlık, endişe ve stresle eşanlamlı düşünülen ve birbirinin yerine kullanılan kavramdır. Weinberg ve Gould'a göre "vücudun uyarılmışlığıyla birlikte bulunan sinirlilik, endişe ve sıkıntı duyguları ile duygusal durum"u anlatmaktadır[82]. Horn[93] ise kaygıyı "uyarılmışlığın bilişsel boyutu ya da duygusal etkisi" olarak tanımlamaktadır. Bu tanımlamalardan da anlaşıldığı gibi kaygı durumu uyarılmışlık ile birlikte tanımlanmaya çalışılmıştır. Uyarılmışlık ise Gould ve Krane[94] tarafından "fizyolojik aktivasyon ve otomatik tepki" olarak tanımlanmıştır. Kaygının belirtileri huzursuzluk, gerginlik, sıkıntı, daralma, çabuk yorulma, dikkatte dağınıklık, uyku bozuklukları ve kolay irkilme olarak sıralanmaktadır. Kaygı, stres yaratan durumların oluşturduğu üzüntü, algılamama ve gerginlik gibi hoş olmayan duygusal ve gözlenebilir reaksiyonların bütünüdür. Bir kişi kaygılandığında merkezi sinir sistemi uyarılır, kalp atışında hızlanma, nabız atışlarında artma ve ellerde terleme gibi reaksiyonlar görülür. Kişinin kaygı düzeyinin yoğunluğu stres yaratan uyarıcının kişi tarafından nasıl algılandığına bağlıdır. Ortaya çıkan durum bireye zarar verme ve tehdit oluşturma derecesine göre kaygı da artacaktır [95, 96].

Sporcular, yarışma durumunda çok düşükten çok yükseğe kadar değişen kaygı yaşamaktadırlar. Kaygı sporcuların çaba, kendine güven, motivasyon, dayanma gücü, güç ve duygusal kararlılıkta artışa neden olan olumlu duygusal bir durum olarak görüldüğü gibi korku, endişe, kaslarda gerginlik, nefes almada güçlük, koordinasyon kaybı ve diğer performans bozucu durumlara yol açan olumsuz bir duygu durumu olarak ta görülebilmektedir[97].

Kaygı ile meydana gelen değişiklikler

Kaygı hem psikolojik hem de fizyolojik değişikliklere neden olan bir durumdur. Kişiliğin yapısında ve gelişmesinde önemli bir etken olan duygulanım ve coşku durumlarıyla birlikte ortaya çıkan ve onlara eşlik eden fizyolojik belirtiler olarak tanımlanmıştır. Merkezi sinir sisteminin işleyişi konusunda çalışan araştırmacılara göre, organizmadan ya da dışarıdan gelen bir uyaran, başka bir deyişle yeni bir durum, istem

dışı çalışan sinir sisteminde (nörovejetatif sistem) bir takım değişiklere yol açar. Onlara göre, kan basıncında, kalp atım sayısında ve solunum frekansında artma, mide-bağırsak hareketlerinde hızlanma, tükrük salgısında azalma, ağızda kuruma, kan şekerinde yükselme, göz bebeklerinde büyüme ve terleme gibi değişiklikler, aşırı adrenalin salgısından ortaya çıkmaktadır [98]. Kimi araştırmacıya göre, uyaranlar merkezi sinir sisteminde değişimlere yol açar ve kanda adrenalin ve benzeri kimyasal maddelerin düzeyi yükselir. Bu yükseliş fizyolojik değişimlere neden olur. Bu değişmelerin kişi tarafından algılanması ve hissedilmesi kaygı yaratır[98]. Kimi araştırıcıya göreyse, bir uyaran ve yeni durumlar karşısında ruhsal olarak duyulan kaygı kanda adrenalin düzeyinin yükselmesine yol açar. Bu yükselme söz konusu fizyolojik belirtilerin ortaya çıkmasına neden olur [90]. Bütün bu belirtiler organizmanın ani tehlike karşısında kaçma ya da savaşa hazırlanma durumunda olduğunu göstermektedir [99].

2. 3. 1. Kaygı Türleri

Spor bilimleri alanında birçok araştırmacı tarafından kaygının çeşitli tanımları yapılmış ve kavram farklı şekillerde ele alınmıştır. Spielberger[100] kaygıyı, bireyin kişilik özelliğini yansıtabilen ve zamana göre değişiklik gösteren geçici ya da sürekli bir durum olarak tanımlamıştır. Kaygının iki boyutlu olduğunu ileri süren Spielberger kaygıyı durumluk ve sürekli kaygı olmak üzere iki boyutta ele almıştır[100]. Spielberger, durumluk kaygıyı "zihin yorgunluğu veya otonom sinir sisteminin harekete geçmesi veya uyarılmışlık ile birlikte endişe hissini otomatik olarak algılama" olarak tanımlarken sürekli kaygıyı "kişinin aslında tehlikeli olmayan durumları tehlikeli olarak algılayarak bu duruma tehlike derecesi ile orantısız biçimde tepki vermesine yol açan güdü veya öğrenilmiş davranış durumu" şeklinde tanımlamıştır[100].

2. 3. 1. 1. Sürekli kaygı

Durumluk kaygıdan farklı olarak, sürekli kaygı bir kişilik özelliğidir ve belirli çevresel durumları tehdit edici olarak algılama ve bu durumlarda artan durumluk kaygı ile tepki verme eğilimidir [101].

Bu tip kaygının şiddeti ve süresi kişilik yapısına göre değişir. Kişilik yapısının kaygıya yatkın olması, sürekli kaygının düzeyini etkiler. Sürekli kaygı düzeyi, bireyin kişilik yapısına göre tehdit eden, tehlikeli olan, durumluk kaygı düzeyini yükselten ve ortamın algılanmasını, anlaşılmasını, çözümlenmesini ve yorumlanmasını etkileyen bir durumdur. Durumluk kaygı düzeyi ise temelde var olan sürekli kaygı düzeyinin bir değişkeni olarak tanımlanabilir [75].

Bireyin içinde bulunduğu durumların çoğunu stresli olarak görme veya yorumlama eğilimi de sürekli kaygıyı tanımlamaktadır. Adından anlaşılacağı gibi bu kaygı durumluk kaygıya oranla durağan ve süreklidir. Kişiliğe göre değişiklik gösteren bu durum, kişinin kaygıya yatkın olmasıyla daha da şiddetlenir. Sürekli kaygı, durumluk kaygıda olduğu gibi gözlem yapılarak takip edilmeyebilir. Sürekli kaygıyı takip etmede durumluk kaygının sıklığı ve şiddetinden yararlanılabilir. Buna göre sürekli kaygısı yüksek olan bireyler sürekli kaygısı düşük olan bireylere nazaran stresten daha fazla yakınmaları ve durumluk kaygıyı daha sık ve şiddetli biçimde yaşamaları beklenir.

Sürekli kaygı sabittir ve genellikle kişisel bir özellik olarak tanımlanmaktadır [102]. Belirli çevresel durumları tehdit edici olarak algılamak ve tepki vermek de kişilik özelliklerindendir. Sürekli kaygı, bireyin kaygı yaşamaya olan yatkınlığıdır. Buna kişinin içinde bulunduğu durumları, genellikle stresli olarak algılama ya da stres olarak yorumlama eğilimi de denilebilir. Objektif kriterlere göre nötr olan durumların birey tarafından tehlikeli ve özünü tehdit edici olarak algılaması sonucu oluşan hoşnutsuzluk ve mutsuzluk duygusu sürekli kaygıdan kaynaklanabilir. Dolayısıyla sürekli kaygıyı daha yoğun biçimde yaşayan bireylerin durumluk kaygıyı daha sık yaşaması beklenebilir.

2. 3. 1. 1. Durumluk Kaygı

Durumluk kaygı, korku, endişe ve gerginlik ile nitelendirilen o andaki heyecansal durumdur ve fizyolojik uyarılmışlığa eşlik eden akut endişe ve gerginlik hissini kapsar [80]. Spielberger'e göre durumluk kaygı kinetik enerji gibidir ya da çeşitli şiddet düzeylerinde meydana gelen o andaki tepkidir. Durumluk kaygı, bireyin içinde bulunduğu stresli durumdan dolayı hissettiği subjektif korkudur [100].

Christopher [103] ise durumluk kaygıyı "zihin yoğunluğu veya otonom sinir sisteminin harekete geçmesi veya uyarılmışlık ile birlikte, endişe hissini bilinçli algılama" olarak tanımlamıştır. Yani bireyin içinde bulunduğu baskılı durumlardan dolayı hissettiği öznel korkudur. Başka bir ifade ile durumluk kaygı sıkıntı, tasa ve gerginlik ile kendini gösteren, anlık acil durumu göstermektedir. Durumluk kaygı kinetik enerji gibidir. Yeterli düzeyde uyaran olduğunda kinetik bir reaksiyon meydana gelmektedir [104]. Bu kaygı durumu, bireyin benliği tehdit altında iken ortaya çıkıp, tehdit ortadan kalktığında kaybolan tedirginlik, duyarlık ve mutsuzluk halidir. Bu duruma sınav kaygısı, yarışma kaygısı örnek verilebilir.

Martens'e göre[105] durumluk kaygının üç boyutu vardır. Bunlar;

Fizyolojik durumluk kaygı: Kaygının fizyolojik ve duygusal yönleridir. Doğrudan fizyolojik canlılıkla ilgilidir. Kalp hızı artar, pupillalar genişler, terleme görülür, fizyolojik belirtiler ortaya çıkar.

Bilişsel durumluk kaygı: Kendini olumsuz değerlendirme ve benliğin tehdit edilme korkusunu yansıtan, durumluk kaygının bilişsel bileşenidir. Kişinin kendisi ile ilgili hoş olmayan düşünceleri veya dış unsurlar, endişe veya rahatsız edici görsel imgeler hakkındaki bilinçli farkındalıklarıdır.

Kendine güven: Bilişsel ve bedensel kaygıdaki değişmeye bağlı olarak sporcunun kendine güven düzeyindeki değişimini ele alan bileşenidir[106].

Somatik kaygı ve bilişsel kaygının öncellerinin farklı olduğu ve performans üzerinde farklı etkilere sahip oldukları araştırmacılar tarafından desteklenmiştir[106].

Durumluk kaygı sporcuların performansları ile de yakından ilişkilidir. Yüksek durumluk kaygının düşük benlik saygısı, düşük kendine güven düzeyi, eğlencenin azlığı, başarısızlıktan korkma, sosyal değerlendirilme kaygısı ve yetişkin beklentilerinden korkma ile ilişkili olduğu ortaya konmuştur. Bu nedenle sporda durumluk kaygının incelenmesi oldukça önemlidir[105].

2. 3. 2. Yarışmasal Durumluk Kaygının Öncelleri

Yarışmasal durumluk kaygı hem durumsal hem de kişilik faktörlerinin etkileşiminin bir sonucudur. Kişilik faktörleri açısından bakıldığında bazı sporcular yapıları gereği yarışmalarda yüksek düzeyde kaygı yaşamaya daha eğilimlidirler[1].

Sürekli kaygıdan yakınan sporcular, örneğin yarışma öncesi durumluk kaygıyı daha yoğun yaşamaktadırlar. Enns ve Cox[107] mükemmeliyetçiliğin de sporculardaki durumluk kaygıya neden olan bir diğer kişilik özelliği olduğunu belirtmişlerdir. "Normal mükemmeliyetçiliğin", sağlıklı ve başarıya odaklı olduğunu, "nevrotik mükemmeliyetçiliğin" ise "esnek olmayan, neredeyse imkânsız performans standartları oluşturan ve kaygı düzeyini arttıran uyum sağlanamayan kişilik özelliği olduğunu ifade etmişlerdir. Hall ve Kerr[12] maratoncularla yaptıkları çalışmalarında nevrotik mükemmeliyetçiliğin yarışmasal durumluk kaygının önemli bir yordayıcısı olduğunu ortaya koymuşlardır.

Endler[108] yarışma kaygısının artmasına neden olan durumsal faktörleri beş başlıkta toplamıştır. Bunlar;

a) Kişinin benliğinin tehdit edileceğini algılaması,
b) Kişisel olarak zarar görme tehdidi,
c) Belirsizlik,
d) Alışılagelmiş rutinin bozulması,
e) Negatif sosyal değerlendirilme korkusudur.

Vücudun uyarılmışlık düzeyi ile bilişsel kaygı düzeyi arasında bir ilişki bulunmakta ve sporcularda uyarılmışlık artıkça bilişsel kaygı düzeyleri de artmaktadır. Uyarılmışlık ve bilişsel kaygı düzeylerindeki artış belirli bir noktadan sonra sporcuların performanslarını olumsuz yönde etkilemektedir. Bilişsel kaygı, kaygının zihinsel bileşeni olup başarı ile ilgili olumsuz beklentiler veya sporcunun kendisini olumsuz olarak değerlendirmesi sonucu ortaya çıkmaktadır. Spor ortamında, bilişsel kaygı genellikle olumsuz performans beklentileri ve kendilerini olumsuz değerlendirmeleri sonucu oluşmaktadır. Bilişsel kaygı, kişinin performansıyla ilgili sıkıntı ve endişelerinden, diğerleri tarafından olumsuz değerlendirilecekleri düşüncesinden ve bunlarla ilişkili olarak hoş olmayan hislerden kaynaklanmaktadır. Bedensel kaygı ise otonomik uyarılmışlık sonucu yaşanan kaygının fizyolojik ve duyusal bileşenlerinden oluşmaktadır. Bedensel kaygı hızlı kalp atımı, nefes almakta zorlanma, soğuk ve nemli eller, midede kramplar ve gergin kaslar ile kendini göstermektedir. Hem bilişsel hem de bedensel kaygı, organizmanın derin uyku halinden aşırı etkin haline kadar uzanan devamlılığı ve davranışının yoğunluk boyutu olan uyarılmışlık ile yakından ilişkilidirler. Uyarılmışlık sadece davranışın yoğunluğunun yönü olarak açıklanırken, bilişsel ve

bedensel kaygı ise hem yoğunluk hem de boyut ile ilişkili olup çevredeki tehdit edici olarak kabul edilen ipuçları tarafından uyarılmaktadırlar [93, 95, 109].

2. 4. Sporda Nedensel Yükleme

Yükleme biçimi, olayların nedenlerine ilişkin yapılan açıklamalardır. İnsanlar farklı olay ve davranışlara yönelik açıklamalarda bulunurken geçmiş deneyimlerini ve son zamanlardaki beklentilerini göz önünde bulundurarak benzer açıklamalar yapmaya çalışırlar [110]. Yükleme kuramı, insanların bir olayı, davranışı ya da kendisini anlamada ortaya koyduğu çıkarımları ile ilgilidir. Kuram, motivasyonun bilişsel kuramı olarak ta bilinir. Yüklemeler, kişinin hem kendi davranışlarının hem de diğer insanların davranışlarının nedenlerine ilişkin olarak yaptıkları yorum ve açıklamalardır. Sporda nedensel yüklemeler yapılmasının kuramsal temeli insanların (antrenörler, oyuncular, ebeveynler, seyirci, medya) kazanma ve kaybetme veya başarı ve başarısızlığın muhtemel sonuçları ile ilgili düşünceleridir.

2. 4. 1. Yüklemeyle İlgili Modeller

2. 4. 1. 1. Fritz Heider'ın Yükleme Kuramı

Yükleme konusundaki çalışma Heider'ın (1958) sağduyu psikolojisi adını verdiği çalışmalarla başlamıştır. Heider'a göre insanlar içinde bulundukları çevreyi yordamak ve kontrol etmek isterler. Diğer bir ifadeyle, kendilerinin ve diğer insanların başlarına neler gelebileceğini tahmin etmek ve bunlara etki etmek isterler. Ona göre, bunu başarabilmenin en iyi yolu da davranışların nedenlerini anlamaktır [111].

Heider'a göre insanlar günlük yaşam olaylarını atfetmede kişisel (içsel) ve çevresel (dışsal) olmak üzere iki faktör kullanırlar. Kişisel faktörler kişilik özellikleri, güdüler, tutumlar, yetenek ve çaba gibi kişiye özgü ve onun kontrolünde olan faktörlerden oluşurken, çevresel faktörler gelenek, hukuk, işin güçlüğü ve şanstan oluşmaktadır. Heider' göre insanlar kendi davranışlarının sonuçlarını ya kişisel ya da çevresel faktörlere atfederler [112, 113].

İçsel yükleme, kişinin başına gelen olayların ya da ortaya koyduğu davranışın nedenlerinin kişisel özeliklerinden kaynaklandığını anlatmaktadır. Kişisel özellikler, tutum, yetenek ve çaba gibi tamamen kişinin kendisi ile ilgili niteliklerini ifade etmektedir. Dışsal yüklemede ise davranışın nedeni kişinin dışında gerçekleşen herhangi bir durum ya da davranışla açıklanır [114] . Heider, kişisel faktör olan yetenek ile çevresel faktör olan görevin güçlüğü boyutlarının etkileşimi sonucu "yapabilme/yapamama" olarak adlandırılan ayrı bir boyutun ortaya çıktığını belirtmiştir. Eğer bir görev oldukça zor ise ve buna rağmen başarılmışsa, bu üstün yeteneğin bir sonucudur. Çaba ve şans kalıcı faktörlerdir ve sistematik olmayan biçimde, istenen ya da istenmeyen yönde sonucu değiştirebilmektedir [112, 113].

2. 1. 4. 1. 2. Jones ve Davis'in Kuramı

Bu kuram özel olarak, insanların kişilik özelliklerine ilişkin nasıl yüklemeler yaptıklarını anlatmaktadır. Jones ve Davis (1965), uyuşan çıkarımlar kuramında, kişinin, diğer insanların davranış nedenleri hakkında nasıl yüklemeler yaptıklarıyla ilgilenmektedir. Bu kurama göre, bir bireyin davranışı tutarlı bir niyetin sonucunda ortaya çıkıyorsa, yani bireyin aynı koşullarla karşılaşıldığında benzer davranışı sergileyeceği düşünülüyorsa, o bireyle ilgili en doğru bilgi bu durumda sağlanabilecektir. Diğer bir ifadeyle, davranış durumdan duruma değişemez olarak değerlendiriliyorsa, *yani istikrarlılık varsa* bu durum bilgi sağlayıcı demektir. Jones ve Davis'e göre yükleme sürecinin amacı uyuşan çıkarımlar yapabilmektir. Yani davranışın ve davranışı oluşturan nedenin bir kişilik özelliği üzerinde kesişmesidir. Bir eylemin birden fazla nedeni olduğunda, kişinin niçin diğer nedenleri değil de o nedeni seçtiği araştırılır. Bunun için de ortak olmayan etmenlere bakılır[111].

2. 1. 4. 1. 3. Kelly'in Yükleme Kuramı

Yükleme kuramıyla ilgili çalışan kuramcılardan bir diğeri de Kelly'dir (1976). Heider (1958) kuramında, insanların belli davranış sonuçlarını kişisel ya da çevresel faktörlere yüklediğini belirtmiş ancak hangi durumda kişisel, hangi durumda çevresel faktörlere yükleneceğini belirtmemiştir. Kelly (1976), Heider'in kuramındaki bu

eksikliğe dikkat çekerek, bireylerin hangi durumlarda kişisel hangi durumlarda çevresel faktörlere yükleme yapacaklarını belirtmiştir. Kelly kuramını birlikte değişim kuramı ya da küp kuramı olarak adlandırmıştır. Burada anlatılmak istenen, bir davranış bir nedenle değişim gösteriyorsa bu davranış bu nedene yüklenir. İnsanlar, değişme ilkesini kullanırken nesneler, kişiler ve zaman olmak üzere üç faktöre bakarlar. Bu üç faktör çerçevesinde davranışları değerlendirirken üç çeşit bilgiden yararlanırlar. Bunlar; nesne boyutuna ilişkin bilgi, kişi boyutuna ilişkin bilgi ve zaman boyutuna ilişkin bilgilerdir. Nesne boyutuna ilişkin bilgi "belirginlik bilgisi" olarak adlandırılmıştır. Belirginlik bilgisi ile anlatılmak istenen bireyin sadece söz konusu uyarıcıya mı, yoksa benzer tüm uyarıcılara mı aynı şekilde davranıp davranmadığıdır. Kişi boyutuna ilişkin bilgiye "yaygınlık ya da fikir birliği bilgisi" denir. Bu boyut, benzer durumlarla karşılaşıldığında sadece bireyin mi yoksa diğer insanların da benzer şekilde davranıp davranmadığına odaklanmaktadır. Son olarak, zaman boyutundaki bilgiye de "tutarlık bilgisi" denilmektedir. Tutarlık bilgisi boyutu, kişinin davranışı gösterdiği anda ve diğer zaman ve durumlarda aynı biçimde davranıp davranmadığı sorusuna cevap aramaktadır. Bu sorulara verilen yanıtların birleşimlerine göre bireyler gözlemledikleri davranışları kişisel ya da çevresel faktörlere yüklerler [111, 112, 113].

2. 4. 1. 4. Bernard Weiner'ın Yükleme Kuramı

Spor psikolojisi alanında nedensel yüklemeler konusunda yapılan çalışmaların büyük çoğunluğu Weiner ve ark.'nın yükleme kuramına dayanmaktadır. Weiner ve ark.[43] bireylerin kendilerinin ve diğer insanların başarı ve başarısızlıklarını hangi nedenlere yüklediklerini anlamak amacıyla bir yükleme modeli geliştirmişlerdir. Model sadece yükleme süreci üzerinde değil, aynı zamanda yapılan yüklemelerin ortaya çıkardığı duygular ve gelecekteki başarı ve başarısızlıklara ilişkin beklentiler üzerinde de durmaktadır.

Weiner ve ark.'na göre insanlar başarı ve başarısızlıklarını yetenek, çaba, görevin güçlüğü ve şans olmak üzere dört temel nedenden birine yüklemektedirler [43, 115]. Onlar, bu dört temel nedenin de istikrarlılık (stability) ve nedensellik odağı (locus of causality) olmak üzere iki boyutta sınıflandırılabileceğini belirtmişlerdir (Şekil 3).

		NEDENSELLİK ODAĞI	
		İçsel	Dışsal
İSTİKRARLILIK	İstikrarlı	Yetenek	Görevin güçlüğü
	İstikrarsız	Çaba	Şans

Şekil 3: Weiner'ın nedensel yükleme boyutları [43]

İstikrarlılık boyutu, yüklemelerin durumdan duruma değişen işlevidir[116]. Diğer bir deyişle ifade edilen nedenlerin (yüklemelerin) zaman içerisinde değişip değişmeyeceğini anlatır. İstikrarlılık boyutu yetenek, kişilik, görevin güçlüğü gibi sürekli değişmeyen faktörlere; istikrarsızlık ise çaba, şans, duygu durumu ve yorgunluk gibi değişebilen faktörlere işaret etmektedir[117]. Örneğin, yetenek ve işin güçlüğü istikrarlı faktörlerdendir ve bunlar nispeten tutarlıdır. Verilen görev ya da elde edilen sonuçla ilgili olarak kişinin yeteneği ya vardır ya da yoktur. Aynı şekilde işin güçlüğü de zaman içerisinde çok hızlı değişim göstermemektedir. Doğru ya da uzun süreli çalışma ve beceri gelişimi performansı arttırır ve işin güçlüğünü azaltır. Çaba, şans, duygu durumu ve yorgunluk gibi faktörler zaman içerisinde kolaylıkla değişebilen faktörlerdir. Örneğin, yorgunluk durumu belli bir süre dinlenerek veya fiziksel aktivite şiddeti düşürülerek kısa bir zaman içerisinde değişebilir. Dolayısıyla, işin güçlüğü ve yetenek gibi istikrarlı yüklemeler, çaba ve şans gibi istikrarsız yüklemelere nazaran daha kolay yordanabilmektedir [102].

Nedensellik odağı olarak adlandırılan ikinci boyut, performans ve başarı sonuçlarına ilişkin nedenlerin kişi için dışsal olup olmadığını ya da kişi tarafından kendisiyle ilgili algılanıp algılanmadığını anlatmaktadır [116]. Aslında bu boyut Heider'ın öne sürdüğü ve daha sonraki yükleme modellerinin temelini oluşturan kişisel/çevresel etmenleri ifade etmektedir. Buna göre yukarıda ifade edilen dört faktörden yetenek ve çaba içsel nedensellik odağında, işin güçlüğü ve şans ise dışsal nedensellik odağında yer almaktadır. Kişilerin başarı ya da başarısızlığı içsel ya da dışsal faktörlere yükleme dereceleri, sonuçta yaşanan gurur ya da utancın miktarı ile bağlantılı olan duygulanım derecesini etkilemektedir[118].

Weiner, daha sonraki çalışmalarında kendisine ait olan 2×2' lik bu modelin yüklemeleri açıklamada yetersiz olduğunu düşünmüş ve modeline üçüncü bir boyutu eklemiş ve bu boyutu da "kontrol edilebilirlik-controllability" olarak adlandırmıştır. Kontrol edilebilirlik boyutunun eklenmesiyle elde edilen üç boyutlu model Şekil 4'de gösterilmiştir[80, 116]. Kontrol edilebilirlik boyutu başarı ya da başarısızlığa yol açtığı düşünülen nedenin kişinin kontrolü altında olup olmamasını ifade etmektedir. Nedensel etkenler, kontrol edilebilirlik boyutu üzerinde kontrol edilebilir ve kontrol edilemez olmak üzere iki grup içinde sınıflandırılırlar.

NEDENSELLİK ODAĞI

	İçsel		**Dışsal**	
İSTİKRARLILIK	**İstikrarlı**	**İstikrarsız**	**İstikrarlı**	**İstikrarsız**
Kontrol edilebilir	Bireyin istikrarlı çabası	Bireyin istikrarsız çabası	Diğerlerinin istikrarlı çabası	Diğerlerinin istikrarsız çabası
KONTROL EDİLEBİLİRLİK Kontrol edilemez	Yetenek	Duygu durumu	Görevin güçlüğü	Şans

Şekil 4: Weiner'ın yeniden düzenlenmiş nedensel yükleme modeli[80, 116.]

Şekil 4'te de görüldüğü gibi içsel ve istikrarlı olarak görülen çaba ve yetenek kontrol edilebilirlik boyutunda değişkenlik göstermektedir. Çaba kontrol edilebilir, yetenek ise kontrol edilemez olarak görülmektedir. Çünkü çaba kişinin elindedir ve fazla çalışma ile arttırılabilir. Yetenek ise doğuştan getirilen bir özelliktir ve kişinin kontrolü dışındadır. İstikrarlı- dışsal boyutunda yer alan görevin güçlüğü ile istikrarsız-dışsal boyutunda yer alan şans ise kontrol edilemez olarak ele alınmaktadır. Yetenek ve görevin güçlüğü faktörleri istikrarlı faktörlerden sayılmaktadır. Çünkü bu faktörlerin zaman içerisinde değiştirilmesi pek mümkün değildir. Ayrıca, Weiner'ın modelindeki her boyut birbirinden bağımsız olarak tanımlanmaktadır. Başarı veya başarısızlığa yol açan bir nedenin istikrarlı olup olmaması, nedenin kişisel veya çevresel bir etken olmasından ya da kişi tarafından kontrol edilip edilememesinden bağımsızdır[119].

Weiner'ın modeline göre, bireyler başarı ve başarısızlıklarına ilişkin nedensel yargılara varırken, geçmiş başarı deneyimlerini ve diğer insanların aynı görevdeki başarı durumlarını dikkate almaktadırlar. Buna göre, bireyin elde ettiği sonuç (başarı / başarısızlık) benzer görevlerdeki geçmiş performansı ile tutarlı ancak diğer insanların performansları ile tutarlı değilse çabaya, her iki performans ile tutarlı ise görevin zorluğuna / kolaylığına yüklenir. Şans faktörüne yükleme yapılması ise genelde görevin türüne bağlı olarak değişmekte ve beklenmedik başarı ve başarısızlık durumunda görülmektedir [120].

Sporda nedensel yüklemeler yapılmasının kuramsal temeli ise insanların kazanma ve kaybetme veya başarı ve başarısızlığının muhtemel sonuçları ile ilgili düşüncelerini anlatmaktadır. Roberts'a göre nedensel yüklemeler, sporcuların gelecekteki motivasyonunu ve onların performans düzeylerini etkilediğinden oldukça önemlidir[121]. Örneğin, hata yapmalarını yetenek azlığına bağlayan kişilerin, hatalarını az çaba göstermeye, şansa ya da işin güçlüğüne bağlayan kişilere göre az çaba göstermeleri ya da takımdan ayrılmaları daha olasıdır.

2. 4. 2. Yüklemeler ve Duygusal Tepkiler

Kişilerin başarı ve başarısızlığa ilişkin yaptıkları nedensel yüklemelerin bir diğer sonucu da duygusal tepkilerdir. Kişilerin davranışlarının ya da performanslarının sonuçlara bağlı olarak yaptıkları yüklemeler duygu veya heyecanlarla yakından ilişkilidir. İçsel yüklemeler dışsal yüklemelere nazaran duygular üzerinde daha etkilidir [80]. Mc Auley ve ark. [122] performans sonuçları, yüklemeler ve duygular arasında özel bir ilişki olduğunu dile getirmişlerdir. Başarı ve başarısızlığın nedenleri ne olursa olsun, alınan sonuçlarla ilgili olarak birey pozitif ya da negatif duygu ve heyecanlar yaşayacaktır.

Weiner ve ark. yaptıkları çalışmalarda, performansa ilişkin yapılan nedensel yüklemelerin heyecansal tepkiler üzerinde etkili olduğunu bulmuşlardır. Araştırmacılar, başarıyla ilişkili duyguların, sonuca bağlı duygular (outcome-dependent emotions) ve yüklemeye bağlı duygular (attribution-dependent) olmak üzere 2 türlü olduğunu dile getirmişlerdir[45]. Sonuca bağlı duygular sonuçların algılanan nedenlerine bakılmaksızın, başarı ve başarısızlık sonrası yoğun olarak yaşanan pozitif veya negatif tepkilerdir.

Örneğin, kişi başarılı olduğunda mutlu, başarısız olduğunda ise üzgün olacaktır. Yüklemeye bağlı duygular ise sonuçlara ilişkin olarak yapılan nedensel yüklemelerin ürünü olarak ortaya çıkmaktadır. Örneğin, başarısızlığın nedeni çabanın eksikliğine atfedildiğinde suçluluk ve utanç duygusuna, buna karşın başarısızlık yetenek eksikliğine atfedildiğinde ise yetersizlik duygusuna neden olacaktır.

Weiner'ın üç boyutlu sınıflaması nedensel yüklemeleri nedensellik odağı, istikrarlılık ve kontrol edilebilirlik olmak üzere üç boyutta ele almaktadır[45]. Sonuçlara verilen heyecansal tepkilerle ilgili olarak, Weiner [45] ve Mc Auley ve ark.[122] nedensellik odağı boyutunun önemli olduğunu dile getirmiş ve bu boyutun gurur ve benlik saygısının gelişmesinden sorumlu olduğuna dikkat çekmişlerdir. Başarıyı içsel nedenlere atfetmenin gurur, güven ve hazza, dışsal nedenlere atfetmenin ise şaşkınlık ve hayrete neden olduğu ifade edilmiştir.

		Sonuçlar	
		Başarı	**Başarısızlık**
Denetim odağı	**İçsel**	Gurur Güven Yeterlik Haz	Suçluluk Utanç Yetersizlik Depresyon
	Dışsal	Şükran Minnettarlık Şans	Öfke Şaşkınlık Hayret

Şekil 5: Başarı ve başarısızlığa verilen duygusal tepkiler [45, 122].

Şekil 5'ten de anlaşılacağı gibi insanlar, başarılarını içsel nedenlere atfederlerse muhtemelen gurur, güven ve haz duygusunu yaşayacaklardır. Diğer taraftan başarılarını dışsal nedenlere atfederlerse şükran ve minnettarlık yaşayacaklardır. Yapılan yükleme lere bakmaksızın, başarı pozitif duygu ve coşkuya, başarısızlık ise negatif ve bazen de bastırılmış duygulara yol açar. Örneğin, bir sporcu başarısız olmuşsa ve bu başarısızlığını içsel nedenlere atfetmişse suçluluk yaşayacaktır. Diğer taraftan, başarısızlık dışsal faktörlere atfedilmişse, bu öfke ve şaşkınlığın ortaya çıkmasına yol açacaktır[80].

Genç sporcuların başarı ve başarısızlığa ilişkin yaptıkları yüklemeler onların benlik saygıları ve kendine olan güvenleriyle yakından ilişkilidir. Düşük benlik

saygısına sahip bireylerin, yüksek benlik saygısı olan bireylere göre başarısızlığı içselleştirmeleri ve suçluluk, utanç ve depresyon gibi negatif duygular yaşamaları daha olasıdır. Özellikle de başarısızlık beklenmeyen bir durum ise kaybedenler kazananlara nazaran sonuçlar üzerinde daha fazla düşünürler. Eğer, kazanılacağı düşünülen bir maç kaybediliyorsa, bunun niçin meydana geldiği sorgulanır[123].

Spor ve egzersiz psikolojisi alanında, araştırmacılar nedensel yükleme sonrası yaşanan duygusal tepkileri değerlendirmişler ve spor ve egzersiz ortamındaki duygusal tepkilerle yüklemeleri ilişkilendirmişlerdir [122, 124, 125]. Yapılan çalışmalarda, yarışmanın algılanan önemi[124]; öznel performans[125] ve performans hazzı [123] gibi bilişsel öncellerin nedensel yüklemeler sonrası yaşanan duygusal tepkileri yordamada önemli olduğu bulunmuştur. Örneğin, McAuley ve ark.[122] yüklemeler ve duygusal tepkiler arasındaki ilişkiyi incelemek üzere yaptıkları çalışmada lise öğrencilerini masa tenisi müsabakasına almışlardır. Ardından Nedensel Boyutlar Ölçeğini ve bununla ilişkili 9 soruluk bir ölçeği uygulamışlardır. Sonuçlar, kontrol edilebilirlik ve istikrarlılık faktörlerinin duyguları yordayabileceğini göstermiştir. Ancak, regresyon analizi sonuçları, kazanan ve kaybedenler açısından yükleme-duygu ilişkisinin oldukça zayıf olduğunu ortaya koymuştur.

2. 5. İlgili Araştırmalar

Spor ortamında mükemmeliyetçiliğin incelendiği ilk çalışmada Frost ve Henderson[27], sporcuların mükemmeliyetçilik eğilimlerini ve yarışmadaki hatalarına verdikleri tepkileri değerlendirmiştir. Farklı spor branşlarında mücadele eden 40 kadın sporcuya Frost ve ark.(1990)'un Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği, Yarışma Kaygısı Envanteri (Martens, 1977), Spora Özgü Kendine Güven Envanteri (Vealey, 1986) ve Genel Yarışma Yönelimi Envanteri uygulamışlardır. Sonuçlar, mükemmeliyetçiliğin "hatalarla aşırı ilgilenme" alt ölçeği ile "yarışmasal sürekli kaygı" puanları arasında pozitif (r=47, p≤.01), ve "sportif güven" arasında negatif (r=-61, p≤.01) ilişki olduğunu ve "hatalara odaklanma" eğilimi arasında ise pozitif (r=.70, p≤. 01) ilişki olduğunu göstermektedir. Ayrıca "hatalarla aşırı ilgilenme" alt ölçeğinin "benlikle ilgili hayal kırıklığı" (r=.64 p≤01), "takım başarısını düşürdüğü algısı" (r=-68, ≤. 01), "hata yapma konusunda baskı hissetme" (r=-55, p≤01), "hatalara odaklanma" (r=-55,p≤01), "hataları unutmadaki güçlük" (r=66, p≤01) ve "yarışma sırasında hata yapacağını imgeleme" (r=61, p≤ .01) arasında pozitif ilişki bulunmuştur. Araştırma sonuçlarına göre, Frost ve Henderson[27] mükemmeliyetçiliğin hatalarla aşırı ilgilenme alt boyutunda yüksek puan alan sporcuların, yarışma esnasındaki hatalara aşırı negatif tepki verdiklerinden veya çok fazla negatif düşünceye sahip olduklarından dolayı yarışmada kötü performans göstermeye eğilimli olduklarını dile getirmiştir.

Flett ve ark.[28] mükemmeliyetçilik boyutlarıyla başarı ve başarısızlığa yapılan yüklemeler arasındaki ilişkiyi incelemek üzere 40 erkek ve 84 kadın olmak üzere 124 öğrenciye Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği-ÇBMÖ-Hewitt (Hewitt ve Flett, 1991b) ve Çok Boyutlu Nedensel Yükleme Ölçeği (Multidimensional Multiattributional Causation Scale) (Lefcourt ve ark. 1979) kullanmışlardır. ÇBMÖ-H kendine yönelik mükemmeliyetçilik, diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik ve sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik olmak üzere üç boyuttan oluşmaktadır. Çok Boyutlu Nedensel Yükleme Ölçeği mücadele ve iş ortamındaki başarı ve başarısızlığa ilişkin hipotetik sonuçlara ilişkin içsel (yetenek ve çaba) ve dışsal (şans ve ortamsal faktörler) yüklemeleri ölçmektedir. Sonuçlar, sosyal kaynaklı mükemmeliyetçiliğin dışsal yüklemelerle ilişkili olduğunu göstermektedir. Hem mücadele gerektiren ortamlarda

hem de kişilerarası ilişkilerde başarı ve başarısızlığın dışsal nedenlere yüklendiği görülmektedir. Bu çalışmanın temel bulgusu, sosyal kaynaklı mükemmeliyetçiliğin öğrenilmiş çaresizlik algısının gelişmesine yol açabileceğini ortaya koymasıdır.

Hall ve ark. [12] mükemmeliyetçilik, başarı motivasyonu ve algılanan yeterliğin yarışma öncesi kaygıya etkisini inceledikleri çalışmalarında 74 kadın ve 45 erkek olmak üzere toplam 119 liseli sporcuya ($x_{yaş=}$=14.0±.99) ulaşmışlardır. Sporcuların hedef yönelimlerini değerlendirmek üzere yarışmanın bir hafta öncesinde Roberts ve Balague (1989) tarafından geliştirilen Başarı Algısı Envanteri (Perceptions of Success Questionanire), mükemmeliyetçiliği değerlendirmek üzere Frost ve ark. (1990)'nın Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeğini uygulamışlardır. Sporcuların müsabakaya ilişkin kaygı durumlarını yarışmadan 1 hafta önce, iki gün önce, 1 gün önce ve 30 dakika önce olmak üzere dört farklı zaman diliminde Martens ve ark. (1990)'nın Yarışma Kaygısı Envanteri (CSAI-2) ile değerlendirmişlerdir. Yapılan hiyerarşik regresyon analizi sonuçları genel mükemmeliyetçiliğin yarışma öncesi bilişsel kaygının tutarlı ve önemli bir yordayıcısı olduğunu göstermiştir. Ayrıca, nevrotik mükemmeliyetçiliğin (hatalarla ilgilenme, eylemlerinden şüphe duyma ve aile etkisi) yarışma öncesi bilişsel kaygının en önemli yordayıcıları olduğunu, mükemmeliyetçiliğin "eylemlerinden şüphe duyma boyutu"nun ise "somatik kaygı"nın en önemli yordayıcısı olduğunu göstermiştir. Ayrıca, "algılanan yeterlik" ve "kişisel standartlar" boyutlarının ise yarışma öncesi "kendine güven"in en önemli yordayıcıları olduğu bulunmuştur. Mükemmeliyetçiliğin "hatalarla aşırı ilgilenme" boyutunun performansla ilişkili duygularda önemli etkiye sahip olduğu, genel mükemmeliyetçiliğin "kendine güven" ve "somatik kaygı" üzerinde etkisi olmasa da "bilişsel kaygı" üzerinde etkili olduğu, "eylemlerinden şüphe duyma boyutu"nun ise kaygının tüm alt ölçekleri üzerinde etkiye sahip olduğu bulunmuştur. Mükemmeliyetçiliğin "kişisel standartlar" alt ölçeğinin ise "kendine güvenin" en önemli yordayıcısı olduğu ortaya çıkmıştır. Araştırmanın bir diğer önemli bulgusu da genel mükemmeliyetçilik boyutunda yüksek puan alan sporcuların düşük puan alanlara nazaran bilişsel kaygıyı daha yoğun yaşadığı ve bu durumun yarışma günü yaklaştıkça arttığı yönündedir. Diğer taraftan, müsabaka kaygısının yarışma anı yaklaştıkça arttığı, kendine güven puanlarının ise yarışma günü yaklaştıkça azaldığı ortaya çıkmıştır. Ayrıca, bilişsel kaygının hem ego hedef yöneliminden hem de mükemmeliyetçilikten

etkilendiğini ortaya koyan bulgular olmasına rağmen, bu araştırma sonuçları sporcunun hedef yöneliminin gücünün, mükemmeliyetçiliğin bilişsel kaygı üzerindeki etkisine aracılık etmediği yani hedef yönelimlerinin mükemmeliyetçilik ve yarışma kaygısı arasındaki ilişkiye aracılık etmediği sonucu ortaya çıkmıştır.

Dunn ve ark.[10] Kanadalı liseli futbolcularla (N=174, $x_{yaş=}$=18.24) yaptıkları çalışmada mükemmeliyetçilik ve hedef yönelimi arasındaki ilişki incelenmişlerdir. Dunn ve ark. spordaki mükemmeliyetçiliği ölçmek üzere, Frost ve ark.(1990)'nın Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği'ndeki maddeleri futbol branşına uyarlayarak spora özgü yeni bir mükemmeliyetçilik ölçeği oluşturmuşlardır. "Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği-Futbol" olarak adlandırdıkları bu yeni ölçek algılanan aile baskısı, kişisel standartlar, hatalarla aşırı ilgilenme ve algılanan koç baskısı olmak üzere dört alt boyuttan oluşmaktadır. Sporcuların hedef yönelimlerini ise Duda ve Nicholl (1992)'un Görev ve Ego Yönelim Envanterini kullanarak değerlendirmişlerdir. Yapılan analiz sonuçları, ego yönelimi alt ölçeği puanları yüksek olan futbolcuların düşük olan sporculara göre uyum sağlanamayan mükemmeliyetçilik eğilimlerinin daha yüksek olduğunu göstermiştir. Ego yönelimi alt ölçeği ile mükemmeliyetçilik ölçeğinin hatalarla aşırı ilgilenme (r=.23), kişisel standartlar (r=.23), algılanan koç baskısı (r=.25) ve algılanan aile baskısı (r=.16) alt ölçekleri arasında pozitif yönde ilişki olduğu bulunmuştur. Diğer taraftan, görev yönelimi alt ölçeği ile mükemmeliyetçilik ölçeğinin hatalarla aşırı ilgilenme (r=-.16), algılanan koç baskısı (r=-. 17), algılanan aile baskısı (r=-.22) alt ölçekleri ile negatif yönde ilişkili olduğu görülmüştür. Ayrıca, görev yönelimi puanları ile kişisel standartlar arasında da (r=.20) pozitif yönde ilişki olduğu saptanmıştır. Bu sonuçlar, ego yönelimli hedeflere sahip futbolcuların uyum sağlanamayan mükemmeliyetçi, görev yönelimli hedeflere sahip futbolcuların ise uyum sağlanabilen mükemmeliyetçi olmaya eğilimli olduklarına işaret etmektedir.

Anshel ve Mansouri [15] ise yaşları 19 ile 23 arasında değişen üniversiteli 30 erkek sporcu ile yürüttükleri çalışmada mükemmeliyetçilik boyutlarının motor performans, duygular ve nedensel yüklemeler üzerine olan etkisini incelemişlerdir. Katılanların mükemmeliyetçi düşünme biçimlerini ölçmek üzere çalışmadan 1 hafta önce Frost-MPS'ni, negatif ve pozitif duygularını değerlendirmek üzere Anshel (1985) tarafından

geliştirilen"Çocuklar için Uyarılmışlık Ölçeği- Children's Arousal Scale- A'ni, kullanmışlardır. Sporculara, ardından 20'şer denemelik 2 seriden oluşan motor performans testine tabii tutulmuşlardır. Katılanlara denge tahtası üzerinde vücudu dengede tutma görevi verilmiştir ve her sporcunun 20 deneme yapması istenmiştir. Deney grubunda bulunan sporculara belli denemeler sonrasında ''istenen performansa ulaşamadıkları yönünde negatif geri bildirimler verilmiş, kontrol grubuna ise hiçbir geribildirim verilmemiştir. 2. deneme serisinde sporculara hiçbir geri bildirim verilmemiştir. Araştırmacılar, mükemmeliyetçilik puanı yüksek olan sporcuların daha kötü performans sergileyeceğini, daha fazla negatif, daha az pozitif duygular yaşayacaklarını ve olumsuz geri bildirimler sonrasında performans sonuçlarını daha içsel faktörlere yükleyeceklerini (atfedeceklerini) beklediklerini belirtmiştir. Sonuçlar; mükemmeliyetçiliğin kişisel standartlar, hatalarla aşırı ilgilenme, eylemlerinden şüphe duyma, ailesel beklentiler alt boyutlarında ve genel mükemmeliyetçilikte yüksek puan olan sporcuların (yani mükemmeliyetçilerin) negatif geri bildirimler sonrasında performanslarının bozulduğunu göstermiştir. Ancak, ne mükemmeliyetçilik düzeylerinin ne de yapılan denemelerin sporcuların duygularını etkilemediği ortaya çıkmıştır. Sporcuların yaptıkları nedensel yüklemelerin ise deneysel koşullardan yani negatif geribildirimlerden etkilendikleri bulunmuştur. Özellikle de hatalarla aşırı ilgilenme boyutunda yüksek puan alan mükemmeliyetçi sporcuların negatif geribildirimler sonrası içsel nedensel yükleme yaptıkları bulunmuştur. Sonuç olarak, araştırmacılar, bazı mükemmeliyetçilik boyutlarının negatif geri bildirimler sonrası motor beceri performansını etkilediği sonucuna varmışlardır.

Stoeber ve Becker[18] ise çalışmalarında mükemmeliyetçiliğin bütünüyle olumsuz olmadığı ve spordaki mükemmeliyetçiliğin hem uyum sağlanabilen hem de uyum sağlanamayan şekliyle ele alınması gerektiği görüşünü test etmeyi amaçlamışlardır. Bu amaç doğrultusunda, 74 kadın futbolcuyla ($X_{yaş}$=24.1±6.3) yürüttükleri çalışmada uyum sağlanabilen (mükemmele ulaşma çabası) ve uyum sağlanamayan (mükemmele ulaşamamaya negatif tepki) mükemmeliyetçilik ile başarı motivasyonu ve başarı ve başarısızlığa yapılan yüklemeler arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Mükemmeliyetçiliği değerlendirmek üzere Stöber ve ark (2004)'nın "Sporda Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği", başarı motivasyonlarını değerlendirmek üzere Elbe ve ark

(2005)'nın Sporda Başarı Güdüleri Ölçeği'ni ve başarı ve başarısızlığa yapılan içsel ve dışsal yüklemeleri ölçmek için de kendileri tarafından oluşturulan 14 maddelik değerlendirme skalasını kullanmışlardır. Yapılan korelasyon analizi sonuçları, uyum sağlanabilen mükemmeliyetçilik olarak adlandırılan mükemmele ulaşma çabası boyutunun başarı beklentisiyle ve benliğe yararlı yüklemelerle (başarının içsel nedenlere yüklenmesi) ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca, mükemmele ulaşma çabasının başarısızlık korkusuyla ve benliğe zararlı yüklemelerle (yani başarısızlığın içsel faktörlere yüklenmesi) negatif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Diğer taraftan uyum sağlanamayan mükemmeliyetçilik olarak adlandırılan mükemmel olamamaya verilen negatif tepki boyutunun ise başarısızlık korkusuyla ve benliğe zararlı yüklemelerle (başarının dışsal faktörlere yüklenmesi) pozitif ilişkili, benliğe yararlı yüklemelerle de negatif ilişkili (başarısızlığın içsel faktörlere yüklenmesi) olduğu bulunmuştur. Sonuç olarak, bu çalışmanın bulguları mükemmele ulaşma çabasının (uyum sağlanabilen mükemmeliyetçilik) pozitif motivasyonel yönelimlerle ve başarı ve başarısızlık sonrasında benliğe yararlı yüklemeler yapılmasıyla ilişkili olduğu ve bunun da sportif performansa pozitif etkisi olacağı düşüncesini desteklemektedir. Diğer taraftan bulgular, mükemmele ulaşamamaya verilen negatif tepki (uyum sağlanmayan mükemmeliyetçilik) ile negatif motivasyonel yönelimler ve benliğe zararlı yüklemelerle ilişkili olduğu ve bunun da sportif performans üzerinde olumsuz etkiye neden olacağı düşüncesini desteklemektedir. Sonuç olarak, bu araştırma mükemmele ulaşmak için çaba gösterilmesine rağmen mükemmelin altında performans gösterildiğinde dahi negatif tepkiler kontrol altına alınırsa spordaki mükemmeliyetçiliğin yararlı olabileceği düşüncesini desteklemektedir.

Stoeber ve ark. [25], mükemmeliyetçiliğin tamamıyla olumsuz olmadığı, kavramın uyum sağlanabilen (mükemmele ulaşma çabası) ve uyum sağlanamayan (mükemmele ulaşamamaya negatif tepki) boyutlarının ayrı ayrı değerlendirilmesinin uygun olacağı hipotezini sınamak üzere bir çalışma yapmışlardır. Stoeber ve ark. çalışmalarında mükemmeliyetçilik ve kaygı arasındaki ilişkiyi test etmek üzere sporculardan oluşan dört farklı örneklem grubuna (üniversiteli sporcularda, kadın futbolcularda, liseli sporcularda ve üniversiteli sporcularda) Sporda Çok boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (Stober ve ark. 2004) ve Yarışmasal Durumluk Kaygı Envanteri (Martens ve ark. 1990)

uygulamışlardır. Mükemmeliyetçilik ve kaygı arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yapılan korelasyon analizi sonuçları, beklenilenle tutarlı olarak, dört örneklem grubunda da genel mükemmeliyetçiliğin hem somatik hem de bilişsel kaygı ile pozitif ilişkili olduğunu, ayrıca, dördüncü örneklem grubunda yani üniversiteli sporcularda, genel mükemmeliyetçilik ile kendine güven arasında negatif ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Mükemmeliyetçiliğin uyum sağlanabilen ve uyum sağlanamayan boyutları ayrı ayrı ele alındığında ise, birinci örneklem grubu dışındaki (üniversiteli sporcular hariç) diğer üç örneklem grubunda mükemmele ulaşma çabasının somatik ve bilişsel kaygıyla ilişkisiz olduğu, üniversiteli öğrenci grubunda ise mükemmele ulaşma çabası ile sadece bilişsel kaygı arasında ilişki olduğu bulunmuştur. Ayrıca, liseli sporcularda mükemmele ulaşma çabası ile kendine güven arasında pozitif ilişki olduğu bulunmuştur. Diğer taraftan, mükemmeliyetçiliğin uyum sağlanamayan boyutu olarak tanımlanan mükemmele ulaşamamaya negatif tepki ile somatik ve bilişsel kaygı arasında pozitif, kendine güven arasında da negatif ilişki olduğu bulunmuştur. Araştırmada elde edilen bulgular Flett ve Hewitt (2005)'in genel mükemmeliyetçiliğin çelişkili sonuçlara yol açacağı düşüncesini desteklemekle beraber mükemmele ulaşma çabasının sporda pozitif yönlü olacağını ileri sürmektedir. Ayrıca, bu çalışma, mükemmele ulaşma çabasının bütünüyle uyum sağlanamayan bir boyut olmadığını göstermiştir. Mükemmele ulaşmak için çabalayan ve mükemmele ulaşamadığında negatif tepki vermek yerine negatif tepkilerini başarıyla kontrol eden sporcuların daha az kaygı ve daha fazla kendine güven yaşadıklarını ortaya koyması açısından önemlidir.

Hall ve ark.[22] mükemmeliyetçilik, hedef yönelimleri, algılanan yetenek ve zorunlu egzersiz davranışı arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yaptıkları çalışmalarında 246 sporcuya ulaşmışlardır. Katılanların egzersiz davranışlarını ölçmek üzere Pashman ve Thompson (1988) tarafından geliştirilen Zorunlu Egzersiz Davranışı Envanteri (Obligatory Exercise Questionnaire), hedef yönelimlerini ölçmek üzere Duda ve Nicholls (1989) tarafından geliştirilen Sporda Görev- Ego Yönelim Ölçeği (Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire) ve mükemmeliyetçi düşünme biçimini belirlemek için de Frost ve ark. (1990)'nın Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği uygulanmıştır. Yapılan regresyon analizi sonuçları egzersiz davranışının % 31'inin hedef yönelimleri, algılanan yetenek, hatalarla aşırı ilgilenme ve kişisel standartlar

tarafından açıklandığını göstermiştir. Ayrıca analiz sonuçları, algılanan yüksek yeteneğin ve uyum sağlanabilen mükemmeliyetçiliğin kadınlardaki zorunlu egzersiz davranışının % 49'unu açıkladığını, erkeklerde ise yüksek görev ve ego yöneliminin ve nevrotik mükemmeliyetçiliğin egzersiz davranışının % 27'sini açıkladığını göstermiştir.

Stoeber ve ark. [19] yaptıkları çalışmada mükemmeliyetçiliğin uyum sağlanabilen ve uyum sağlanamayan boyutlarının ayrı ayrı ele alınması gerektiği görüşüne dayanarak, mükemmeliyetçilik ve başarı motivasyonu arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Stoll ve ark bu bağlamda iki çalışma yürütmüşlerdir. Birinci çalışmada, mükemmeliyetçilik ve üç boyutlu başarı motivasyonu arasındaki ilişkiyi 204 (X_{ort}= 15.8 ± 0.9) liseli sporcuda test etmişlerdir. Araştırmacılar, mükemmeliyetçiliği değerlendirmek için Stoeber ve ark. (2004) tarafından geliştirilen Sporda Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği'ni, başarı hedeflerini değerlendirmek için Spinath ve ark. (2002)'nın üç boyutlu Öğrenme ve Performans Motivasyonunu Değerlendirme Ölçeği'ni kullanmışlardır. Analiz sonuçları, mükemmeliyetçiliğin uyum sağlanabilen boyutu olarak adlandırdıkları "mükemmele ulaşma çabası" ile "ustalık hedefleri" ve "performans yaklaşma" hedefleri arasında pozitif ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Mükemmeliyetçiliğin uyum sağlanamayan boyutu olarak adlandırdıkları "mükemmel olamamaya negatif tepki" ile "performans kaçınma" ve "performans yaklaşma" hedefleri arasında pozitif ve anlamlı ilişki bulunurken, "mükemmel olamamaya negatif tepki" ile "ustalık hedefi" arasında negatif yönde ilişki olduğu görülmüştür.

Storber ve ark. bu çalışmanın devamında, birinci çalışmadan farklı olarak üç boyutlu başarı motivasyonu yerine Conroy ve ark. (2003)'nın 2×2 Başarı Hedefleri Envanteri'ni kullanarak mükemmeliyetçilik ile başarı motivasyonu arasındaki ilişkiyi 147 üniversiteli sporcuda ($X_{yaş}$ = 22.7±3.0) iki farklı zaman diliminde (hem atrenmanda hem yarışmada) test etmişlerdir. Sonuçlar, hem "mükemmele ulaşma çabası"nın hem de "mükemmele ulaşamaya verilen tepki"nin antrenmana göre yarışma sırasında daha fazla olduğunu göstermiştir. Ayrıca, hem antrenmana özgü hem de yarışma esnasında toplanan veriler değerlendirildiğinde, "mükemmele ulaşma çabası" ile "ustalık yaklaşma" ve "performans yaklaşma" hedefleri arasında ilişki bulunurken "kaçınma" hedefleri arasında ilişki bulunamamıştır. "Mükemmele ulaşamamaya verilen negatif tepki" ile başarı motivasyonu arasındaki ilişkiye bakıldığında ise "mükemmele

ulaşamamaya verilen tepki" ile" performans yaklaşma", "performans kaçınma" ve "ustalık kaçınma" hedefleri arasında ilişki olduğu "ustalık yaklaşma" hedefleri arasında ilişki olmadığı görülmüştür [19].

Stoeber ve ark. [20], Stoeber ve ark.'nın[19] yürüttükleri çalışmayı tekrarlamak üzere 138 elit buz hokeyi sporcusunda mükemmeliyetçilik ve başarı motivasyonu arasındaki ilişkiyi yeniden test etmişlerdir. Yapısal eşitlik modeli sonuçları, "mükemmele ulaşma çabası" ile "ustalık yaklaşma" ve "performans yaklaşma" hedefleri arasında pozitif ilişkili olduğunu, buna karşın "mükemmele ulaşamamaya verilen negatif tepki" ile de "ustalık kaçınma", "performans kaçınma" ve "performans yaklaşma" arasında pozitif ilişki olduğunu doğrulamıştır. Bulgular, sporda mükemmeliyetçilik incelenirken uyum sağlanabilen ve uyum sağlanamayan boyutların ayrı değerlendirilmesinin önemli olduğunu ve mükemmele ulaşamamaya verilen negatif tepkiler ile başarı motivasyonunun uyum sağlanamayan boyutları olarak adlandırılan "ustalık kaçınma", "performans kaçınma" ve "performans yaklaşma" hedef örüntülerinin ilişkili olduğu hipotezini doğrulamıştır.

Stoeber, Uphill ve Hotham [127] mükemmeliyetçilik, başarı motivasyonu ve kişisel hedef belirlemenin yarışma performansı üzerine olan etkisini belirleyecek ilk sistematik araştırmayı yapmak amacıyla iki ayrı çalışmadan oluşan bir araştırma yapmışlardır. Birinci çalışmada, mükemmeliyetçi düşünce yapısının (kişisel standartlar ve hatalarla ilgilenme) triathlon performansını ne derecede etkilediğini ve bu ilişkide 2x2' lik başarı motivasyonunun ne derecede etkisi olduğunu belirlemek amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda, çalışmaya katılan 98 erkek ve 28 kadın olmak üzere 126 sporcuya ($X_{yaş}$= 36,5 ±7,6) Dunn ve ark.[10] tarafından geliştirilen Sporda Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği'nin "kişisel standartlar" ve "hatalarla aşırı ilgilenme" alt ölçekleri ile Conroy ve ark.[137] tarafından geliştirilen 2×2 Başarı Motivasyonu Envanteri uygulanmıştır. Sporcuların triathlon yarış performans sonuçları ise hakem kayıtlarından elde edilmiştir. Mükemmeliyetçiliğin ve başarı motivasyonunun triathlon performansını ne derece yordadığını belirlemek üzere yapılan regresyon analizi sonuçları mükemmeliyetçiliğin "kişisel standartlar" alt boyutunun performans ile pozitif korelasyona sahip olduğunu, "kişisel standartlar" alt ölçeğinin performansı yordadığını göstermiştir. Ayrıca, başarı motivasyonunun "performans yaklaşma" hedefinin triathlon

performansının pozitif, "performans kaçınma" hedeflerinin ise negatif yordayıcısı olduğu bulunmuştur. Son olarak, analizler, performans hedeflerinin, "kişisel standartlar"ın performans üzerine olan etkisine aracılık ettiğini göstermiştir. Yani kişisel standartları yüksek olan sporcuların kaçınma yöneliminden ziyade yaklaşma yönelimli oldukları ve yaklaşma yönelimlerinin de performans üzerinde olumlu etkisi olduğu ortaya çıkmıştır. Araştırmacılar, daha sonra a) birinci çalışmayı daha geniş bir örneklem grubunda yinelemek, b) mükemmeliyetçiliğin ve başarı hedeflerinin kişisel hedeflerle ilişkisini belirlemek ve kişisel hedef belirlemenin modele dâhil edilmesiyle performansın daha kolay yordanıp yordanamayacağını belirlemek, c) hedef belirlemenin mükemmeliyetçilik ve başarı hedefleri arasındaki ilişkiye aracılık edip etmediğini belirlemek üzere ikinci çalışmayı yürütmüşlerdir.

Stober ve ark.[127] ikinci çalışmada ise yaşları 19-67 arasında değişen ($X_{yaş}$= 37.2±7.9) 281 erkek ve 58 kadın olmak üzere toplam 339 olimpik triathloncuya ulaşmışlardır. Katılanlara birinci çalışmada kullanılan ölçeklere ek olarak kişisel hedeflerini ölçmek için Jones ve Hanton (1996) tarafından geliştirilen ve spordaki hedefleri "performans hedefleri" ve "sonuç hedefleri" olmak üzere iki boyutta değerlendiren "Hedef Beklentileri Ölçeği" kullanılmıştır. Daha geniş bir örneklem grubuyla ve daha farklı yarışma mesafesi kullanılarak yürütülen bu ikinci çalışmada da birinci çalışmaya benzer bulgular elde edilmiştir. Yukarıdaki bulgulara ek olarak, kişisel hedefler olarak daha yüksek "performans hedefleri" (daha iyi derece) ve daha yüksek "sonuç hedefleri" (sıralamada daha yukarılarda yer alma gibi) belirleyen sporcuların daha düşük hedef belirleyen sporculara nazaran yarış performanslarının daha iyi olduğu ortaya çıkmıştır. Ayrıca yapılan analizler "kişisel hedef belirleme"nin "performans yaklaşma" hedefleri ve yarışma performansı arasındaki ilişkiye aracılık ettiğini göstermiştir. Bu çalışmada elde edilen bulgular, mükemmeliyetçiliğin "kişisel standartlar" alt boyutunun yarışma performansını yordadığını gösteren ilk çalışma olması açısından önemlidir. Bu bulgu, "kişisel standartlar" alt ölçeğinin uyum sağlanabilen özelliklerle, süreçlerle ve sonuçlarla ilişkili olduğunu gösteren diğer çalışmaları da desteklemektedir [18, 19, 25, 128, 129,] Bulgular, önceki araştırma bulgularını da destekler biçimde (Stoll ve ark. 2008) mükemmeliyetçiliğin "kişisel standartlar" alt ölçeğinin sporcunun performansını bozmaktan ziyade performansa olumlu yönde katkı sağladığını göstermektedir. Sonuç olarak, sporcuların mükemmeliyetçi kişisel

standartları uyum sağlanamayan mükemmeliyetçilikten ziyade[130], "mükemmele ulaşmada sağlıklı çaba"nın bir parçasıdır[131] ve sporcuların daha iyi performansa ulaşmasına yardımcıdır. Ayrıca, araştırma bulgularının, mükemmeliyetçiliğin kişisel standartlar alt boyutunun hem sporda daha yüksek performansla ilişkili hem de sportif performansın yordayıcısı olduğunu ortaya koyması açısından anlamlı olduğu düşünülmektedir. Bu yönüyle, mükemmeliyetçiliğin uyum sağlanabilen ve uyum sağlanamayan boyutlarının ayrı ayrı çalışılması gerektiğini belirten düşüncelere[35, 132] katkı sağlaması açısından da önemli olduğu söylenebilir. Ayrıca, başarı motivasyonu ile ilgili olarak bu araştırmada elde edilen bulgular "performans kaçınma" ve "performans yaklaşma" hedeflerinin sportif yarışma performansını yordadığını göstermektedir. Özellikle de, "performans yaklaşma" ve "performans kaçınma" boyutları arasındaki zıtlığın performansın yordanmasında oldukça önemli olduğu bulunmuştur. Diğer taraftan, "performans yaklaşma" ve "performans kaçınma" boyutları arasında ortaya çıkan bu farklılığın mükemmeliyetçi "kişisel standartlar" ile yarışma performansı arasındaki ilişkiye aracılık ettiği görülmüştür. Yani, mükemmeliyetçi kişisel standartları yüksek olan kişilerin performans yaklaşma boyutunda da yüksek puan alması ve yaklaşma güdüsünün de daha başarılı yarışma performansına yol açması anlamına gelmektedir. Sonuç olarak, bu çalışmada elde edilen bulgular "yaklaşma" ve "kaçınma" hedef yönelimleri arasındaki farklılığın kişisel standartlar boyutu ile daha başarılı sportif performansı sağlamada etkili olduğunu göstermektedir [127].

Sagar ve Stoeber[29] mükemmeliyetçilik, başarısızlık korkusu ve başarı ve başarısızlığa verilen duygusal tepkiler arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yürüttükleri çalışmalarında 208 erkek ve 180 kadın olmak üzere toplam 388 sporcuya ulaşmışlardır. Katılanlara, mükemmeliyetçiliği ölçmek üzere Sporda Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (Sport- MPS; Dunn ve ark. 2006), başarısızlık korkusunu ölçmek için Performans Başarısızlığını Değerlendirme Envanteri (PFAI; Conroy ve ark. 2002) ve sporcuların başarı ve başarısızlığa verdikleri duygusal tepkiyi değerlendirmek üzere Pozitif ve Negatif Duyguları Değerlendirme Skalası (Nezlek, 2005)'nı uygulamışlardır. Bu bağlamda çalışmada mükemmeliyetçiliğin dört alt boyutu (kişisel standartlar, hatalarla aşırı ilgilenme, algılanan aile baskısı ve algılanan koç baskısı) ile başarısızlık korkusunun beş alt boyutu (utanç ve mahcubiyet yaşama korkusu, benlik

değerinin kaybedileceği korkusu, belirsiz bir gelecek korkusu, önemli kişilerin ilgisini kaybedeceği korkusu ve önemli kişileri hayal kırıklığına uğratacağı korkusu) arasındaki ilişkiye bakılmıştır. Regresyon analizi sonuçları, mükemmeliyetçiliğin "hatalarla aşırı ilgilenme" boyutunun performans başarısızlığının tüm alt boyutlarının en önemli yordayıcısı olduğunu göstermiştir. Mükemmeliyetçiliğin "kişisel standartlar" alt boyutu ise "utanç ve mahcubiyet yaşama korkusu"nun en zayıf yordayıcısı olarak bulunurken, mükemmeliyetçiliğin "algılanan koç baskısı" boyutu ise "utanç ve mahcubiyet yaşama korkusu" boyutunun en güçlü yordayıcısı olarak bulunmuştur. Ayrıca, hem "algılanan koç baskısı" hem de "algılanan aile baskısı" boyutları "önemli kişileri hayal kırıklığına uğratacağı korkusu"nun en güçlü yordayıcısıdır. "Algılanan aile baskısı" alt boyutu aynı zamanda "belirsiz bir gelecek korkusu"nu da yordamaktadır. Başarı ve başarısızlığa verilen duygusal tepkiler açısından bakıldığında; önceki çalışmaları destekler yönde, mükemmeliyetçiliğin "kişisel standartlar" alt boyutu başarı sonrası yaşanan pozitif duyguları yordarken, mükemmeliyetçiliğin "hatalarla aşırı ilgilenme" boyutu ise başarısızlık sonrası yaşanan negatif duyguları yordamaktadır. Ayrıca, "algılanan aile baskısı" hem başarı sonrası yaşanan pozitif duyguları hem de başarısızlık sonrası yaşanan negatif duyguları belirlemede önemlidir. Son olarak, mükemmeliyetçilik, başarısızlık korkusu ve başarısızlığa verilen negatif tepkiler arasındaki ilişkiyi test etmek üzere yapılan analizler "utanç ve mahcubiyet yaşama duygusu"nun hem "hatalarla ilgilenme" ve "başarısızlıkta yaşanan negatif duygular" arasındaki ilişkiye aracılık ettiğini hem de "algılanan koç baskısı" ve "başarısızlık sonrası yaşanan negatif duygular" arasındaki ilişkiye aracılık ettiğini göstermektedir. Bu çalışmada elde edilen bulgular, mükemmeliyetçiliğin negatif yönünün güçlü olmasına rağmen, mükemmeliyetçiliğin pozitif yönü olarak kabul edilen kişisel standartlar boyutunun ayrı ele alınması durumunda pozitif özellikler, süreç ve sonuçlara yol açacağını savunan araştırmalara katkı sağlaması açısından önemlidir [19, 23] (Stoeber, Stoll ve ark.2008; Koivula ve ark. 2002). Mükemmeliyetçiliğin "kişisel standartlar" boyutu sadece başarısızlık sonrası daha az utanç ve mahcubiyetin yaşanmasına katkı sağlamaz, aynı zamanda başarısızlık sonrasında daha pozitif duyguların yaşanmasına yol açabilmektedir. Bu sonuç, benlik değeri göz önüne alındığında önemli hale gelmektedir. Çünkü mükemmeliyetçiliğin pozitif ve negatif yönü ayırt edildiğinde ve sporcu mükemmele ulaşamadığında dahi bu sonucun kabul edilebilmesi açısın önem taşıdığı

düşünülmektdir. Çünkü mükemmele ulaşamama sporcu tarafından kabul edilemez bir durum olursa sağlıksız bir hal almaktadır ve sporcuların benlik değerleri mükemmeli başarmaya bağlı bir hale gelmektedir[29].

Anshel [133] tarafından spordaki mükemmeliyetçilik boyutlarını cinsiyete bağlı olarak yeniden test etmek amacıyla yapılan bir diğer çalışmaya yaşları 18-31 arasında değişen ($X_{yaş}$= 22.5±6.32) 142 erkek ve 180 kadın olmak üzere toplam 322 sporcu katılmıştır. Araştırmada sporculardaki mükemmeliyetçiliği ölçmek üzere, daha önce Anshel ve Eom (2002), Anshel ve Mansuouri (2005) ve Dunn ve ark. (2002) tarafından kullanılan üç farklı ölçeği temel alarak yeni bir ölçek uyarlamışlardır. Açıklayıcı faktör analizi sonucunda ailesel beklenti ve eleştiriler, kendini eleştirme, düzen/organizasyon ve koç beklenti ve eleştirileri adını verdikleri dört alt boyut ve 31 maddeden oluşan ve Sporda Mükemmeliyetçilik Ölçeği adını verdikleri yeni bir ölçek ortaya çıkmıştır. Ölçek, mükemmeliyetçiliğin cinsiyete bağlı olarak değişip değişmediğini test etmek üzere katılanlara uygulanmıştır. Cinsiyet arası fark olup olmadığını belirlemek üzere yapılan tek yönlü MANOVA sonuçları cinsiyetler açısından istatistiksel olarak anlamlı fark çıktığını ortaya koymuştur. Sonuçlar, ailesel beklenti ve eleştiriler boyutunda kadınların erkeklere nazaran daha yüksek puan aldıklarını, erkeklerin ise düzen/organizasyon boyutunda daha yüksek puan aldıklarını ortaya koymuştur. Diğer iki alt boyutta ise cinsiyetler arasında fark olmadığı bulunmuştur. Araştırmada kadınların ailelerinden daha fazla etkilendiklerini ortaya koyan bu bulgu, sportif yarışmalarla ilgili olarak mükemmeliyetçi düşüncelerin gelişiminde "önemli kişilerin" rolünü belirtmesi açısından önemli bir bulgu olduğu söylenebilir.

Longbottom ve ark.[134] mükemmeliyetçiliğin uyum sağlanabilen ve uyum sağlanamayan boyutlarının temel olarak birbirinden farklı bilişsel ve davranışsal süreçlerle ilişkili olduğuna işaret ettiği düşüncesine dayanarak yakın tarihli bir çalışma yapmışlardır. Longbottom ve ark.'nın yapısal eşitlik modelini kullanarak mükemmeliyetçilik ile fiziksel aktiviteye ilişkin güdüler arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yaptıkları çalışmaya 107 erkek ve 108 kadın olmak üzere 215 üniversite öğrencisi ($X_{yaş}$= 21.17±5.22) katılmıştır. Çalışmada mükemmeliyetçiliği ölçmek üzere Cox ve ark. (2002) tarafından Frost ve ark.'nın[3] Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik

Ölçeği'ne ve Hewitt ve Flett 'in[6] Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği'ne dayanılarak oluşturulan Uyum Sağlanabilen ve Uyum Sağlanamayan Mükemmeliyetçilik Ölçeği (Adaptive ve Maladaptive Perfectionism Scale) kullanılmıştır. Frost ve ark.'nın ölçeğindeki "hatalarla ilgilenme", "eylemlerinden şüphe duyma", "ailesel beklenti ve eleştiriler" alt ölçekleri ile Hewitt ve Flett'in ölçeğindeki "Sosyal olarak dayatılan mükemmeliyetçilik" alt ölçeği uyum sağlanamayan mükemmeliyetçilik boyutunu; yine Frost ve ark'nın ölçeğindeki "kişisel standartlar" ve "organizasyon" alt ölçekleri ile Hewitt ve Flett'in "kendine yönelik mükemmeliyetçilik" alt ölçekleri uyum sağlanabilen mükemmeliyetçilik boyutunu oluşturmaktadır. Fiziksel aktiviteye yönelik güdüler ise "Physical Activity Motivation Scale" (Martin, in pres) ile değerlendirilmiştir. Ölçek; uyum sağlayıcı davranış, uyum sağlayıcı biliş, engelleyici davranış ve engelleyici biliş olmak üzere dört alt boyuttan oluşmaktadır. Araştırma bulguları, beklentilerle ve literatürle tutarlı olarak uyum sağlanamayan mükemmeliyetçiliğin fiziksel aktiviteyi engelleyici güdülerle pozitif yönde, uyum sağlanabilen mükemmeliyetçilik boyutlarının ise fiziksel aktiviteyi kolaylaştırıcı güdülerle pozitif yönde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Araştırma bulguları spor ve egzersizle ilgili çalışmalarda mükemmeliyetçiliğin uyum sağlanabilen ve uyum sağlanamayan boyutlarının ayrı ayrı çalışılması gerektiği düşüncesini doğrulamıştır. Bu çalışmanın bulguları, Slade ve Owens'ın[1] mükemmeliyetçiliğin negatif ve pozitif yönlerinin ayrı ayrı çalışılması gerektiğini belirttiği teoriyi desteklemesi açısından önemlidir. Çalışma bulguları mükemmeliyetçiliğin uyum sağlanabilen boyutlarının yaklaşma güdüleriyle ilişkili olduğunu gösteren çalışmaları [132] da desteklemesi açısından önemlidir. Diğer taraftan, araştırmada elde edilen bulgular mükemmeliyetçiliğin uyum sağlanamayan boyutlarının fiziksel aktiviteyi engelleyici biliş ve davranışlarla ilişki olduğunu göstermiştir. Uyum sağlanabilen faktörlerle ise ilişki bulunamamıştır. Bu bulgu, uyum sağlanamayan mükemmeliyetçiliğin egzersize ilişkin başarısızlık korkusu, kaygı ve endişe ile ilişkili olduğunu gösteren çalışmaları desteklemesi açısından da önemlidir. Ayrıca, elde edilen bulgu sosyal olarak dayatılan mükemmeliyetçiliğin kaçınma güdüsüyle, nevrotiklikle, negatif değerlendirilme korkusuyla ve düşük benlik saygısıyla ilişkili olduğunu gösteren araştırmalara katkı sağlaması açısından önem taşıdığı söylenebilir.

Sporculardaki mükemmeliyetçilik ve yarışma kaygısı arasındaki ilişkinin incelendiği yakın tarihli bir çalışmada Hamidi ve Besharat [24] 115 erkek ve 58 kadın sporcuya "Yarışmasal Mükemmeliyetçik Ölçeği- Besharat (2009)" ve "Yarışmasal Kaygı Envanteri – Besharat (2007)" 'ni uygulamışlardır. Yapılan korelasyon analizi sonuçları olumlu mükemmeliyetçiliğin somatik ve bilişsel kaygı ile negatif, kendine güven ile pozitif ilişkiye sahip olduğunu; mükemmeliyetçiliğin olumsuz boyutunun- yani mükemmel olamamaya negatif tepki boyutunun ise somatik ve bilişsel kaygı ile pozitif, kendine güven ile de negatif ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır.

Spor alanında mükemmeliyetçilik konusunda yapılmış çalışmalar tarandığında, yurt dışında konuyla ilgili çok sayıda çalışmanın olduğu ancak ülkemizde alana özgü çalışmaların oldukça sınırlı olduğu ve hatta spora özgü mükemmeliyetçilikle ilgili tek çalışmanın Kağan [30] tarafından yapıldığı görülmektedir. Ülkemizde oldukça yakın tarihten çalışılan bu konu, yurt dışında, 1990'lı yıllardan bu yana araştırılmakta ve spora özgü mükemmeliyetçiliğin yarışma motivasyonu, benlik saygısı, hedef yönelimleri, stres, yarışma kaygısı, yeme bozuklukları, tükenme ve yükleme gibi değişkenlerle ilişkisi incelenmiştir. Dolayısıyla, ülkemizde bu konuda yürütülen çalışmaların azlığı bu çalışma konusuna yönelmeye neden olmuştur. Yapılan bu çalışma ile, mükemmeliyetçiliğin başarı hedefleri ile ilişkili olup olmadığı sorgulanmıştır. Ayrıca, hem mükemmeliyetçiliğin hem de başarı hedeflerinin birlikte, sporcunun ortaya koyacağı performansı büyük ölçüde etkilediği bilinen müsabaka kaygısını yordama gücü sınanmıştır. Diğer taraftan, sporcuların sahip oldukları mükemmeliyetçilik ile ortaya koydukları performans ya da başarı – başarısızlıklarının nedenlerine ilişkin yaptıkları nedensel yüklemeler arasındaki ilişki belirlenmeye çalışılmıştır. Bu çerçevede, çalışma ile mükemmeliyetçiliğin sağlıklı (uyum sağlanabilen) ve sağlıksız (uyum sağlanmayan) yönlerinin daha ayrıntılı biçimde anlaşılabilirliği sağlanmaya çalışılmıştır.

III. GEREÇ VE YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, evren ve örneklemi, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve analizinde kullanılan istatistiksel teknikler konusunda bilgilere yer verilmiştir.

3. 1. Araştırmanın modeli

Araştırma, üniversiteli hentbolcuların sahip oldukları mükemmeliyetçilik ve kaygı düzeyleri ile başarı hedefleri ve müsabaka sonuçlarına yaptıkları yükleme biçimleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi amacıyla yapılmış olan ilişkisel tarama modelinde, betimsel bir araştırmadır.

3. 2. Araştırmanın örneklemi

Araştırmanın örneklemini 2009-2010 öğretim yılında "Türkiye Üniversite Sporları Federasyonu Faaliyet Programı" kapsamında gerçekleştirilen "Hentbol Birinci Lig", "Hentbol Süper Lige Terfi" ve "Hentbol Süper Lig Final Müsabakaları"na katılan yaşları 18 ile 28 arasında değişen 103 kadın ($\overline{X}_{yaş}$= 20.96; SS= 1.76) ve 143 erkek ($\overline{X}_{yaş}$=21.75; SS=2.02) olmak üzere toplam 246 hentbolcu ($\overline{X}_{yaş}$ =21.42; SS=1.96) oluşturmaktadır. Çalışmaya katılan hentbolcuların üniversitelere göre dağılımı Çizelge 1'de verilmiştir. Çizelge 1'de de görüldüğü gibi çalışmaya 10 kadın ve 12 erkek hentbol takımı katılmıştır. Çalışmaya katılan kadın hentbolcuların % 43 'ü (n=44), erkeklerin ise % 60'ı üniversite takımı dışında bir kulüp takımında da oynadıklarını belirtmişlerdir. Kadın hentbolculardan 7'si Bölgesel Lig, 23'ü 1. Lig ve 14'ü Süper Lig takımlarında oynadıklarını, erkek hentbolculardan 7'si Bölgesel Lig, 36'sı 1. Lig ve 37'si de Süper Lig takımlarında oynadıklarını belirtmişlerdir.

Çizelge 1: Hentbolcuların üniversitelere göre dağılımı

ÜNİVERSİTE	Kadın (n)	Erkek (n)	Toplam
Abant İzzet Baysal Üniv.		8	8
Akdeniz Üniv.	14	12	26
Anadolu Üniv.		13	13
Bilgi Üniv.		16	16
Celal Bayar Üniv.		12	12
Cumhuriyet Üniv.	11		11
Çukurova Üniv.	11	9	20
Dumlupınar Üniv.	7	11	18
Erciyes Üniv.	10	10	20
Gazi Üniv.	11		11
Karaelmas üniv.		12	12
Kara Harp Okulu		15	15
Marmara Üniv.	10	11	21
Mersin Üniv.	9		9
Niğde Üniv.	11		11
ODTÜ	9	14	23
TOPLAM	**103**	**143**	**246**

3. 3. Veri toplama araçları

Araştırmada hentbolcuların mükemmeliyetçilik düzeyini ölçmek için Dunn ve ark.[10, 135] tarafından geliştirilen Spora Özgü Mükemmeliyetçilik Ölçeği (Multidimensional Perfectionism Scale in Sport), yükleme biçimlerini ölçmek için Mc Auley, Duncan ve Russell [136] tarafından geliştirilen Nedensel Boyutlar Ölçeği-II – (Causal Dimension Scale (CDS-II)), başarı hedeflerini ölçmek için Conroy, Elliot ve Hoffer [137] tarafından geliştirilen 2×2 Başarı Hedefleri Envanteri (A 2×2 Achievement Goals Questionnaire for Sport) ve müsabaka öncesi kaygı durumlarını ölçmek için de Marthens ve ark.[106] tarafından geliştirilen Yarışmasal Durumluk Kaygı Envanteri (Competitive State Anxiety Inventory - CSAI- 2) kullanılmıştır.

3. 3. 1. Spora Özgü Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği

Spora Özgü Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (Sport Multidimensional Perfectionism Scale) aslında Dunn ve ark. [10] tarafından geliştirilmiş olan Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği-Futbol (Multidimensional Perfectionism Scale-Football)'un diğer spor branşlarına genellenmiş bir halidir. Ölçek, temelde Frost ve ark.'nın[3] geliştirmiş oldukları Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği'ne

dayanmaktadır. Ancak, Dunn ve ark.[10] Frost ve ark.'nın ölçeğindeki Organizasyon ve Eylemlerinden Şüphe Duyma alt boyutlarını ölçekten çıkarmış ve kalan maddeleri spora göre uyarlamışlardır. Ayrıca, Frost ve ark.'nın[3] ölçeğindeki Ailesel Beklentiler (Parental Expectations) ve Ailesel Eleştiriler (Parental Criticism) alt ölçeklerine dayanarak Koç beklenti ve eleştirileri alt boyutu oluşturmuş ve ölçeğe eklemişlerdir. Ölçek beşli likert tipinde kendini değerlendirme ölçeğidir.

Dunn ve ark.[10] tarafından futbola özgü olarak hazırlanmış olan Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği-Futbol Kanada'lı 174 lise öğrencisine uygulanmıştır. Açıklayıcı faktör analizi sonuçları sporla ilişkili toplam 30 maddeden oluşan dört alt ölçekli bir yapı açığa çıkarmıştır. Bu boyutlar algılanan ailesel baskı (9 madde), kişisel standartlar (7 madde), hatalarla aşırı ilgilenme (8 madde) ve algılanan koç baskısı (6 madde) olarak adlandırılmıştır. Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği- Futbol'un tüm alt ölçekleri için içsel tutarlık katsayıları .70'in üzerinde ve kabul edilebilir düzeydedir. Ölçek toplam varyansın % 51'ini açıklamaktadır.

Dunn ve ark.[135] 2006 yılında, daha önce geliştirdikleri Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği- Futbol'un futbol dışında diğer sporlarda da kullanılabilirliğini sağlamak ve yapı geçerliğini sınamak üzere, ölçeği futbol, buz hokeyi, takım sporları ve buz pateni sporcularından oluşan yeni bir örneklemde uygulamışlardır. Yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonuçları Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği-Futbol'u desteklememesine rağmen faktör analizi sonuçları kişisel standartlar, hatalarla aşırı ilgilenme, algılanan aile baskısı ve algılanan koç baskısı alt boyutlarını ölçen dört faktörü ortaya çıkarmıştır. Ölçek, spora özgü mükemmeliyetçiliğin ele alındığı çalışmalarda oldukça yaygın biçimde kullanılmıştır.

3. 3. 2. Yarışmasal Durumluk Kaygı Envanteri

Yarışmasal Durumluk Kaygı Envanteri (Competitive State Anxiety Inventory-C.S.A.I.-2) spor psikolojisi alanında yarışma öncesi kaygıyı ölçmede kullanılan ölçeklerdendir. Martens ve ark. [106] tarafından bilişsel kaygı, bedensel (somatik) kaygı ve kendine güveni ölçmek amacıyla geliştirilmiş olan envanter üç alt ölçek ve toplam 27 maddeden oluşmaktadır. Yargıların 4 değerlendirme basamağına göre yapıldığı 27 maddenin puan aralığı 9 ile 36 arasında değişmektedir.

CSAI-2'nin Türkiye'ye uyarlaması Koruç[138] tarafından yapılmıştır. Ölçeğin, bir ay arayla yapılan test- tekrar test güvenirlik katsayıları bilişsel kaygı için .96, bedensel kaygı için .93 ve kendine güven için .95 olarak hesaplanmıştır. Yarışma yaklaştıkça kaygıda artış görülmeye başlamıştır. İki hafta ara ile yapılan ölçümlerde ise sıra ile .56, .67 ve .54 düzeyinde ilişki bulunurken, yarışmaya iki gün kala .23, .22 ve .32 düzeyinde ilişki bulunmuştur. Bu bulgu aracın zamana dayalı olarak kararlılığı konusunda bilgi verdiği gibi yapı geçerliğine ilişkin de bilgi vermektedir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlama çalışmaları sırasında madde analizleri ve faktör analizleri de yapılmıştır. Ölçeğin yapı geçerliğini sınamak üzere yapılan faktör analizi sonuçları, faktör yüklerinin bilişsel kaygı alt boyutu için .68 ile .98, bedensel kaygı alt boyutu için .69 ile .98, kendine güven alt boyutu için de .75 ile .97 arasında değiştiğini göstermektedir.

Bu çalışma kapsamında yapılan güvenirlik çalışmalarında, Yarışmasal Durumluk Kaygı Envanteri'nin iç tutarlık katsayılarının bilişsel kaygı için .74, somatik kaygı için .84 ve kendine güven için .83 olduğu görülmüştür.

3. 3. 3. Sporda 2×2 Başarı Hedefleri Envanteri

Conroy ve ark. [137] tarafından geliştirilen ve Türkçe'ye uyarlaması Kazak Çetinkalp[139] tarafından yapılan Sporda 2×2 Başarı Hedefleri Envanteri (A 2×2 Achievement Goals Questionnaire for Sport) dört alt ölçek ve toplam 12 maddeden oluşmaktadır. Ölçek "Kesinlikle Katılıyorum(1)" dan "Kesinlikle Katılmıyorum (7)"a doğru değişen yedili likert tipindedir.

Ölçeklerin uyarlanmasına ilişkin yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonuçları incelendiğinde, Sporda 2×2 Başarı Hedefleri Envanteri'ne ilişkin uyum indeksleri X^2 / df= 128.14/43=2.98, RMSEA= 0.066, CFI= 0.98, GFI= 0.95 ve NNFI= 0.96 olarak hesaplanmıştır. Ustalık-yaklaşma, ustalık-kaçınma, performans-yaklaşma ve performans-kaçınma alt ölçeklerine ilişkin iç tutarlık değerleri sırasıyla .94, .75, .88 ve .73'dür. Analiz sonuçları, ölçeğin Türk sporcu popülasyonu için kullanılabilir olduğunu göstermiştir.

Bu çalışma kapsamında yapılan güvenirlik çalışmalarında, Sporda 2X2 Başarı Hedefleri Envanteri'nin iç tutarlık katsayılarının ustalık yaklaşma için .89, ustalık

kaçınma için .77, performans yaklaşma için .81 ve performans kaçınma için de .69 olduğu görülmüştür.

3. 3. 4. Sporda Nedensel Boyutlar Ölçeği- II

Araştırmada, sporcuların başarı ve başarısızlığa yaptıkları yükleme biçimlerini ölçmek için Mc Auley ve ark. [136] tarafından geliştirilen "Nedensel Boyutlar Ölçeği-II - Causal Dimension Scale (CDS-II)" kullanılmıştır. Nedensel Boyutlar Ölçeği nedensellik odağı (3 madde), istikrarlılık (3 madde), kişisel kontrol (3 madde) ve dışsal kontrol (3 madde) olmak üzere 4 alt ölçekten ve toplam 12 maddeden oluşmaktadır. Ölçek 9'lu likert tipinde bir kendini değerlendirme ölçeğidir. Alt ölçek puanları 3 ile 27 arasında değişmektedir. Alt ölçeklerin içsel tutarlık katsayıları r=.70 ile r=.92 arasında değişmektedir. Ölçekten toplam puan elde edilememekte, sadece alt ölçeklere ilişkin toplam puanlar kullanılmaktadır.

3. 4. Araştırma Kapsamında Yapılan Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışmaları

Yukarıda belirtilen ölçeklerden Spora Özgü Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği ve Nedensel Boyutlar Ölçeği-II' nin Türkçe'ye uyarlanması çalışmaları bu çalışma kapsamında gerçekleştirilmiştir. Çalışmada kullanılan ve uyarlaması gerçekleştirilen ölçme araçları aşağıda tanıtılmıştır.

3. 4. 1. Spora Özgü Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği'nin Türkçe'ye Uyarlanması

Spora Özgü Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlaması araştırma kapsamında gerçekleştirilmiştir. Bu amaçla, ölçekte yer alan 30 maddenin Türkçe'ye çevrilme sürecinde öncelikle ölçekteki tüm maddeler ve yanıt formatları emic (kültüre özgü) ya da etik (evrensel) yaklaşımlar bakış açısından gözden geçirilmiştir. Ardından maddeler dilbilim alanında uzman ve birbirinden bağımsız üç kişi tarafından Türkçe'ye çevrilmiş (forward translation) ve yapılan çeviri yine üç uzman tarafından İngilizce'ye çevrilmiştir(backward translation). Elde edilen çeviriler spor bilimleri

alanında akademisyen ve yurtdışında eğitim almış olan iki uzmanın görüşlerine sunulmuş ve tüm maddelerin, orijinal İngilizce formdaki maddelerin hedefledikleri anlamı taşıyıp taşımadıkları sorulmuş ve verilen geribildirimler doğrultusunda gerekli düzenlemeler yapıldıktan sonra maddelerin son halleri elde edilmiştir. Elde edilen Türkçe form Mersin Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda öğrenim gören 26 kişilik pilot gruba uygulanmış ve öğrenciler tarafından anlaşılabilirliği sınanmış ve alınan dönütler sonrasında gerekli düzeltmeler yapıldıktan sonra ölçek son halini almıştır.

Ölçek, Çukurova, Gazi, Mersin ve Pamukkale Üniversitelerinde öğrenim gören ve atletizm, badminton, basketbol, cimnastik, futbol, hentbol, karate, tenis, voleybol ve yüzme branşlarında mücadele eden sporculara uygulanmıştır. Ölçeklerin uyarlanması aşamasında çalışmaya yaşları 17-22 arasında değişen ($\overline{X}_{yaş}$= 21.12; SS=1.88) 99 kadın ve yaşları 18-29 arasında değişen ($\overline{X}_{yaş}$= 21.82; SS=2.18) 191 erkek olmak üzere toplam 290 sporcu katılmıştır. Çalışmaya Çukurova Üniversitesi'nden 87 (55 erkek, 32 kadın), Gazi Üniversitesi'nden 37 (23 erkek, 14 kadın), Mersin Üniversitesi'nden 88 (59 erkek, 29 kadın) ve Pamukkale Üniversitesi'nden 78 (54 erkek, 24 kadın) sporcu katılmıştır. Katılanların cinsiyete ve branşlara göre dağılımı Çizelge 2'de gösterilmiştir.

Çizelge 2: Sporcuların cinsiyete ve branşlara göre dağılımı

BRANŞLAR	**Kadın (n)**	**Erkek (n)**	**TOPLAM**
Atletizm	18	28	46
Badminton	8	8	16
Basketbol	4	26	30
Cimnastik	19	10	29
Futbol	3	55	58
Hentbol	15	28	43
Karate	3	6	9
Masa Tenisi	4	4	8
Tenis		9	9
Voleybol	23	10	33
Yüzme	2	7	9
TOPLAM	**99**	**191**	**290**

3. 4. 1. 1. “Spora Özgü Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği”nin geçerliğine ilişkin bulgular

Ölçek maddelerini belirlemek amacıyla yapılan faktör analizi ve varimaks dönüştürmesi sonrasında toplam varyansın % 46,2’sini açıklayan 19 madde ve 3 alt faktörden oluşan bir yapı ortaya çıkmıştır. Hatalarla aşırı ilgilenme alt ölçeği 7 madde, kişisel standartlar alt ölçeği 6 madde ve algılanan aile baskısı alt ölçeği 6 maddeden oluşmaktadır. Çizelge 3’de de görüldüğü gibi ölçeği oluşturan maddelerin faktör yükleri ise .44 ile .80 arasında değişmektedir.

Dunn ve ark. [10, 135] tarafından geliştirilen orijinal ölçekte yer alan algılanan koç baskısı alt ölçeğinin Türk sporcu popülasyonunda işlemediği görülmüştür. Algılanan koç baskısı faktörünün Türk sporcu popülasyonunda işlememesinin olası nedenlerinden biri, ölçeğin geçerlik ve güvenirliğinin test edildiği örneklem grubunun üniversiteli sporculardan oluşması olabilir. Üniversite takımlarında yer alan sporcuların birçoğunun üniversite takımının yanı sıra kulüp takımlarında da yer aldığı düşünüldüğünde, bu sporcuların üniversitedeki koçlarından çok kulüp takımındaki koçlarından gelen baskıya duyarlı olmaları beklenebilir. Bu faktörün işlememesinin nedenlerinden bir diğeri de ölçeğin geçerlik ve güvenirliğinin yapıldığı örneklem grubunun yaş aralağının yüksek olması olabilir. Örneklem grubunda yer alan bireylerin yaşlarının 18 ve üzerindeki sporcular olduğu dikkate alındığında, bu yaşlardaki sporcular koçlarından gelen baskıya duyarlı olmayabilirler. Dolayısıyla yukarıda ifade edilen nedenler algılanan koç baskısı boyutunun Türk sporcu popülasyonunda işlememesinin nedenleri olabilir.

Çizelge 3: Spora Özgü Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği' nin betimleyici istatistikleri ve ölçek maddelerinin faktör örüntüleri

MADDELER	FAKTÖRLER		
	Hatalarla Aşırı İlgilenme	**Algılanan Aile Baskısı**	**Kişisel Standartlar**
2	.56		
5	.62		
8	.60		
12	.57		
14	.73		
17	.67		
19	.48		
3		.53	
6		.46	
7		.58	
10		.57	
13		.80	
18		.69	
1			.65
4			.44
9			.69
11			.65
15			.62
16			.48
Özdeğer	**5,11**	**2,14**	**1,53**
Açıkladığı varyans	**26,88**	**11,23**	**8,05**
Toplam varyans	**% 26,88**	**% 38,12**	**% 46,16**

Çalışmada ayrıca alt ölçeklerin birbirleriyle ve ölçek genel puanıyla arasındaki korelasyonlara da bakılmıştır. Çizelge 4'de Spora Özgü Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (SÖÇBMÖ) ve bu ölçeğin alt ölçekleri arasındaki korelasyon katsayı değerleri yer almaktadır.

Çizelge 4: Spora Özgü Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (SÖÇBMÖ)'nin alt ölçekleri arasındaki korelasyonlar

ALT ÖLÇEKLER	Hatalarla Aşırı İlgilenme	Kişisel standartlar	Algılanan Aile Baskısı
Hatalarla Aşırı İlgilenme			
Kişisel Standartlar	.346**		
Algılanan Aile Baskısı	.510**	.430**	
Genel toplam	.815**	.713**	.820**

** p <.01

Çizelge 4'de de görüldüğü gibi alt ölçeklerin birbirleriyle olan korelasyonları .346 ile .510 arasında değişmektedir. Korelasyon değerleri r>.80 değerinin altında olduğundan, Pedhozur [140] tarafından önerildiği gibi alt ölçekler arasında çoklu aynı doğrultuda olma (multicollinearity) problemi ortaya çıkmamıştır.

Çalışmada faktör analizinin yanında, maddelerin ilgili alt ölçeklere ait olanlarla olmayanları ayırt edip etmediğini belirlemek amacıyla her maddenin ait olduğu alt ölçekteki toplam ve genel toplamla olan korelâsyonlarına bakılmıştır. Her bir alt ölçekte yer alan maddelerle, maddelerin ait olduğu alt ölçekteki toplam ve genel toplamla olan korelasyonlarına ilişkin bulgular Çizelge 5'te görülmektedir.

Çizelge 5: Spora Özgü Mükemmeliyetçilik Ölçeği madde-toplam ve madde-genel toplam test korelasyonları

MADDE	**2**	**5**	**8**	**12**	**14**	**17**	**19**
Hatalarla İlgilenme Alt Toplam	.607**	.625**	.636**	.619**	.712**	.689**	.586**
Genel Toplam	.511**	.493**	.568**	.464**	.558**	.569**	.478**

MADDE	**3**	**6**	**7**	**10**	**13**	**18**
Algılanan Aile Baskısı Alt Toplam	.690**	.598**	.649**	.692**	.759**	.696**
Genel Toplam	.616**	.499**	.517**	.568**	.568**	.820**

MADDE	**1**	**4**	**9**	**11**	**15**	**16**
Kişisel Standartlar Alt Toplam	.634**	.612**	.586**	.681**	.703**	.641**
Genel toplam	.411**	.561**	.339**	.492**	.472**	.489**

**P< .01

Çizelge 5'te de görüldüğü gibi her bir madde ile maddenin ait olduğu alt ölçek toplam puanı ve genel toplam puanı ile yüksek korelasyona sahip olduğu görülmektedir.

3. 4. 1. 2. Spora Özgü Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği'nin güvenirliğine ilişkin bulgular

Güvenirlik, bir ölçme aracının ölçeyi hedeflediği özelliği ne kadar doğru ölçtüğü anlamına gelmektedir [141]. Bu anlamda güvenirlik katsayısı, ölçmelerdeki hatayı değil, hatasızlığı belirtir. Güvenirlik mutlaka görgül sayılarla ifade edilir. Bu sayısal değerler genellikle bir korelasyon katsayısıyla ifade edilir ve güvenirlik katsayısı daima 0-1 arasında değer alır [142].

Spora Özgü Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği'nin güvenirliğini sınamak için ölçek ve alt ölçeklerin Cronbach Alfa değerlerine ve 4 hafta ara ile ölçülen test tekrar test güvenirlik katsayılarına bakılmıştır.

3. 4. 1. 2. 1. Spora Özgü Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği'nin ve alt ölçeklerin Cronbach alfa değerleri

Cronbach Alfa, likert tipi bir ölçeğin güvenirliğini belirlemek için kullanılan yollardan biridir[141] ve ölçek içinde bulunan maddelerin iç tutarlığının ölçüsüdür [143]. Ölçeğin alfa değerleri ne kadar yüksek ise, bu ölçekte bulunan maddelerin o ölçüde birbiriyle tutarlı olduğu ve aynı özelliğin öğelerini yoklayan maddelerden oluştuğu şeklinde yorumlanır [143].

Çizelge 6'da Spora Özgü Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği'ne ve bu ölçeği oluşturan alt ölçeklere ilişkin genel iç tutarlık değerleri verilmiştir. Çizelge 6'da de görüldüğü gibi, tüm alt ölçeklerin alfa değerlerinin Nunnaly [144] tarafından önerilen .70 ölçütünü aştığı görülmektedir. Çalışmada, Cronbach alfa ile hesaplanan iç tutarlık değerleri Hatalarla Aşırı İlgilenme alt ölçeği için .76, Kişisel Standartlar alt ölçeği için .76 ve Algılanan Aile Baskısı alt ölçeği için .77 olarak bulunmuştur. Ölçeğin genel Cronbach alfa değeri ise .85 olarak bulunmuştur. Spora Özgü Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği'nin genel Cronbach Alfa değeri ise .85 olarak hesaplanmıştır.

Çizelge 6: Spora Özgü Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği' nin alt ölçeklerine ilişkin genel iç tutarlık değerleri

Spora Özgü Mükemmeliyetçilik Ölçeği ve Alt Ölçeklerin İç Tutarlık Değerleri		
Alt ölçekler	**Cronbach alfa değerleri**	
Hatalarla Aşırı İlgilenme	.76	.85
Aile Etkisi	.77	
Kişisel Standartlar	.76	

3. 4. 1. 2. 2. Spora Özgü Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği'nin test-tekrar test güvenirliğine ilişkin bulgular

Likert tipi ölçeklerin güvenirliğini ölçme yollarından biri olan "test- tekrar test güvenirliği" yöntemi aynı testin aynı bireylere, aynı koşullarda ancak farklı zaman

dilimlerinde tekrar verilmesine dayanır. İki uygulama arasındaki korelasyonla bulunan güvenirlik katsayısı "kararlılık katsayısı" olarak ta bilinir [142].

Spora Özgü Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği'nin test tekrar test güvenirliğini sınamak amacıyla, ölçek, Çukurova Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Spor Yöneticiliği Bölümü ikinci (n=16) ve üçüncü sınıfta (n=22) öğrenime devam eden 38 öğrenciye 4 hafta arayla iki kez uygulanmıştır. Katılanların % 39'u kadın (n=15), % 61'ise erkektir. Katılanlara yapılan öntest- sontest korelasyon katsayıları Çizelge 7'de verilmiştir.

Çizelge 7: Spora Özgü Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği ve alt ölçekleri için test- tekrar test güvenirlik katsayıları

Alt Ölçekler	**Test-tekrar Test Güvenirlik Katsayıları**
Hatalarla Aşırı İlgilenme	.57
Algılanan Aile Baskısı	.62
Kişisel Standartlar	.57

** p <0.01

Çizelge 7'de de görüldüğü gibi Spora Özgü Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği alt ölçeklerinin güvenirlik katsayıları .57 ile .62 arasında değişmektedir. Ölçeğin test- tekrar test güvenirlik katsayılarının uygun ve orta düzeyde olduğu söylenebilir.

3. 4. 1. 3. Spor Özgü Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği'nin ölçüt bağıntılı geçerliğine ilişkin bulgular

Sporda Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeğinin ölçüt bağıntılı geçerliğini ölçmek amacıyla, geçerlik ve güvenirliği Kırdök[145] tarafından yapılan Olumlu Olumsuz Mükemmeliyetçilik Ölçeği ile ilişkisine bakılmıştır. Ölçekler, Çukurova Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Spor Yöneticiliği Bölümü ikinci (n=21) ve üçüncü sınıfta (n=28) öğrenime devam eden 49 öğrenciye uygulanmıştır. Katılanların % 37'si (n=18) kadın, % 63'ü (n=31) ise erkektir. Ölçüt bağıntılı geçerliği sınamak amacıyla yapılan Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi sonuçları, Sporda Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği'nin hatalarla aşırı ilgilenme alt ölçeği ile Olumlu Olumsuz

Mükemmeliyetçilik Ölçeği'nin olumsuz mükemmeliyetçilik alt ölçek puanları arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki (r=.64) olduğunu göstermektedir. Çizelge 8'de de görüldüğü gibi Spora Özgü Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği'nin kişisel standartlar ve algılanan aile baskısı alt ölçeklerinin Olumlu-Olumsuz Mükemmeliyetçilik Ölçeği ile ilişkili olmadığı bulunmuştur.

Çizelge 8: Sporda Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği ile "Olumlu-Olumsuz Mükemmeliyetçilik Ölçeği" arasındaki korelasyonlar

Alt ölçekler	Olumlu Mükemmeliyetçilik	Olumsuz Mükemmeliyetçilik
Hatalarla Aşırı İlgilenme	-.031	.64*
Algılanan Aile Baskısı	.105	.105
Kişisel Standartlar	.206	.015

***** $p < 0.01$

3. 4. 2. Sporda Nedensel Boyutlar Ölçeği- II'nin Türkçe'ye uyarlanması

Sporcuların başarı- başarısızlığa yaptıkları yükleme biçimlerini ölçmek için Mc Auley ve ark. [136] tarafından geliştirilmiş olan Nedensel Boyutlar Ölçeği- II'nin Türkçe'ye uyarlama çalışması araştırma kapsamında yapılmıştır. Bu amaçla, ölçekte yer alan 12 maddenin Türkçe'ye çevrilme sürecinde öncelikle ölçekteki tüm maddeler ve yanıt formatları emic (kültüre özgü) ya da etik (evrensel) yaklaşımlar bakış açısından gözden geçirilmiştir. Ardından maddeler dilbilim alanında uzman ve birbirinden bağımsız üç kişi tarafından Türkçe'ye çevrilmiş (forward translation) ve yapılan çeviri yine üç uzman tarafından İngilizce'ye çevrilmiştir (backward translation). Elde edilen çeviriler spor bilimleri alanında akademisyen ve yurtdışında eğitim almış olan iki uzmanın görüşlerine sunulmuş ve tüm maddelerin, orijinal İngilizce formdaki maddelerin hedefledikleri anlamı taşıyıp taşımadıkları sorulmuş ve verilen geribildirimler doğrultusunda gerekli düzenlemeler yapıldıktan sonra maddelerin son halleri elde edilmiştir. Elde edilen Türkçe form Mersin Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda öğrenim gören 26 kişilik pilot gruba uygulanmış ve öğrenciler

tarafından anlaşılabilirliği test edilmiş ve verilen dönütler sonrasında ölçek son halini almıştır.

Bu aşamada ölçeğin geçerlik ve güvenirliği Mersin, Adana ve Hatay illerinde takım ve bireysel sporlarda mücadele eden sporculardan elde edilen verilerde sınanmıştır. Geçerlik ve güvenirlik çalışmalarına atletizm, badminton, basketbol, eskrim, futbol, hentbol, kano-kürek, karate-taekwondo, tenis, voleybol ve yüzme branşlarında mücadele eden sporcular katılmıştır. Ölçeğin uyarlanması aşamasında çalışmaya yaşları 16-32 arasında değişen ($\overline{X}_{yaş}$ =18.14; SS=3.20) 188 kadın ve yaşları 16-33 arasında değişen ($\overline{X}_{yaş}$ =19.03; SS=3.84) 388 erkek olmak üzere toplam 566 sporcu katılmıştır. Katılanların branşlara göre dağılımı Çizelge 9'da sunulmuştur.

Çizelge 9: Sporcuların cinsiyete ve branşlara göre dağılımı

BRANŞLAR	**Kadın (n)**	**Erkek (n)**	**TOPLAM**
Atletizm	18	12	30
Badminton	14	15	29
Basketbol	39	66	105
Eskrim	4	5	9
Futbol	24	174	198
Hentbol	13	41	54
Kano-kürek	3	9	12
Karate – Taekwondo	10	26	36
Tenis	6	14	20
Voleybol	37	11	48
Yüzme	10	15	25
TOPLAM	**178**	**388**	**566**

3. 4. 2. 1. Nedensel Boyutlar Ölçeği-II'nin geçerliğine ilişkin bulgular

Ölçeğin faktör yapısını belirlemek amacıyla ölçek maddelerine Temel Bileşenler Faktör Analizi uygulanmıştır. Bu teknikle hangi maddelerin hangi faktörler altında toplandığı belirlenmiştir. faktör analizinde bazı değişken ve maddeler birden fazla değişkenle bağlantılı bulunabilir. Bu tür durumlarda eksen döndürmenin amacı, bir değişken veya maddenin bir faktördeki yükünü arttırırken diğer faktörlerdeki yüklerini azaltıp, her bir faktöre yakın olan değişken ve maddeleri bulmaktır[142]. Faktör analizi sırasında negatif veya sıfır yükü olan maddelerin açık bir şekilde görülmesi amacıyla

dik döndürme işlemine başvurulmuştur ve ikiden fazla faktör için geçerli olan "varimax" kullanılarak faktör yükleri belirlenmiştir. Faktör yükleri açısından .35'in altında olan ve çeşitli faktörlere saçılım gösteren maddeler olup olmadığına bakılmıştır.

Faktör analizi ve varimaks dönüştürmesi sonrasında toplam varyansın %60.89 'unu açıklayan, 3'er madde ve 4 alt faktörden oluşan bir yapı ortaya çıkmıştır. İstikrarlılık alt ölçeği 3 madde, nedensellik odağı alt ölçeği 3 madde, dışsal kontrol alt ölçeği 3 madde ve kişisel kontrol alt ölçeği 3 maddeden oluşmaktadır. Çizelge 10'da da görüldüğü gibi ölçeği oluşturan maddelerin faktör yükleri .37 ile .85 arasında değişmektedir. Ölçeğin faktör yapısı orjinal ölçeğin faktör yapısıyla benzerlik göstermektedir.

Çizelge 10: Nedensel Boyutlar Ölçeği- II'nin betimleyici istatistikleri ve ölçek maddelerinin faktör örüntüleri

	FAKTÖRLER			
Maddeler	**İstikrarlılık**	**Kişisel Kontrol**	**Dışsal Kontrol**	**Nedensellik Odağı**
Madde 3	.76			
Madde 7	.80			
Madde 11	.81			
Madde 2		.63		
Madde 4		.57		
Madde 10		.77		
Madde 5			.64	
Madde 8			.72	
Madde 12			.75	
Madde 1				.85
Madde 6				.52
Madde 9				.37
Açıkladığı varyans	**27.24**	**15.06**	**10.91**	**7.67**
Toplam varyans	**27.24**	**42.30**	**53.21**	**60.89**

Çalışmada ayrıca alt ölçeklerin birbiriyle ve ölçek genel puanıyla arasındaki korelasyon katsayılarına da bakılmıştır. Çizelge 11'de Nedensel Boyutlar Ölçeği- II (başarısızlık) ve bu ölçeğin alt ölçekleri arasındaki korelasyon katsayı değerleri yer almaktadır.

Çizelge 11: Nedensel Boyutlar Ölçeği- II' nin alt ölçekleri arasındaki korelasyonlar

ALT ÖLÇEKLER	İstikrarlılık	Kişisel Kontrol	Nedensellik Odağı	Dışsal Kontrol
İstikrarlılık				
Kişisel Kontrol	-.326**			
Nedensellik Odağı	-.090*	.401**		
Dışsal Kontrol	.371**	-.192**	-.194**	

** p<0.01
* p<0.05

Çizelge 11'de de görüldüğü gibi kişisel kontrol ve dışsal kontrol alt ölçek puanları arasında negatif yönde ve anlamlı bir ilişki (r=-.192) söz konusu iken, kişisel kontrol ve nedensellik odağı arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki (r=.401) vardır. Aynı zamanda, dışsal kontrol ve nedensellik odağı arasında da negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir (r=.-.194).

Çalışmada faktör analizinin yanında, maddelerin ilgili faktörlere ait olanlarla olmayanları ayırt edip etmediğini belirlemek amacıyla her maddenin ait olduğu alt ölçekteki toplam ve genel toplamla olan korelasyonlarına da bakılmıştır. Her bir alt ölçekte yer alan maddelerle, maddelerin ait olduğu alt ölçekteki toplam ve genel toplamla olan korelasyonlarına ilişkin bulgular Çizelge 12'de verilmiştir.

Çizelge 12: Nedensel Boyutlar Ölçeği II'nin
madde- toplam ve madde-genel toplam test korelasyonları

MADDE	**3**	**7**	**11**
İstikrarlılık Alt Toplam	.807**	.878**	.830**
Genel Toplam	.497**	.468**	.454**
MADDE	**2**	**4**	**10**
Kişisel Kontrol Alt Toplam	.710**	.744**	.732**
Genel Toplam	.310**	.133**	.350**
MADDE	**5**	**8**	**12**
Dışsal Kontrol	.771**	.756**	.716**
Genel Toplam	.423**	.404**	.423**
MADDE	**1**	**6**	**9**
Nedensellik Odağı	.589**	.813**	.800**
Genel Toplam	.391**	.314**	.362**

**P< .01

Çizelge 12'de de görüldüğü gibi alt boyutların her biri için madde-alt toplam korelasyonlarının yüksek olduğu ancak madde-genel toplam korelasyon değerlerinin ise düşükten orta düzeye doğru değiştiği görülmektedir.

3. 4. 2. 2. Nedensel Boyutlar- II Ölçeği'nin güvenirliğine ilişkin bulgular

Ölçeğin güvenirliğini değerlendirmek üzere ölçek ve alt ölçeklerin Cronbach Alfa değerlerine ve test- tekrar test güvenirliklerine bakılmıştır.

3. 4. 2. 2. 1. Nedensel Boyutlar-II Ölçeği'nin ve alt ölçeklerinin Cronbach Alfa değerleri

Çizelge 13'de Nedensel Boyutlar Ölçeği-II alt ölçeklere ilişkin genel iç tutarlık değerleri verilmiştir. Çizelge 13'de de görüldüğü gibi Cronbach alfa ile hesaplanan iç tutarlık değerleri .57 ile .76 arasında değişmektedir. Bulgular incelendiğinde,

istikrarlılık ve dışsal kontrol alt ölçeklerinin Cronbach Alfa değerlerinin yüksek olduğu, ancak kişisel kontrol ve nedensellik odağı alt ölçeklerinin Cronbach Alfa değerlerinin düşük olduğu görülmektedir.

Çizelge 13: Nedensel Boyutlar Ölçeği II' nin alt ölçeklerine ilişkin genel iç tutarlık değerleri

Nedensel Boyutlar Ölçeği II Alt Ölçeklerin İç Tutarlık Değerleri	
Alt ölçekler	**Cronbach alfa değerleri**
İstikrarlılık	.76
Kişisel Kontrol	.57
Nedensellik Odağı	.59
Dışsal Kontrol	.61

3. 4. 2. 2. 1. Nedensel Boyutlar Ölçeği-II'nin test tekrar test güvenirliğine ilişkin bulgular

Nedensel Boyutlar Ölçeği-II'nin test tekrar test güvenirliğini sınamak amacıyla, ölçek, Çukurova Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Spor Yöneticiliği Bölümü ikinci (n=16) ve üçüncü sınıfta (n=22) öğrenime devam eden 38 öğrenciye 4 hafta arayla iki kez uygulanmıştır. Katılanların % 39'u kadın (n=15), % 61'ise erkektir. Katılanlara yapılan ön test- son test korelasyon katsayıları Çizelge 14'de verilmiştir. Sonuçlar, Nedensel Boyutlar Ölçeği-II alt ölçeklerinin test-tekrar test güvenirlik katsayılarının .52 ile .76 arasında değiştiğini göstermektedir.

Çizelge 14: Nedensel Boyutlar Ölçeği-II alt ölçekleri için test- tekrar test güvenirlik katsayıları

Alt ölçekler	**Test-tekrar Test Güvenirlik Katsayısı**
İstikrarlılık	.56**
Kişisel kontrol	.76**
Nedensellik odağı	.52**
Dışsal kontrol	.60**

**p< 0.01

3. 4. 2. 3. Nedensel Boyutlar Ölçeği-II'nin ölçüt bağıntılı geçerliğine ilişkin bulgular

Nedensel Boyutlar Ölçeği –II'nin ölçüt bağıntılı geçerliğini test etmek amacıyla Sporda Ego Task Ölçeği ile olan ilişkisine bakılmıştır. Ölçekler, Çukurova Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Spor Yöneticiliği Bölümü ikinci (n=21) ve üçüncü sınıfta (n=28) öğrenime devam eden 49 öğrenciye uygulanmıştır. Katılanların % 37'si (n=18) kadın, % 63'ü (n=31) ise erkektir.

Sporda Ego-Task Ölçeği'nin ego yönelim alt boyutu ile Nedensel Boyutlar Ölçeği-II'nin dışsal kontrol alt ölçekleri arasında pozitif, içsel kontrol ve nedensellik odağı alt ölçekleri arasında da negatif ilişki beklenmekteydi. Sporda Ego-Task Ölçeği'nin task yönelimi alt ölçeği ile Nedensel Boyutlar Ölçeği-II'nin kişisel kontrol ve nedensellik odağı alt ölçekleri arasında pozitif, dışsal kontrol alt ölçeği arasında da negatif ilişki beklenmekteydi. Ancak, Nedensel Boyutlar Ölçeği-II 'nin ölçüt bağıntılı geçerliği sınamak amacıyla yapılan Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi sonuçları, Nedensel Boyutlar Ölçeği-II'nin dışsal kontrol alt ölçeği ile Sporda Ego Task Ölçeği'nin ego yönelimi alt ölçekleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu, ancak Nedensel Boyutlar Ölçeği-II'nin diğer alt ölçekleri ile Sporda Ego – Task Ölçeği alt ölçekleri arasında anlamlı bir ilişki olmadığını göstermektedir. Bu bulgu, beklentileri kısmen desteklemektedir.

Çizelge 15: Nedensel Boyutlar Ölçeği-II ile Sporda Ego – Task Ölçeği arasındaki korelasyonlar

Alt ölçekler	**Ego Yönelimi**	**Task Yönelimi**
İstikrarlılık	.259	.149
Kişisel Kontrol	.-142	-.172
Nedensellik Odağı	.066	-.069
Dışsal Kontrol	.458**	.193

** p< 0.01

3. 5. Verilerin Toplanması

Veriler, 2009-2010 öğretim yılında "Türkiye Üniversite Sporları Federasyonu Faaliyet Programı" kapsamında gerçekleştirilen "Hentbol Birinci Lig", "Hentbol Süper Lige Terfi" ve "Hentbol Süper Lig Final Müsabakalarının oynandığı Adana, Antalya ve

Denizli illerine gidilerek, sporcularla yüz yüze görüşme yoluyla toplanmıştır. Ölçekler, çalışmaya katılmayı kabul eden üniversite takım antrenörlerinden randevu alınarak soyunma odasında toplu bir biçimde uygulanmıştır. Araştırmada kullanılan ölçeklerden Spora Özgü Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği, Sporda 2×2 Başarı Hedefleri Envanteri ve Yarışmasal Durumluk Kaygı Envanteri birinci gün oynanan grup müsabakalarından 30-40 dakika öncesinde bizzat araştırmacı tarafından uygulanmıştır. Nedensel Boyutlar – II Ölçeği ise müsabakadan hemen 10-15 dakika sonra yine araştırmacı tarafından soyunma odasında veya tribünde uygulanmıştır.

Spora Özgü Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği ve Nedensel Boyutlar – II Ölçeği'nin Türk sporcular için uyarlanması aşamasında ise Mersin Üniversitesi, Çukurova Üniversitesi ve Gazi Üniversitesi sporcularından ve diğer kulüp sporcularından elde edilen veriler bizzat araştırmacı tarafından, Pamukkale Üniversitesi sporcularından elde edilen veriler ise takım antrenörleri tarafından uygulanarak elde edilmiştir.

3. 6. Verilerin Analizi

Veilerin analizi bilgisayarda istatistik paket programlarından SPSS'in 11.5 sürümü kullanılarak gerçekleştirilmiştir.

Spora Özgü Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği ve Nedensel Boyutlar – II Ölçeği'nin yapı geçerliğini sınamak amacıyla Açıklayıcı Faktör Analizi, ölçeklerin alt boyutlarının iç tutarlılıklarını hesaplamak için Cronbach güvenirlik katsayıları hesaplanmıştır. Ayrıca, ölçeklerin ölçüt bağıntılı geçerliğini sınamak için ölçüt olarak kabul edilen yapılarla aralarındaki korelasyonlar ve test tekrar test güvenirlik katsayıları Pearson Momentler çarpımı Korelasyon Analizi ile hesaplanmıştır.

Üniversiteli hentbolcuların araştırmada kullanılan ölçeklerden aldıkları puanlara ilişkin betimsel istatistik değerleri hesaplanmış, ölçekler arasındaki korelasyonlar Pearson korelasyon katsayısı hesaplanarak belirlenmiştir. Hentbolcuların ölçeklerden aldıkları puanların cinsiyetlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığı ise bağımsız gruplar için t-testi ile hesaplanmıştır. Üniversiteli hentbolcuların mükemmeliyetçilik ve başarı hedef puanlarının müsabaka öncesi kaygıyı yordama gücü ise Çoklu Doğrusal Regresyon Modeli ile hesaplanmıştır.

3. BULGULAR

Bu bölümde üniversiteli hentbolcuların mükemmeliyetçilik puanları, başarı hedefleri, müsabaka öncesi kaygı düzeyleri ve başarı ve başarısızlığa yaptıkları yükleme biçimleri arasındaki ilişkiye dair bulgulara yer verilmiştir.

4. 1. Hentbolcuların araştırmada kullanılan ölçme araçlarından aldıkları puanlara ilişkin bulgular

Hentbolcuların araştırmada kullanılan ölçek ve alt ölçeklerden aldıkları puanların ortalama ve standart sapmaları ve alınan en düşük ve en yüksek değerler hesaplanarak Çizelge 16'da gösterilmiştir.

Çizelge 16: Öğrencilerin Araştırmada Kullanılan Ölçme araçlarından Aldıkları Puanların Ortalaması, Standart Sapması ve Alınan En Düşük ve En Yüksek Değerleri

		n	Min.	Max.	$\overline{X}$	SS
	MÜKEMMELİYETÇİLİK					
	Kişisel Standartlar	246	8	30	21.49	4.68
	Hatalarla Aşırı İlgilenme	246	7	35	18.50	6.38
	Algılanan Aile Baskısı	246	6	30	14.80	.5.94
	BAŞARI HEDEFLERİ					
	Performans Kaçınma	246	1	7	4.49	1.53
	Performans Yaklaşma	246	1	7	5.43	1.49
	Ustalık Kaçınma	246	1	7	5.94	1.45
	Ustalık Yaklaşma	246	1	7	4.54	1.63
	YARIŞMA KAYGISI					
	Bilişsel Kaygı	246	13	36	21.49	4.50
	Somatik kaygı	246	9	35	18.37	5.29
	Kendine güven	246	14	36	26.62	5.19
	YÜKLEME BİÇİMLERİ					
Kazanan takımlarda	İstikrarlılık	140	4	27	17.99	5.49
	Kişisel Kontrol	140	3	27	20.39	4.13
	Dışsal Kontrol	140	3	27	13.34	5.49
	Nedensellik Odağı	140	3	27	19.77	4.55
Kaybeden takımlarda	İstikrarlılık	106	3	25	9.23	6.32
	Kişisel Kontrol	106	3	27	14.65	5.28
	Dışsal Kontrol	106	3	27	13.55	5.74
	Nedensellik Odağı	106	3	27	14.91	5.68

Hentbolcuların Spora Özgü Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği alt ölçeklerinden aldıkları ortalama puanlar incelendiğinde uyum sağlanabilen mükemmeliyetçilik olarak kabul edilen kişisel standartlar alt ölçek ortalama puanlarının uyum sağlanamayan mükemmeliyetçilik olarak kabul edilen hatalarla aşırı ilgilenme ve algılanan aile baskısı alt ölçek puan ortalamalarından daha yüksek olduğu görülmektedir.

Hentbolcuların Sporda 2×2 Başarı Hedefleri Envanteri alt ölçeklerinden aldıkları puanlar incelendiğinde ustalık kaçınma ve performans yaklaşma alt ölçek puanlarının ustalık yaklaşma ve performans kaçınma alt ölçek puan ortalamalarından yüksek olduğu görülmektedir.

Hentbolcuların Yarışmasal Durumluk Kaygı Envanteri alt ölçeklerinden aldıkları ortalama puanlar incelendiğinde ise kendine güven alt ölçek puan ortalamaların yüksek olduğu ancak bilişsel kaygı alt ölçek ortalamasının da somatik kaygı alt ölçek ortalamasından yüksek olduğu görülmektedir.

Hentbolcuların Nedensel Boyutlar Ölçeği- II alt ölçeklerinden aldıkları puanlar incelendiğinde kazanan takımların istikrarlılık, kişisel kontrol ve nedensellik odağı alt ölçeklerinden aldıkları puanların kaybeden takımların aldıkları puanlardan daha yüksek olduğu ve dışsal kontrol puanlarının ise benzer olduğu göze çarpmaktadır.

4. 2. Hentbolcuların mükemmeliyetçilik, başarı hedefleri, müsabaka öncesi kaygı düzeyleri ve başarı-başarısızlığa yaptıkları yüklemelerin cinsiyet açısından karşılaştırılmasına ilişkin bulgular

Hentbolcuların mükemmeliyetçilik, başarı hedefleri, müsabaka öncesi kaygı düzeyleri ve müsabaka sonuçlarına yaptıkları yüklemelerin cinsiyet açısından farklılaşıp farklılaşmadığı bağımsız gruplar için t-testi ile hesaplanmıştır.

Hentbolcuların SÖÇBMÖ alt ölçeklerinden elde edilen ortalama puanların cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını anlamak amacıyla yapılan t-test sonuçlarının verildiği Çizelge 17 incelendiğinde kadın ve erkek hentbolcuların hatalarla aşırı ilgilenme alt ölçek ortalama puanları arasında anlamlı bir fark olduğu ($t= -2.303$; $p<0.05$) ve erkek hentbolcuların yaptıkları hatalar üzerinde daha fazla durdukları görülmektedir.

Çizelge 17 : Hentbolcuların Spora Özgü Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği alt ölçeğinden aldıkları puanların cinsiyete göre t-testi sonuçları

	Cinsiyet	**n**	$\overline{X}$	**SS**	**t**	**p**
Kişisel Standartlar	Kadın	103	21.74	4.55	.700	.484
	Erkek	143	21.32	4.78		
Hatalarla Aşırı İlgilenme	Kadın	103	17.40	6.30	-2.303	.022*
	Erkek	143	19.28	6.34		
Algılanan Aile Etkisi	Kadın	103	14.27	5.87	-1.186	.237
	Erkek	143	15.18	5.98		

Hentbolcuların Sporda 2X2 Başarı Hedefleri Envanteri alt ölçeklerinden aldıkları puanların cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan t-test sonuçları Çizelge 18'de verilmiştir. Çizelge 18'de de görüldüğü gibi kadın ve erkek hentbolcuların Sporda 2X2 Başarı Hedefleri Envanteri alt ölçeklerinden aldıkları puanlar incelendiğinde kadın hentbolcuların alt ölçek ortalama puanlarının erkeklerden daha yüksek olduğu ancak aradaki bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmektedir.

Çizelge 18: Hentbolcuların Sporda 2X2 Başarı Hedefleri Envanteri alt ölçeklerinden aldıkları puanların cinsiyete göre t-testi sonuçları

	Cinsiyet	**n**	$\overline{X}$	**SS**	**t**	**p**
Performans kaçınma	Kadın	103	4.50	1.63	.186	.853
	Erkek	143	4.46	1.46		
Performans yaklaşma	Kadın	103	5.53	1.50	.879	.380
	Erkek	143	5.36	1.49		
Ustalık yaklaşma	Kadın	103	6.04	1.43	.332	.351
	Erkek	143	5.87	1.47		
Ustalık kaçınma	Kadın	103	4.62	1.67	.697	.493
	Erkek	143	4.48	1.59		

Hentbolcuların Yarışmasal Durumluk Kaygı alt ölçek ortalama puanlarının cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan t-test sonuçları Çizelge 25'de verilmiştir.

Çizelge 19: Hentbolcuların Yarışmasal Durumluk Kaygı Ölçeğinden aldıkları puanların cinsiyete göre t-testi sonuçları

	Cinsiyet	**N**	**X**	**s.s.**	**t**	**p**
Bilişsel kaygı	Kadın	103	21.55	4.27	.160	.873
	Erkek	143	21.45	4.68		
Somatik kaygı	Kadın	103	19.07	5.19	1.763	.079
	Erkek	143	17.87	5.32		
Kendine güven	Kadın	103	25.86	5.70	-1.975	.049*
	Erkek	143	27.17	4.73		

Çizelge 19'da da görüldüğü gibi kadın ve erkek hentbolcuların kendine güven alt ölçek ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu (t= -1.975; p<0.05) ve erkeklerin kadınlara nazaran müsabaka öncesi kendilerine daha çok güvendikleri ortaya çıkmıştır. Diğer alt ölçek puanları incelendiğinde kadın ve erkek hentbolcuların bilişsel kaygıyı benzer ölçüde yaşadıkları, kadınların erkeklere nazaran somatik kaygıyı daha yoğun yaşadıkları ancak aradaki bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmektedir.

Hentbolcuların müsabaka sonuçlarına yaptıkları yükleme biçimlerinin cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek üzere yapılan t-testi sonuçları Çizelge 20'de verilmiştir.

Çizelge 20: Hentbolcuların Nedensel Boyutlar Ölçeği- II'den aldıkları puanların cinsiyete göre t-testi sonuçları

		Cinsiyet	**n**	$\overline{X}$	**SS**	**t**	**P**
Kazanan takımlarda	**İstikrarlılık**	Kadın	55	17.85	5.31	-.239	.812
		Erkek	85	18.08	5.63		
	Kişisel kontrol	Kadın	55	20.56	4.63	,393	.695
		Erkek	85	20.28	3.80		
	Dışsal kontrol	Kadın	55	12.16	4.99	-2.056	.042*
		Erkek	85	14.09	5.69		
	Nedensellik odağı	Kadın	55	20.24	4.99	,973	.332
		Erkek	85	19.47	4.24		
Kaybeden takımlarda	**İstikrarlılık**	Kadın	48	8.55	5.81	-.998	.321
		Erkek	58	9.78	6.70		
	Kişisel kontrol	Kadın	48	14.73	4.91	.138	.890
		Erkek	58	14.59	5.61		
	Dışsal kontrol	Kadın	48	12.27	4.85	-2,123	.036*
		Erkek	58	14.61	6.22		
	Nedensellik odağı	Kadın	48	14.65	5.61	-,427	.671
		Erkek	58	15.12	5.78		

Yapılan t-test sonuçlarına göre hem kazanan hem de kaybeden takımlardaki kadın ve erkek hentbolcuların dışsal kontrol alt ölçek ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu (sırasıyla: t= -2.056; p<0.05 ve t=-2.123; p<0.05) ve erkeklerin kadınlara nazaran başarı nedenlerini kendi kontrollerinde olmayan faktörlerle açıkladıkları ortaya çıkmıştır. Hem kazanan hem de kaybeden

takımlara bakıldığında, kadın ve erkek hentbolcuların diğer alt ölçek puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark çıkmadığı görülmektedir.

4. 3. Hentbolcuların başarı-başarısızlığa yaptıkları yüklemelerin kazanma-kaybetme açısından karşılaştırılmasına dair bulgular

Hentbolcuların kazanma-kaybetme durumunda yaptıkları yüklemelerin farklılaşıp farklılaşmadığı bağımsız gruplar için t-test ile hesaplanmıştır. Yapılan t-testi sonuçlarına göre kazanan ve kaybeden hentbolcular arasında Nedensel Boyutlar Ölçeği-II'nin sırasıyla istikrarlılık, kişisel kontrol ve nedensellik odağı alt ölçek ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur (sırasıyla: t= 11.615, $p<0.05$; t=9.563, $p<0.05$ ve t=7.459; $p<0.05$). Kazanan takımlardaki hentbolcuların kaybedenlere göre performans sonuçlarını daha istikrarlı, kişisel kontrollerinde olan ve daha içsel nedenlerle (yani kendileriyle ilişkili) açıkladıkları görülmektedir.

Çizelge 21 : Hentbolcuların Nedensel Boyutlar II Ölçeğinden aldıkları puanların kazanma-kaybetme durumuna göre t-testi sonuçları

	Kaz./Kayb.	**n**	$\overline{X}$	**SS**	**t**	**P**
İstikrarlılık	Kazanan	140	17.99	5.49	11.615	.000*
	Kaybeden	106	9.22	6.31		
Kişisel kontrol	Kazanan	140	20.39	4.13	9.563	.000*
	Kaybeden	106	14.65	5.28		
Dışsal kontrol	Kazanan	140	13.33	5.48	-.298	.766
	Kaybeden	106	13.55	5.73		
Nedensellik odağı	Kazanan	140	19.77	5.54	7.459	.000*
	Kaybeden	106	14.90	5.68		

4. 4. Mükemmeliyetçilik ile Başarı Hedefleri, Yarışma Öncesi Kaygı ve Başarı- Başarısızlığa Yapılan Yüklemeler Arasındaki İlişkilere Dair Bulgular

4. 4. 1. Hentbolcuların mükemmeliyetçilik puanları ile başarı hedef puanları arasındaki ilişkiye dair bulgular

Hentbolcuların Spora Özgü Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği'nden aldıkları puanlarla Sporda 2×2 Başarı Hedefleri Envanteri'nden aldıkları puanlar

arasındaki ilişki Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı ile hesaplanmış ve sonuçlar Çizelge 22'de sunulmuştur.

Çizelge 22: Hentbolcuların Spora Özgü Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği'nden aldıkları puanlarla Sporda 2×2 Başarı Hedefleri Envanteri aldıkları puanlar arasındaki ilişkiler

	KS	HAİ	AAB	PK	PY	UK	UY
KS							
HAİ	,372**						
AAB	.345**	.575**					
PK	.260**	.444**	.286**				
PY	.453**	.238**	.212**	.524**			
UK	.450**	.371**	.125	.418**	.418**		
UY	.265**	.101	.015	.700**	.626**	.415**	

** p<. 001

(KS:Kişisel Standartlar, HAİ:Hatalarla Aşırı İlgilenme, AAB: Algılanan Aile Baskısı, PK: Performans Kaçınma, PY:Performans Yaklaşma, UK:Ustalık Kaçınma, UY: Ustalık Yaklaşma)

Çizelge 22'te de görüldüğü gibi Spora Özgü Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği'nin uyum sağlanabilen boyutu olarak kabul edilen kişisel standartlar alt ölçeği ile Sporda 2×2 Başarı Hedefleri Envanteri'nin tüm alt ölçekleri arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Mükemmeliyetçiliğin uyum sağlanamayan boyutları olarak kabul edilen hatalarla aşırı ilgilenme alt ölçeği ile performans kaçınma, performans yaklaşma ve ustalık kaçınma alt ölçekleri arasında pozitif yönde ve anlamlı ilişki olduğu ve yine mükemmeliyetçiliğin uyum sağlanamayan boyutu olarak kabul edilen algılanan aile baskısı alt ölçeği ile performans yaklaşma ve performans kaçınma alt ölçekleri arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir.

4. 4. 2. Hentbolcuların mükemmeliyetçilik puanları ile yarışmasal durumluk kaygı puanları arasındaki ilişkiye dair bulgular

Hentbolcuların Spora Özgü Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği'nden aldıkları puanlarla Yarışmasal Durumluk Kaygı Envanteri'nden aldıkları puanlar arasındaki korelasyon değerleri hesaplanmış ve sonuçlar Çizelge 23'de verilmiştir.

Çizelge 23: Hentbolcuların Spora Özgü Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği'nden aldıkları puanlarla Yarışmasal Durumluk Kaygı Enventeri'nden aldıkları puanlar arasındaki ilişkiler

	KS	HAİ	AAB	BK	SK	KG
KS						
HAİ	372**					
AAB	345**	.575**				
BK	131**	491**	395**			
SK	.049	409**	377**	755**		
KG	.282**	020	173**	-119	-166**	

** p<. 001

(KS:Kişisel Standartlar, HAİ:Hatalarla Aşırı İlgilenme, AAB: Algılanan Aile Baskısı, BK: Bilişsel Kaygı, SK: Somatik Kaygı, KG: Kendine Güven)

Spora Özgü Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği alt ölçek puanları ile Yarışmasal Durumluk Kaygı Envanteri alt ölçek puanları arasındaki ilişkiyi gösteren Çizelge 23 incelendiğinde ise mükemmeliyetçiliğin kişisel standartlar alt ölçeği ile yarışmasal durumluk kaygı ölçeğinin bilişsel kaygı ve kendine güven alt ölçekleri arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu; hatalarla aşırı ilgilenme alt ölçeği ile bilişsel kaygı ve somatik kaygı arasında da pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu; algılanan aile baskısı alt ölçeği ile Yarışmasal Durumluk Kaygı Envanteri'nin tüm alt ölçekleri arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir.

4. 4. 3. Mükemmeliyetçilik ve müsabaka sonuçlarına yapılan yüklemeler arasındaki ilişkiye dair bulgular

a) Mükemmeliyetçilik ve başarılı müsabaka sonuçlarına yapılan yüklemeler arasındaki ilişkilere dair bulgular

Hentbolcuların Spora Özgü Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği'nden aldıkları puanlarla başarılı oldukları müsabakaya ilişkin doldurdukları Nedensel Boyutlar Ölçeği- II' nden aldıkları puanlar arasındaki korelasyon değerleri hesaplanmış ve sonuçlar Çizelge 24'de sunulmuştur.

Çizelge 24: Hentbolcuların Spora Özgü Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği'nden aldıkları puanlarla başarılı müsabaka sonuçlarına yaptıkları yüklemeler arasındaki ilişkiler

	KS	**HAİ**	**AAB**	**İ**	**KK**	**DK**	**NO**
KS							
HAİ	,364**						
AAB	,363**	.513**					
İ	.132	.152	.160				
KK	.275**	.151	.310**	.335**			
DK	.-177*	.092	.050	.044	-.260**		
NO	.237**	.148	.258**	.367**	.793**	-.178**	

** p<. 001
(KS:Kişisel Standartlar, HAİ:Hatalarla Aşırı İlgilenme, AAB: Algılanan Aile Baskısı, İ: İstikrarlılık, KK: Kişisel Kontrol, DK: Dışsal Kontrol, NO: Nedensellik Odağı)

Çizelge 24'te de görüldüğü gibi mükemmeliyetçiliğin kişisel standartlar alt ölçeği ile kişisel kontrol ve nedensellik odağı alt ölçekleri arasında pozitif yönde ve anlamlı, dışsal kontrol alt ölçeği ile de negatif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Daha açık bir ifade ile bu bulgu, kişisel standartları yüksek olan hentbolcuların başarılı oldukları müsabakalardan sonra başarılı olma nedenlerini daha çok kendi kontrollerinde olan içsel nedenlerle açıkladıklarını, başarılı olmalarında dışsal faktörlerin etkili olmadığını belirttiklerine işaret etmektedir. Mükemmeliyetçiliğin algılanan aile baskısı alt ölçeği ile başarılı olunan müsabaka sonuçlarına yapılan nedensel yüklemeler arasındaki ilişkiye bakıldığındaysa algılanan aile baskısı ile kişisel kontrol ve nedensellik odağı arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Bu bulgu, mükemmel olmaları yönünde ailelerinden çok fazla baskı gördüklerine inanan sporcuların başarılı performanslarını daha çok kendi kontrollerinde ve içsel faktörlerle açıkladıklarına işaret etmektedir. Diğer taraftan, mükemmeliyetçiliğin hatalarla aşırı ilgilenme boyutu ile müsabaka sonuçlarına yapılan nedensel açıklamalar arasında anlamlı bir ilişki olmadığını göstermektedir.

b) Mükemmeliyetçilik ve başarısız müsabaka sonuçlarına yapılan yüklemeler arasındaki ilişkilere dair bulgular

Hentbolcuların Spora Özgü Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği'nden aldıkları puanlarla "Nedensel Boyutlar Ölçeği-II" nden aldıkları puanlar arasındaki

korelasyon değerleri Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon katsayısı ile hesaplanmış ve sonuçlar Çizelge 25'de verilmiştir.

Çizelge 25 : Hentbolcuların "Spora Özgü Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği"nden aldıkları puanlarla başarısız oldukları müsabaka sonuçlarına yaptıkları yüklemeler arasındaki ilişkiler

	KS	**HAİ**	**AAB**	**İ**	**KK**	**DK**	**NO**
KS							
HAİ	.386**						
AAB	.319**	.667**					
İ	-.068	.219**	.185				
KK	-.049	-.106	-.128	.219*			
DK	.179	.184	.056	.269**	-.110		
NO	-.068	-.147	-.086	.302**	.677**	-.100	

** p<. 001
(KS:Kişisel Standartlar, HAİ:Hatalarla Aşırı İlgilenme, AAB: Algılanan Aile Baskısı, İ: İstikrarlılık, KK: Kişisel Kontrol, DK: Dışsal Kontrol, NO: Nedensellik Odağı)

Çizelge 25'te de görüldüğü gibi mükemmeliyetçiliğin kişisel standartlar alt ölçeği ile başarısız olunan müsabaka sonuçlarına yapılan nedensel yüklemeler arasında anlamlı bir ilişki olmadığı, yine aynı şekilde mükemmeliyetçiliğin algılanan aile baskısı ile nedensel yüklemeler arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmektedir. Diğer taraftan mükemmeliyetçiliğin hatalarla aşırı ilgilenme alt ölçeği ile Nedensel Boyutlar Ölçeği-II'nin istikrarlılık alt ölçeği arasında pozitif ve anlamlı ilişki olduğu görülmektedir. Daha açık bir ifadeyle, bu bulgu, hatalarıyla çok fazla meşgul olma eğilimi gösteren hentbolcuların başarısız oldukları müsabakalardan sonra başarısız olma nedenlerini daha çok kalıcı ve zaman içerisinde değişmeyen yani istikrarlı faktörlerle açıkladıklarına işaret etmektedir.

4. 5. Mükemmeliyetçilik ve başarı hedeflerinin hentbolcuların müsabaka öncesi yaşadıkları durumluk kaygıyı yordamasına ilişkin bulgular

Mükemmeliyetçilik ve başarı hedeflerinin müsabaka öncesi yaşanan durumluk kaygıyı yordayıp yordamadığını belirlemek amacıyla Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi gerçekleştirilmiş ve bilişsel kaygı, somatik kaygı ve kendine güvenin yordanmasına ilişkin sonuçlar ayrı başlıklar altında sunulmuştur.

4. 5. 1. Mükemmeliyetçilik ve başarı hedeflerinin hentbolcuların müsabaka öncesi yaşadıkları bilişsel kaygıyı yordamasına ilişkin bulgular

Mükemmeliyetçilik ve başarı hedeflerinin müsabaka öncesi yaşanan durumluk bilişsel kaygıyı yordayıp yordamadığını belirlemek amacıyla çoklu regresyon analizi gerçekleştirilmiş ve sonuçlar Çizelge 26'de sunulmuştur.

Çizelge 26: Bilişsel kaygının yordanmasına ilişkin çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları

YORDAYICI DEĞİŞKENLER	B	S. H.	B	t	p
KS	-.096	.062	-.099	-1.551	.122
HAİ	.194	.050	.274	3.902	.000**
AAB	.173	.050	.228	3.447	.001**
PK	-.145	.222	-.049	-663	.514
PY	.144	.249	.048	.557	.564
UK	1.103	.196	.398	5.636	.000**
UY	-.449	.244	-.145	-1.837	.068
R= .609 R^2= .371				Durbin Watson=1.772	
F =20.022 p< .001					

(KS:Kişisel Standartlar, HAİ:Hatalarla Aşırı İlgilenme, AAB: Algılanan Aile Baskısı, PK: Performans Kaçınma, PY:Performans Yaklaşma, UK:Ustalık Kaçınma, UY: Ustalık Yaklaşma)

Çizelge 26'da da görüldüğü gibi yordayıcı (bağımsız) değişkenler olarak analize dahil edilen mükemmeliyetçiliğin hatalarla aşırı ilgilenme ve algılanan aile baskısı alt ölçekleri ile başarı hedeflerinin ustalık kaçınma alt ölçeğinin yarışma öncesi bilişsel kaygıyı anlamlı düzeyde yordadığı görülmektedir (R= .609, R^2= .371; F=20.022, p= .000). Bu bulgu hatalarla aşırı ilgilenme, algılanan aile baskısı ve ustalık kaçınma alt boyutlarının birlikte bilişsel kaygı alt boyutunda alınan puanlara ilişkin varyansın %37.1'ini açıkladığını göstermektedir. Yordayıcı değişkenlere ilişkin t testi sonuçlarına göre yedi yordayıcı değişkenden ustalık kaçınma (β=.398) boyutunun bilişsel kaygının en önemli yordayıcısı olduğu, bunu sırasıyla hatalarla aşırı ilgilenme (β=.274) ve algılanan aile baskısı (β= .228) alt ölçeklerinin izlediği görülmektedir. Ancak diğer yordayıcı değişkenlerin kendi başlarına bilişsel kaygıyı yordama oranlarının istatistiksel açıdan anlamlılık düzeyine erişmediği görülmektedir (p≥0. 05).

4. 5. 2. Mükemmeliyetçilik ve başarı hedeflerinin hentbolcuların müsabaka öncesi yaşadıkları somatik kaygıyı yordamasına ilişkin bulgular

Mükemmeliyetçilik ve başarı hedeflerinin müsabaka öncesi yaşanan durumluk somatik kaygıyı yordayıp yordamadığını belirlemek amacıyla Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi gerçekleştirilmiş ve sonuçlar Çizelge 27'de sunulmuştur.

Çizelge 27: Somatik kaygının yordanmasına ilişkin çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları

YORDAYICI DEĞİŞKENLER	B	S. H.	B	t	P
KS	-.125	.078	-.110	-1.600	.111
HAİ	.178	.063	.214	2.827	.005**
AAB	.238	.063	.260	3.659	.000**
PK	.219	.280	.063	.782	.435
PY	-211	.315	-.059	-.669	-.504
UK	.758	.247	.233	3.065	.002**
UY	-.497	.309	-.136	-1.607	.109
R= .521 R^2= .271 Durbin Watson=1.751 F =12.652 p< .005					

(KS:Kişisel Standartlar, HAİ:Hatalarla Aşırı İlgilenme, AAB: Algılanan Aile Baskısı, PK: Performans Kaçınma, PY:Performans Yaklaşma, UK:Ustalık Kaçınma, UY: Ustalık Yaklaşma)

Çizelge 27'de de görüldüğü gibi yordayıcı (bağımsız) değişkenler olarak analize dahil edilen mükemmeliyetçiliğin hatalarla aşırı ilgilenme ve algılanan aile baskısı alt ölçekleri ile başarı hedeflerinin ustalık kaçınma alt ölçeğinin yarışma öncesi somatik kaygıyı anlamlı düzeyde yordadığı görülmektedir (Çoklu R= .521, R^2= .271; F=12.652; p< .005). Bu bulgu hatalarla aşırı ilgilenme, algılanan aile baskısı ve ustalık kaçınma alt boyutlarının birlikte somatik kaygı alt boyutunda alınan puanlara ilişkin varyansın %27.1'ini açıkladığını göstermektedir. Yordayıcı değişkenlere ilişkin t testi sonuçlarına göre yedi yordayıcı değişkenden algılanan aile baskısı (β=.260) alt boyutunun somatik kaygının en önemli yordayıcısı olduğu, bunu sırasıyla ustalık kaçınma (β=.233) ve hatalarla aşırı ilgilenme (β= .214) alt ölçeklerinin izlediği bulunmuştur. Ancak diğer yordayıcı değişkenlerin kendi başlarına somatik kaygıyı yordama oranlarının anlamlılık düzeyine erişmediği görülmektedir (p≥0. 05).

4. 5. 3. Mükemmeliyetçilik ve başarı hedeflerinin hentbolcuların müsabakaya ilişkin yaşanan kendine güveni yordamasına ilişkin bulgular

Mükemmeliyetçilik ve başarı hedeflerinin müsabakaya özgü kendine güveni yordayıp yordamadığını belirlemek amacıyla çoklu regresyon analizi gerçekleştirilmiş ve sonuçlar Çizelge 28'de sunulmuştur.

Çizelge 28: Müsabakaya özgü kendine güvenin yordanmasına ilişkin çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları

YORDAYICI DEĞİŞKENLER	B	S. H.	β	T	p
KS	.265	.081	.239	3.269	.000
HAİ	-.080	.065	-.099	-1.228	.221
AAB	.129	.066	.147	1.954	.052
PK	.313	.292	.092	1.073	.284
PY	.214	.327	.062	.653	.514
UK	-1.708	.257	-.338	-4.191	.000
UY	.526	.321	.147	1.638	.103
R= .425 R^2= .181 F =7.505 p= .000			Durbin Watson=1.971		

(KS:Kişisel Standartlar, HAİ:Hatalarla Aşırı İlgilenme, AAB: Algılanan Aile Baskısı, PK: Performans Kaçınma, PY:Performans Yaklaşma, UK:Ustalık Kaçınma, UY: Ustalık Yaklaşma)

Çizelge 28'de de görüldüğü gibi yordayıcı (bağımsız) değişkenler olarak analize dahil edilen mükemmeliyetçiliğin kişisel standartlar alt ölçeği ile başarı hedeflerinin ustalık kaçınma alt ölçeğinin yarışmaya ilişkin kendine güveni anlamlı düzeyde yordadığı görülmektedir (Çoklu R= .425, R^2= .181; F=7.705; p= .000). Bu bulgu kişisel standartlar ve ustalık kaçınma alt boyutlarının birlikte müsabakaya özgü kendine güven alt boyutunda alınan puanlara ilişkin varyansın % 18.1'ini açıkladığını göstermektedir. Yordayıcı değişkenlere ilişkin t testi sonuçlarına göre yedi yordayıcı değişkenden ustalık kaçınma (β=-.338) alt boyutunun kendine güvenin en önemli yordayıcısı olduğu, kişisel standartlar (β= .239) boyutunun ise kendine güvenin ikinci önemli yordayıcısı olduğu görülmektedir. Ancak diğer yordayıcı değişkenlerin kendi başlarına yarışmaya ilişkin kendine güveni yordama oranlarının anlamlılık düzeyine erişmediği görülmektedir (p≥0. 05).

5. TARTIŞMA

Bu bölümde üniversiteli hentbolcuların mükemmeliyetçilik puanları ile başarı hedefleri, müsabaka öncesi kaygı puanları ve başarı– başarısızlığa yaptıkları yüklemeler arasındaki ilişkilere dair elde edilen bulgular araştırma amaçları çerçevesinde tartışılmıştır.

5. 1. Hentbolcuların mükemmeliyetçilik puanları, başarı hedefleri, müsabaka öncesi kaygı puanları ve başarı - başarısızlığa yaptıkları yüklemelerin cinsiyet açısından karşılaştırılması

5. 1. 1. Hentbolcuların mükemmeliyetçilik puanlarının cinsiyete göre karşılaştırılması

Araştırmanın alt amaçlarından ilki hentbolcuların mükemmeliyetçilik puanlarının cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemekti. Bu amaçla yapılan t-testi sonuçları üniversiteli hentbolcuların hatalarla aşırı ilgilenme alt ölçek puanları arasında cinsiyet açısından anlamlı bir fark olduğunu ($t=-2.303$; $p<.05$) ve erkek hentbolcuların kadın hentbolculara göre yaptıkları hatalar üzerinde daha fazla durduklarını yani yaptıkları hatalarla daha fazla meşgul olduklarını göstermektedir. Üniversiteli kadın ve erkek hentbolcuların mükemmeliyetçiliğin kişisel standartlar alt boyutunda aldıkları puanların anlamlı şekilde farklılaşmadığı bulunmuştur. Mükemmeliyetçiliğin algılanan aile baskısı alt boyutunda ise erkeklerin kadınlara göre daha yüksek puan aldıkları ancak ortaya çıkan bu farklılığın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı bulunmuştur (Bkz. Çizelge 17).

Erkek hentbolcuların kadın hentbolculara göre aileleri tarafından daha fazla eleştirildiklerini algılamaları onların hatalarıyla da daha fazla meşgul olabilecekleri şeklinde yorumlanabilir. Mükemmeliyetçiliğin hatalarla aşırı ilgilenme ve algılanan aile baskısı alt boyutlarında erkeklerin kadınlara göre daha yüksek puan almaları, onların sporda daha mükemmeliyetçi eğilimler göstereceklerine işaret ettiği şeklinde açıklabilir. İçinde yaşanılan toplumun kadın ve erkeğe farklı rol ve sorumluluklar yüklediği dikkate

alındığında, onların spor ortamında da farklı özellikleri yansıtmaları beklenebilir. Aslında, toplumun kadın ve erkeğe farklı rol ve sorumluluklar yüklemesinin sonucunda, erkeklerin kusursuz olma, başarı elde etme ve kabul görme beklentilerinin kadınlardan yüksek olmasına neden olabilir. Dolayısıyla, bu durumun erkeklerin davranış ve performansları üzerinde daha fazla durmalarına ve dolayısıyla yaptıkları hatalarla daha fazla meşgul olmalarına neden olabileceği söylenebilir.

Erkeklerin yaptıkları hatalarla daha fazla ilgilendiklerini ortaya koyan bu çalışma, daha önceki birçok araştırma bulgusunu destekler özelliktedir [10, 146, 147]. Örneğin, Gill[146] mükemmeliyetçiliğin, bireyin yarışmacı kişiliğinin ve yarışmaya özgü yöneliminin yansıtıldığı durumlarda daha geçerli olduğunu belirtmiştir. Gill, yaptığı literatür taramasına dayanarak erkeklerin kadınlara oranla kendilerini daha yarışmacı ve kazanma yönelimli gördüklerini ifade etmiş ve bu sonucu erkeklerin spor ortamında kendilerini daha mükemmeliyetçi olarak değerlendirmelerinin nedeni olarak ortaya çıkabileceğini belirtmiştir[146]. Dunn ve ark.[10] ise yaptıkları çalışmada, erkeklerin kendilerine yönelik ve diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik boyutlarında daha yüksek puan aldıklarını bulmuşlardır. Gerçekten de Ryska[147] 235 öğrenci-sporcu ile yaptığı çalışmasında erkeklerin kadınlara göre daha mükemmeliyetçi olduklarını ve benlik değerlerini bütünüyle spordaki performanslarına ve başarılarına bağladıklarını ortaya koymuştur. Bu açıdan bakıldığında, literatür erkeklerin kadınlara nazaran yarışmaya, başarıya ve yeterliğe hem daha fazla değer hem de daha fazla önem verdiklerini doğrulamaktadır. Erkeklerin spordaki başarıya daha fazla önem ve değer vermelerinin sonucunda da başarılarını engelleyen hatalar üzerinde fazla durmaları söz konusu olabilmektedir.

Erkeklerin kadınlara göre sporda yaptıkları hatalar üzerinde daha fazla durmalarının bir diğer nedeni de yukarıda belirttiğimiz gibi toplumun erkek ve kadına farklı roller yüklemiş olmasından, ailelerinin kendileriyle ilgili beklentilerini oldukça yüksek algılamalarından ve aileleri tarafından daha fazla eleştirildiklerini düşünmelerinden kaynaklanmış olabilir. Sporda hatalarla ilgilenme boyutunun aslında kendini eleştirme durumunu yansıttığı ve olumsuz kendi kendine konuşma, kendini suçlama ve olumsuz düşünme gibi davranışları da beraberinde getirdiği düşünüldüğünde bu durumun konsantre olmada güçlük ve performans üzerinde bozucu etkiye neden olması kaçınılmaz bir sonuçtur[70, 130]. Özellikle yarışma ortamında, sporcuların

hatalarıyla çok fazla ilgilenmeleri, bu hataları tolere etmede problemler yaşamaları, zamanla kendilerini suçlama eğilimlerinin ortaya çıkmasına neden olabilmekte ve bu tür kendilerini suçlama eğilimleri de sportif aktiviteyi bırakmalarına yol açabilmektedir. Yapılan araştırmalar, kendini suçlama gibi bilişsel faktörlerin fiziksel aktiviteyi sürdürmemeye ve performans kalitesinin düşmesine, sporu bırakmaya yol açtığını göstermektedir[135]. Erkeklerin hataları üzerinde çok fazla durduğunu gösteren araştırma bulguları, onların yukarıda belirttiğimiz bu olumsuz durumları yaşama konusunda daha fazla risk taşıyabileceği şeklinde de yorumlanabilir.

Araştırmada elde edilen diğer bir bulgu ise kişisel standartlar alt boyutunda cinsiyet açısından fark çıkmadığı yönündedir. Sonuçlar, üniversiteli kadın ve erkek hentbolcuların benzer performans standartları belirlediklerini ortaya koymaktadır. Sporcuların mücadele gerektiren yüksek standartlar belirledikleri, yüksek hedefler koydukları ve bu hedefleri yerine getiremediklerinde özeleştiri yaptıkları bilinmektedir[70]. Aslında hem kadın hem de erkekler yarışma ortamında oldukça yüksek kişisel beklentilere sahip olabilirler ve yarışma ortamları da bu beklentileri sınamaya oldukça uygun ortamlardır. Kadın ve erkek sporcuların kişisel standartlar alt boyutunda benzer puanlar almalarının nedenlerinden biri beceri düzeyi yüksek kadın ve erkek sporcuların benzer kişilik özelliklerini taşımaları olarak düşünülebilir. Gerçekten de, spor yapan kadınların spor yapmayan kadınlara göre daha maskülen, daha erkeksi kişilik özelliği gösterdikleri düşünüldüğünde[146], spor yapan kadınların kendilerine erkeklere benzer standartlar koymuş olabilecekleri söylenebilir. Ayrıca, kadın ve erkek sporcuların benzer hedef yönelimleri ve başarı gereksinmelerine sahip olmaları da [146, 150] kendilerine benzer standartlar belirlemelerinin nedeni olabilir. Kadın ve erkek hentbolcuların benzer kişisel standartlara sahip oldukları yönünde ortaya çıkan bu bulgu, daha önce benzer konuda yapılan araştırma bulgularını destekler niteliktedir. [70, 133]. Örneğin, Anshel ve ark. mükemmeliyetçilik boyutlarının cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını üniversiteli 322 (142 erkek, 180 kadın) sporcuda değerlendirmişler ve mükemmeliyetçiliğin kişisel standartlar alt boyutunda cinsiyet açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığını ortaya koymuşlardır.

5. 1. 2. Hentbolcuların başarı hedeflerinin cinsiyete göre karşılaştırılması

Araştırmanın ikinci alt amacı hentbolcuların başarı hedeflerinin cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemekti. Bu amaçla yapılan analizler sonucunda üniversiteli kadın hentbolcuların Sporda 2X2 Başarı Hedefleri Envanteri'nin tüm alt ölçeklerinde cinsiyet açısından bir fark olmadığı olmadığı görülmektedir (Bkz. Çizelge 18). Bulgular, müsabakaya yönelik yaklaşma ve kaçınma hedeflerinin kadın ve erkek hentbolcular arasında benzer olduğuna işaret etmektedir.

Araştırmamızda elde edilen bulgular önceki bazı araştırma bulgularını kısmen desteklerken[39], diğerleriyle çelişmektedir [151]. Örneğin, Morris ve Kavussanu [151] üniversiteli sporcularla yaptıkları çalışmalarında erkeklerin ustalık yaklaşma hedeflerinde kadınlardan daha yüksek puan aldıklarını belirtirken, Elliot ve McGregor[39] eğitim alanında yaptıkları çalışmalarında kadınların daha yüksek puan aldıklarını belirtmiştir. Bu durum cinsiyetler arası ortaya çıkan bu farklılığın alana özgü olabileceği şeklinde yorumlanabilir.

Sporun cinsiyet rollerini açığa çıkarmada ve kadın ile erkek arasındaki sterotip farklılıklarını arttırmada önemli bir rolü olduğu düşünüldüğünde, erkeklerin kendilerini bu alanda daha yeterli görmeleri beklenebilir. Ayrıca, kadın ve erkeğe yüklenen roller ve erkeklerin sportif yetenekle ilgili pozitif geribildirim alma şanslarının daha fazla olduğu düşünüldüğünde erkeklerin yaklaşma hedeflerinin daha yüksek olması beklenmektedir [152]. Nitekim kadın ve erkek sporcuların hedef yönelimleri ve başarı hedefleri arasındaki farklılığın incelendiği benzer araştırma bulguları kadınların erkeklere göre daha fazla görev yönelimli, daha az ego yönelimli olduklarını; kadınların ustalık yaklaşma boyutunda daha yüksek puan alırken erkeklerin de performans yaklaşma boyutunda daha yüksek puan aldıklarını ortaya koymaktadır [153, 154, 155, 156] . Kadınların spor ortamında yeni beceriler öğrenme, işbirliği içinde çalışma, beceride ustalaşma gibi hedefler belirledikleri, erkeklerin ise diğerlerinden üstün olma, iyi derece elde etme gibi hedefleri belirlemeye eğilimli olduklarını ortaya koyan önceki araştırma bulguları bu araştırmada elde edilen bulgularla farklılık göstermektedir. Önceki araştırmalar, kadınlar için başarı ortamında yarışmacı olmanın önemli olduğunu, kadınların daha yoğun biçimde başarısızlık kaygısı yaşadıklarını ve yeterlik konusunda kendilerine olan güvenlerinin düşük olduğunu [157], erkeklerin ise sporda daha yüksek yeterlik algılarına sahip olduklarını ve kendilerine daha fazla güvendiklerini ortaya

koymaktadır[151]. Önceki bazı çalışmaların aksine, bu çalışma kadın ve erkek hentbolcuların benzer başarı hedeflerine sahip olduklarını ortaya koymaktadır. Bunun nedenleri arasında, günümüzde artık kadınların da erkekler kadar birçok yaşam alanında olduğu gibi spor alanında da söz sahibi olmaları ve spor yapma şanslarının artması söylenebilir. Ayrıca, araştırmada elde edilen ve yukarıda da belirtildiği gibi kadın ve erkek hentbolcuların benzer kişisel standartlar sahip olmaları onların benzer başarı hedef yönelimlerini benimsemelerine neden olabilmektedir.

5. 1. 3. Hentbolcuların müsabaka öncesi durumluk kaygı düzeylerinin cinsiyete göre karşılaştırılması

Araştırmanın üçüncü alt amacı hentbolcuların müsabaka öncesi durumluk kaygı düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemekti. Bu amaç doğrultusunda yapılan analiz sonuçları, Yarışmasal Durumluk Kaygı Envanteri'nin kendine güven alt boyutunda kadınlar ve erkekler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğunu ($t=-1.975$; $p<.05$) ve erkeklerin kendilerine olan güvenlerinin daha yüksek olduğunu ortaya koymaktadır (Çizelge 19). Ayrıca, sonuçlar, Yarışmasal Durumluk Kaygı Envanteri'nin bilişsel kaygı ve somatik kaygı alt ölçek puanlarında cinsiyet açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığını göstermektedir. Bu bulgular, erkeklerin spor ortamında kendilerine daha çok güvendiklerini, ancak kadın ve erkeklerin bilişsel ve somatik kaygıyı benzer yoğunlukta yaşadıklarına işaret etmektedir.

Spor uzun yıllardır maskülen davranışların sergilendiği, güç, kuvvet ve çeviklik, yarışmacılık gibi özelliklerin ortaya konduğu bir arena olarak görülmektedir. Sportif katılım için gerekli olan tüm bu özelliklerin erkeklerde daha baskın olduğu kabul edilmekte ve erkekler spor için daha favori gösterilmektedirler. Erkeklere çocukluklarından itibaren yarışmacı eğilimler öğretilmekte ve rekabet içeren ortamlar yaratılmaktadır. Kadınlara ise yarışmacılıkla çelişen, fiziksel güç gerektirmeyen beceriler öğretilmektedir[158]. Dolayısıyla, erkekler çocukluktan itibaren spordakine benzer rekabetçi ortamlarda kendilerini değerlendirme fırsatı bulmaktadırlar. Dolayısıyla, kadın ve erkeklere öğretilen tüm bu sorumluluklar dikkate alındığında, spor ortamında kadınların erkeklere göre yarışmaya yönelik kendilerine güvenlerinin niçin daha düşük olduğu anlaşılabilir.

Araştırmada elde edilen bulgular, spor ve yarışmada erkeklerin kendilerine olan güvenlerinin daha yüksek olduğunu; kadınların ise somatik ve bilişsel kaygıyı yaşama eğilimlerinin erkeklere oranla daha fazla olduğunu, dolayısıyla kadınların yaşadıkları bu kaygının da performanslarını engelleyici olduğunu gösteren birçok çalışmanın bulgularıyla kısmen benzerlik göstermektedir [159, 160, 161, 162]. Örneğin, Jones ve ark. 40 erkek ve kadın üniversiteli sporcuyla yürüttükleri çalışmalarında cinsiyete göre kaygı düzeyindeki değişimleri Yarışmasal Durumluk Kaygı Envanteri-II (CSAI-II)'yi kullanarak test etmişler ve sonuçta, yarışma yaklaştıkça erkeklerin bilişsel kaygı düzeylerinin değişmediğini ancak kadınların bilişsel kaygı düzeylerinde anlamlı artışlar olduğunu ifade etmişlerdir [159].

Aslında, Gill'in[163] kadınların spor ortamında daha çok kişisel gelişim, beceri öğrenimi ve hedeflere odaklandıklarına, erkeklerin ise daha çok kişisel karşılaştırmalara ve kazanmaya odaklandıklarına dair görüşleri dikkate alındığında, kadın ve erkek arasındaki bu bireysel yapı farklılıklarının da yarışmaya özgü kendine güven puanlarında farka neden olabileceği şeklinde yorumlanabilir. Yapılan çalışmalarda, kadın ve erkeklerin spor ortamındaki tecrübelerinin farklı olduğu ve kadınların spor ortamındaki tecrübelerinin erkeklerden az olduğu [106] ve yarışma ortamını farklı değerlendirdikleri[164] ifade edilmektedir. Yukarıda belirtilen bu sebeplerin, erkeklerin sporda kendilerine olan güvenlerinin fazla olmasına neden olabileceği şeklinde yorumlabilir.

5. 1. 4. Hentbolcuların başarı ve başarısızlığa yaptıkları yüklemelerin cinsiyet açısından karşılaştırılması

Araştırmanın dördüncü alt amacı hentbolcuların müsabaka sonuçlarına yaptıkları yükleme biçimlerinin cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesi idi. Hentbolcuların müsabaka sonuçlarına yaptıkları yükleme biçimlerinin cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek üzere yapılan t-testi sonuçları incelendiğinde, hem kazanan hem de kaybeden takımlardaki kadın ve erkek hentbolcuların dışsal kontrol alt ölçek ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu (sırasıyla: $t= -2.056$; $p<0.05$ ve $t=-2.123$; $p<0.05$) ve erkeklerin kadınlara nazaran müsabaka sonuçlarını kendi kontrollerinde olmayan faktörlerle açıkladıkları

görülmektedir (Çizelge 20). Daha açık bir ifadeyle erkek sporcuların hem kazanma durumunda başarılı olmalarının nedenini kendi kontrollerinde olmayan faktörlerle, hem de başarısızlık durumunda kaybetme nedenlerini kendi kontrollerinde olmayan dışsal faktörlerle açıkladıkları görülmektedir. Hem kazanma hem de kaybetme durumunda, kadın ve erkek hentbolcuların nedensellik odağı, istikrarlılık ve kişisel kontrol alt ölçek puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark çıkmadığı görülmektedir.

Bireylerin başarılı performansları sonucunda içsel, istikrarlı ve kişisel kontrollerinde olan yüklemeler yapması istenen yönde ve benliği koruyucu yüklemelerdir. Başarısızlık durumunda ise yine bireylerin başarısızlıklarını içsel, kişisel kontrollerinde olan ancak istikrarsız faktörlerle açıklaması beklenmektedir. Araştırmada elde edilen bulgular incelendiğinde hem kadın hem de erkeklerin kazanma durumunda benliği koruyucu yüklemeler yaptıkları, başarılı performanslarını içsel ve istikrarlı ve daha çok kişisel kontrollerinde olan nedenlerle açıkladıkları görülmektedir. Kaybetme durumunda ise başarısızlıklarını daha istikrarsız, daha az içsel, ve kişisel kontrollerinde olmayan nedenlerle açıkladıkları bulunmuştur.

Araştırmada, hem başarı hem de başarısızlık durumunda cinsiyet açısından farkın çıktığı tek boyut dışsal kontrol boyutudur. Bayanlara göre erkekler, hem kazanma nedenlerini hem de kaybetme nedenlerini açıklarken kendi kontrollerinde olmayan nedenlere daha fazla atıfta bulunmuşlardır. Aslında Weiner'ın[44] yükleme kuramı göz önüne alındığında, bu sonucun erkekler için daha dezavantajlı bir durum olduğu söylenebilir. Kişinin başarısızlığı açıklarken kendi kontrolünde olmayan nedenler belirtmesi, sonraki benzer durumlarda sonucu değiştirme yönünde yeterli çaba göstermemesine, başarısızlığı önceden kabul etmesine ya da sonucu tamamen şansa bırakmasına neden olabilmektedir. Benzer şekilde, erkeklerin başarılı olma durumunda da kişisel kontrollerinde olmayan nedenlere atıfta bulunmaları onların sonraki benzer durumlarda başarı beklentilerinin düşük olmasına, kazanmalarına rağmen kendileriyle daha az gurur duymalarına neden olabilmektedir.

Araştırmada, Nedensel Boyutlar Ölçeği-II' nin nedensellik odağı, istikrarlılık ve kişisel kontrol alt boyutlarında cinsiyet açısından fark çıkmadığına dair elde edilen bulguların, daha önce yapılan bazı araştırma bulgularıyla çelişmesine karşın, son yıllarda yapılan bazı çalışmaları da desteklemektedir. Daha önceki yıllarda yapılan bazı çalışmalarda, sporcuların performans sonuçlarına yaptıkları yüklemelerin cinsiyete bağlı

olarak farklılaştığı ileri sürülmektedir[42, 165, 166, 167]. Yapılan bu çalışmalar, erkeklerin başarılarını daha çok yetenek gibi içsel ve istikrarlı faktörlere, kadınların ise başarılarını yetenekten çok çaba gibi içsel ancak istikrarsız faktörlere yüklediklerini göstermektedir. Başarısızlık durumunda ise erkeklerin başarısızlıklarını içsel ve istikrarlı bir faktör olan yetenek eksikliğinden çok içsel, istikrarsız ve kişinin kontrolünde olan çaba eksikliğine, kadınların ise başarısızlıklarını hem çaba hem de yetenek eksikliğine atfettikleri görülmektedir. Ancak son yıllarda yapılan çalışmalar incelendiğinde ise araştırma sonuçlarıyla tutarlı olarak, kadın ve erkeklerin hem başarı hem de başarısızlık durumunda yaptıkları yüklemeler açısından cinsiyetler arasında fark çıkmadığı görülmektedir [168, 169]. Örneğin, Hanrahan ve Cerin çalışmalarında bireysel ve takım sporlarına katılan 108 erkek ve 164 kadın sporcunun yükleme biçimlerini karşılaştırmışlardır[169]. Sonuçlar, kadın ve erkek sporcuların yaptıkları yükleme biçimleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark çıkmadığını ortaya koymuştur.

Araştırmada, kadın ve erkeklerin başarı ve başarısızlığa yaptıkları yüklemelere bakıldığında nedensellik odağı, istikrarlılık ve kişisel kontrol alt boyutlarında cinsiyet açısından anlamlı fark çıkmadığı bulunmuştur. Cinsiyet açısından fark çıkmamasının olası nedenleri arasında artık kadınların da erkekler kadar spor ve fiziksel aktiviteye katılım konusunda fırsat sahibi olmaları, toplum tarafından cesaretlendirilmeleri, bu alanda tecrübe sahibi olmaları ve dolayısıyla başarılı performansları konusunda daha fazla yetenek algısına sahip olmaları gibi nedenler sıralanabilir. Dolayısıyla, kadın ve erkeklerin başarı ve başarısızlık durumunda benzer nedensel açıklamalarda bulunmaları beklenebilir.

5. 2. Hentbolcuların mükemmeliyetçilik puanları ile başarı hedefleri, müsabaka öncesi kaygı ve müsabaka sonuçlarına yapılan yüklemeler arasındaki ilişki

Araştırmamızın altıncı, yedinci ve sekizinci alt amaçları mükemmeliyetçiliğin başarı hedefleri, müsabaka öncesi kaygı ve müsabaka sonuçlarına yapılan yüklemeler arasındaki ilişkinin incelenmesiydi. Bu amaçla, hentbolcuların mükemmeliyetçilik puanları ile başarı hedef puanları, müsabaka öncesi durumluk kaygı puanları ve başarı

ve başarısız müsabaka sonuçlarına yapılan yüklemeler arasındaki ilişki ayrı ayrı incelenmiştir.

5. 2. 1. Hentbolcuların mükemmeliyetçilik ve başarı hedef puanları arasındaki ilişki

Spordaki mükemmeliyetçilikle spora özgü başarı hedefleri arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yapılan Pearson Korelasyon Analizi sonucunda Spora Özgü Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği'nin uyum sağlanabilen boyutu olarak kabul edilen kişisel standartlar alt ölçeği ile Sporda 2×2 Başarı Hedefleri Envanteri'nin tüm alt ölçekleri arasında istatistiksel olarak pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur (Bkz. Çizelge 22). Mükemmeliyetçiliğin uyum sağlanamayan boyutları olarak kabul edilen hatalarla aşırı ilgilenme alt ölçeği ile Sporda 2×2 Başarı Hedefleri Envanteri'nin performans kaçınma, performans yaklaşma ve ustalık kaçınma alt ölçekleri arasında pozitif anlamlı ilişki olduğu ve yine mükemmeliyetçiliğin algılanan aile baskısı alt ölçeği ile performans yaklaşma ve performans kaçınma alt ölçekleri arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir.

Araştırmada, mükemmeliyetçiliğin kişisel standartlar alt boyutu ile başarı hedeflerinin tüm alt boyutları arasında pozitif ve anlamlı ilişki olduğuna dair elde edilen bulgular farklı biçimde yorumlanabilir. Bulgular, kişisel standartları yüksek olan hentbolcuların hem daha önceki performanslarından daha iyisini yapmayı, hem de diğerlerinden üstün olmayı hedeflediklerini, ancak bunları yerine getirirken diğerleri tarafından geçilmeme ve hata yapmama arzusunda olduklarını göstermektedir. Mükemmeliyetçiğin kişisel standartlar boyutu ile başarı hedefleri arasındaki pozitif ilişkiyi ortaya koyan bu bulgular, kişisel standartlar boyutunun yaklaşma hedefleriyle pozitif, kaçınma hedefleri ile negatif ilişki göstereceği yönündeki beklentileri sağlamamaktadır. Bu araştırma bulguları, Slade ve Owens [1], Stober ve ark.[19], Stoeber ve ark.[20]'nın mükemmeliyetçiliğin uyum sağlanabilir boyutu olarak kabul ettikleri "mükemmele ulaşma çabası" ile başarı hedeflerinin "ustalık yaklaşma" ve "performans yaklaşma" arasında pozitif ilişki olduğunu ortaya koydukları araştırma bulgularıyla bütünüyle benzerlik göstermemektedir.

Araştırmada elde edilen diğer bulgu ise mükemmeliyetçiliğin uyum sağlanamayan boyutu olarak kabul edilen hatalarla aşırı ilgilenme alt boyutu ile başarı hedeflerinin uyum sağlanamayan boyutları olarak kabul edilen ustalık kaçınma, performans kaçınma ve performans yaklaşma boyutları arasında pozitif ve anlamlı ilişki olduğu yönündedir. Bu sonuç, yaptıkları davranışlarından endişe duyan ve basit hataları bile büyüten, hatalarına takılıp kalan hentbolcuların uyum sağlanamayan hedefler belirleyebilecekleri şeklinde yorumlanabilir. Hatalarıyla aşırı ilgilenen sporuların diğerlerinden üstün olma, diğer sporcuların önüne geçme, hata yapmamaya çalışma ve yanlış anlamaktan kaçınma eğiliminde olmaları beklenebilir. Araştırmada elde edilen bu bulgular, Stoeber ve ark.'nın [20] çalışma bulgularını bütünüyle desteklerken Slade ve Owens[1] ve Stoeber ve ark.'nın [19] çalışmalarını kısmen desteklemektedir.

Araştırmada, mükemmeliyetçiliğin uyum sağlanamayan boyutu olarak kabul edilen algılanan aile baskısı alt ölçeği ile başarı hedeflerinin uyum sağlanamayan boyutları olarak kabul edilen performans kaçınma ve performans yaklaşma boyutları arasında istatistiksel açıdan pozitif yönde ve anlamlı ilişki bulunmuştur. Bu bulgu, ailelerinin kendileriyle ilgili yüksek beklentilere sahip olduklarına ve bu beklentileri yerine getiremediklerinde ya da yeterli performans sergileyemediklerinde aileleri tarafından eleştirileceklerine inanan, dolayısıyla bu yönde baskı hisseden sporcuların diğerlerini referans alan yani rakibinden üstün olma, rakibini geçme ve en üst sıralarda yer alma gibi hedefler belirlemeleri beklenebilir. Araştırmada elde edilen bu bulgu daha önceki bazı araştırma bulgularını kısmen desteklemektedir[1, 19, 20]. Örneğin, Stoeber ve ark.[19] mükemmeliyetçilik ve başarı motivasyonu arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmalarının ilkinde, mükemmeliyetçilik ve üç boyutlu başarı motivasyonu arasındaki ilişkiyi 204 liseli sporcuda test etmişlerdir. Sonuçta, mükemmeliyetçiliğin uyum sağlanabilen boyutu olarak adlandırdıkları mükemmele ulaşma çabası ile ustalık yaklaşma ve performans yaklaşma hedefleri arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğunu bulmuşlardır. Ayrıca, mükemmeliyetçiliğin uyum sağlanamayan boyutu olarak adlandırdıkları mükemmel olamamaya negatif tepki ile performans kaçınma ve performans yaklaşma arasında pozitif ve anlamlı ilişki bulunurken, ustalık yaklaşma hedefi ile negatif ve anlamlı ilişki olduğunu da ifade etmişlerdir. Araştırmacılar, bu çalışmanın devamında, birinci çalışmadan farklı olarak üç boyutlu başarı motivasyonu yerine Conroy ve ark.'nın[137] "Sporda 2×2 Başarı Hedefleri Envanteri'ni kullanarak

mükemmeliyetçilik ile başarı motivasyonu arasındaki ilişkiyi 147 üniversiteli sporcuda iki farklı zaman diliminde (hem antrenmanda hem yarışmada) test etmişlerdir. Hem antrenman hem de yarışma ortamında mükemmele ulaşma çabası ile ustalık ve performans yaklaşma hedefleri arasında pozitif ve anlamlı ilişki olduğu, mükemmele ulaşamamaya verilen olumsuz tepki ile performans yaklaşma, performans kaçınma ve ustalık kaçınma arasında pozitif ve anlamlı, ustalık yaklaşma hedefleri ile de negatif yönde anlamlı ilişki olduğu görülmüştür. Benzer bulgular, Stoeber ve ark.'nın 138 elit buz hokeyi sporcusunda mükemmeliyetçilik ve başarı motivasyonu arasındaki ilişkiyi test ettikleri çalışmada da bulunmuştur[20]. Bulgular, mükemmele ulaşma çabasının ustalık yaklaşma ve performans yaklaşma hedefleriyle ilişkili olduğunu, buna karşın mükemmele ulaşamamaya verilen tepki ile de ustalık kaçınma, performans kaçınma ve performans yaklaşma arasında istatistiksel açıdan pozitif ilişki olduğunu ortaya koymuştur.

Araştırmada elde edilen bu bulguların, önceki araştırma bulgularını büyük ölçüde desteklemesi ve mükemmeliyetçilik ile performans hedefleri arasındaki ilişkiyi gösteren çalışma bulgularını genişletmesi açısından önemli olduğu söylenebilir [10, 12, 37]. Ayrıca, mükemmeliyetçiliğin bütünüyle olumsuz olmadığını hem pozitif hem de negatif yönlerinin olduğunu gösteren araştırmaları [130, 170] desteklemesi açısından ve spordaki mükemmeliyetçiliği değerlendirmede kullanılan ölçme araçlarının farklı olmasına rağmen mükemmeliyetçiliğin uyum sağlanabilen ve sağlanamayan boyutlarının ayrı ayrı ele alınması gerektiği görüşlerine katkı sağlaması açısından önemli olduğu söylenebilir.

5. 2. 2. Hentbolcuların mükemmeliyetçilik puanları ile yarışma öncesi yaşadıkları durumluk kaygı puanları arasındaki ilişki

Araştırmanın yedinci alt amacı üniversiteli hentbolcuların mükemmeliyetçilik puanları ile müsabaka öncesi yaşadıkları durumluk kaygı puanları arasında ilişki olup olmadığını belirlemekti. Spora Özgü Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği alt ölçek puanları ile Yarışmasal Durumluk Kaygı Envanteri alt ölçek puanları arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yapılan Pearson Korelasyon Analizi sonuçları mükemmeliyetçiliğin kişisel standartlar alt ölçeği ile yarışmasal durumluk kaygının bilişsel kaygı ve kendine güven alt ölçekleri arasında istatistiksel açıdan pozitif ve

anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Mükemmeliyetçiliğin hatalarla aşırı ilgilenme alt ölçeği ile bilişsel kaygı ve somatik kaygı arasında da pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu ve benzer şekilde mükemmeliyetçiliğin algılanan aile baskısı alt ölçeği ile Yarışmasal Durumluk Kaygı Envanteri tüm alt ölçekleri arasında istatistiksel açıdan pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur (Bkz. Çizelge 23).

Araştırmada elde edilen bulgular, kendilerine yüksek standartlar belirleyen hentbolcuların kendilerine olan güvenlerinin fazla olduğu, buna karşın bu standartları yerine getirebilme, müsabakada gereken performansı sergileme konusunda endişeye sahip oldukları ve kafalarının karışık olduğu şeklinde yorumlanabilir. Araştırmada hatalarla aşırı ilgilenme boyutu ile somatik ve bilişsel kaygı arasında pozitif yönde ortaya çıkan bulgu, hatalarıyla çok fazla ilgilenen sporcuların hem bilişsel hem de somatik kaygıyı yoğun biçimde yaşayabilecekleri şeklinde açıklanabilir. Mükemmeliyetçiliğin uyum sağlanamayan boyutu olarak düşünülen hatalarla ilgilenme boyutu, bireyin yaptıkları hatalar üzerinde fazla durduğunu, ufacık hataları bile gereğinden fazla büyüttüğünü anlatan bir boyuttur ve dolayısıyla zihinsel bir faaliyet gerektirir. Bu açıdan bakıldığında, hatalarıyla çok fazla meşgul olan bireylerin hem bilişsel hem de fizyolojik olarak yoğun biçimde kaygı yaşamaları beklenen bir durum olarak karşımıza çıkabilmektedir. Diğer taraftan, algılanan aile baskısı ve yarışmasal durumluk kaygı arasındaki ilişkiye bakıldığında çelişkili bir durumun ortaya çıktığı görülmektedir. Ailelerinin beklenti ve eleştirilerinin fazla olduğunu algılayan ve bundan dolayı ailelerinin baskısını yoğun biçimde hisseden hentbolcuların hem bilişsel hem de somatik kaygıyı yoğun yaşadıkları, aynı zamanda da kendine güvenlerinin fazla olduğu ortaya çıkmıştır. Bu açıdan bakıldığında, mükemmeliyetçiliğin uyum sağlanamayan boyutu olarak kabul edilen algılanan aile baskısı boyutunun bilişsel ve somatik kaygıyla istatistiksel açıdan pozitif yönde ilişkili olması beklenen bir sonuçken, kendine güven ile pozitif ilişkiye sahip olması beklenmedik yönde bir sonuç olarak ortaya çıkmaktadır.

Yukarıda da belirtildiği gibi, araştırmada elde edilen bulguların mükemmeliyetçiliğin olumlu ve olumsuz olarak ayrı ayrı düşünülmesi hususunda çelişkili sonuçlar ortaya çıkmasına rağmen, daha önceki araştırma bulgularıyla büyük ölçüde benzerlik göstermektedir[12, 24, 25, 27]. Örneğin, kadın sporculardaki mükemmeliyetçilik ile bu sporcuların sportif yarışmalara ve yarışma esnasındaki hatalara verdikleri tepkiler arasındaki ilişkinin incelendiği ilk çalışmada Frost ve

Henderson, hatalarla ilgilenme boyutunda yüksek puan alanların daha fazla yarışma kaygısı yaşadıklarını ve kendine güvenlerinin daha düşük olduğunu, sporda daha çok başarısızlık yönelimli olduklarını, hatalara negatif tepkiler verdiklerini ve yarışmanın bir gün öncesinde de daha negatif düşüncelere sahip olduklarını bulmuşlardır. Mükemmeliyetçiliğin olumlu boyutu olarak adlandırılan kişisel standartlar alt boyutunun ise spora ilişkin başarı yönelimiyle ve yarışma öncesi mükemmeli hayal etme ile pozitif ilişkili olduğunu ortaya koymuşlardır[27]. Araştırmada elde edilen bulguların büyük ölçüde benzerlik gösterdiği bir diğer çalışmada Hall ve ark. mükemmeliyetçilik, başarı motivasyonu ve yarışma öncesi kaygı arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir[12]. Yarışmaya 30 dakika kala alınan ölçümler değerlendirildiğinde genel mükemmeliyetçilik ile bilişsel kaygı arasında; kişisel standartlar alt boyutu ile bilişsel kaygı ve kendine güven arasında; hatalarla ilgilenme ölçeği ile bilişsel kaygı arasında ve algılanan aile eleştirisi ile bilişsel kaygı arasında pozitif ve anlamlı ilişki olduğu görülmüştür. Ayrıca bulgular, somatik ve bilişsel kaygının yarışmaya doğru arttığını, kendine güven puanlarının ise yarışmaya doğru azaldığını ortaya koymuştur [12].

Aslında, çok yüksek kişisel standartlar belirlemek ve bu standartlara ulaşmak için çabalamak, mükemmeliyetçiliğin olumlu bir yönüdür [2, 172, 173] ve kişinin kendine güveninin ve benlik saygısının artmasına katkıda bulunur [24, 174]. Mükemmeliyetçiliğin bu pozitif yönünü benimseyen sporcu kendi yeterliğine inanır, kendi kapasitesini geliştirmek için çabalar ve yeteneğini sportif beceri ve teknikleri uygulamada kullanabilirse bu ideal durum, düşük somatik ve bilişsel kaygı ile ve yüksek kendine güvenle sonuçlanabilir. Kişi kendisi için yüksek standartlar belirlerken aynı zamanda gerçekçi olabilir, kendi sınırlarının farkına varabilir, esnek olmayı sağlayabilir ve kendi performansından keyif almayı başarabilirse [2, 175] , kişisel yüksek standartlar belirlemek sporcunun çabasını arttırmasına, yarışmayı kontrol edebilmesine ve sonuç olarak ta müsabaka öncesi durumluk kaygıyı azaltmasına yardımcı olabilir. Dolayısıyla, yarışmasal durumluk kaygının azaltılması da sporcunun başarısına katkı sağlayabilir.

Mükemmeliyetçiliğin uyum sağlanabilen yönü olarak kabul edilen kişisel standartlar boyutu mükemmeliyetçi bireylerin zor, zahmetli ve yorucu görevlerden bile haz almasına izin veren bir boyuttur[2]. Bireyin kendi kişisel performansından haz alması kişinin beceriye daha iyi konsantre olabilmesine ve dolayısıyla daha büyük başarı olasılığına katkı sağlayabilir. Bu durum hem sporcunun kendine güveninin artmasına

hem de müsabaka öncesi kaygı ve endişesinin azalmasına katkıda bulunabilir. Araştırmada elde edilen bulgular ve bu bulgu ışığında ifade edilenler daha önceki araştırmalarda ortaya konulan, mükemmeliyetçiliğin pozitif yönünün pozitif duygulara ve uyuma katkı sağlayacağı düşüncesine katkı sağlaması açısından önem taşıdığı şeklinde ifade edilebilir [25, 135, 172, 175, 176, 177].

Mükemmeliyetçiliğin uyum sağlanamayan boyutlarının sporcuların benlik değerlerini ve kendine güvenlerini azaltan ve müsabaka kaygısını arttıran bir durum olduğu ve sporcuların sportif beceri ve teknikleri yerine getirebilmesinde kendi kapasitelerini kullanabilmelerine engel olabileceği bilinmektedir[24]. Uyum sağlanamayan mükemmeliyetçiliğin sporcunun müsabaka üzerindeki kontrol ve idaresini azaltabildiği, gerçekçi olmayan beklentilere, kişisel sınırları kabul etmeme, kişisel performanstan memnun olmama gibi duygu durumlarına yol açabildiği göz önüne alındığında [2, 3, 175], hatalarıyla aşırı ilgilenen ve ailelerinin baskısını yoğun biçimde hisseden hentbolcuların hem bilişsel hem de somatik kaygıyı yoğun yaşamaları kaçınılmaz olabilmektedir. Ayrıca, mükemmeliyetçiliğin uyum sağlanamayan boyutlarının spordan alınan hazzı azalttığı, performans konusunda memnuniyetsizliğe neden olduğu ve müsabaka kaygısını arttırdığı düşünüldüğünde bu durumun müsabakaya konsantre olmada güçlük yaşanmasına, başarısızlık olasılığının artmasına ve sonuçta engellenmeye neden olabilir. Mükemmeliyetçilikle beraber müsabaka kaygısının artması sporcunun kendine güveninin ve kendine yeterliğin azalmasına da neden olabilmektedir. Araştırmada elde edilen bu bulgular, olumsuz mükemmeliyetçiliğin uyum sağlanamayan, olumsuz duygulara yol açacağına dair araştırma bulgularına katkı sağladığı şeklinde yorumlanabilir [25, 132, 173, 176, 177].

5. 2. 3. Hentbolcuların mükemmeliyetçilik ve müsabaka sonuçlarına yaptıkları yüklemeler arasındaki ilişki

Araştırmamızın sekizinci alt amacı üniversiteli hentbolcuların mükemmeliyetçilik puanları ile başarı ve başarısız sonuçlara yaptıkları yüklemeler arasındaki ilişkinin incelenmesiydi. Bu amaç doğrultusunda, mükemmeliyetçilik ve müsabaka sonuçlarına yapılan yüklemeler arasındaki ilişki ayrı ayrı değerlendirilmiştir. Başarılı olunan müsabaka sonrasında elde edilen veriler ışığında, Spora Özgü Çok

Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği'nin kişisel standartlar alt boyutu ile Sporda Nedensel Boyutlar Ölçeği –II'nin kişisel kontrol ve nedensellik odağı alt boyutları arasında pozitif yönde anlamlı; kişisel standartlar ile dışsal kontrol alt boyutu arasında da negatif yönde anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur. Sonuçta elde edilen bu bulgu, kişisel standartları yüksek olan bireylerin başarılı performanslarını kontrol edemedikleri nedenlerden çok kendi kontrollerinde olan, içsel faktörlerle açıkladıklarını göstermektedir. Bu sonuç, bireylerin kişisel standartlarını yüksek tutarak ilerideki müsabakalara yönelik başarı beklentisi içinde olmalarına ve kendilerine olan güvenlerinin artmasına neden olabilecektir.

Diğer taraftan, yine başarılı performans sonrasında mükemmeliyetçiliğin olumsuz boyutlarından biri olan, algılanan aile baskısı alt ölçek puanları ile kişisel kontrol ve nedensellik odağı alt ölçek puanları arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Bu sonuç, ailelerinin kendilerinden mükemmel olmalarını beklediğine ve mükemmeli başaramadıklarında aileleri tarafından eleştirileceklerine inanan sporcuların, başarılı müsabaka sonuçlarını kendi kontrollerinde olan ve kendileriyle ilgili nedenlerle açıklayabilecekleri şeklinde yorumlanabilir. Aslında, bu daha önceki araştırma bulgularına karşıt ancak istenilen bir sonuçtur. Çünkü sporda mükemmeliyetçiliğin algılanan aile baskısı alt boyutunun, temelde Hewitt ve Flett' in modelindeki sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik boyutuna dayanılarak oluşturulduğu bilinmektedir[6]. Bu boyutta yüksek puan alan bireyler de diğer insanların kendilerinden mükemmel performans sergilemelerini beklediğine inanırlar ve kendi benlik değerlerinin, onlardan gelen onaya bağlı olduğunu hissederler. Dolayısıyla, daha önceki çalışmalara[6, 28, 178, 179] dayanılarak, bu bireylerin dışsal denetim odaklı olmaları ve başarılı performanslarını da kendi kontrollerinde olmayan ve dışsal faktörlerle açıklamaları beklenmekteydi. Ancak, bu çalışmada yer alan hentbolcular ailelerinin beklenti ve eleştirilerini yoğun hissetmelerine rağmen elde ettikleri başarılarının kendilerinden kaynaklandığına ve kendi kontrollerinde olduğuna inanmaktadırlar. Bu durum hentbolcuların, başarılarıyla gurur duymalarına ve gelecekte de başarı beklentisi içinde olmalarına katkıda bulunabilir.

Yukarıda açıklanan araştırma bulguları, Slade ve Owens[1], Anshel ve Mansuarı[15], Stoeber ve Becker[18], Flett ve ark. [28] ve Anshel'in [70] ve belirttiği gibi mükemmeliyetçiliğin uyum sağlanamayan boyutlarının (hatalarla aşırı ilgilenme ve

algılanan aile baskısı) benliğe zarar verici yüklemelerle, mükemmeliyetçiliğin uyum sağlanabilir boyutlarının ise benliğe yararlı yüklemelerle ilişkili olduğu düşüncesini kısmen desteklemektedir.

Başarısızlık yaşayan sporcularda, mükemmeliyetçilik ve başarısızlığa yapılan yüklemeler arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan analizler sonucunda ise mükemmeliyetçiliğin hatalarla aşırı ilgilenme alt boyutu ile nedensel yüklemelerin istikrarlılık alt boyutu arasında pozitif ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Bu sonuç, mükemmeliyetçiliğin uyum sağlanamayan boyutu olan hatalarla aşırı ilgilenme boyutunda yüksek puan alan hentbolcuların yani hataları üzerinde oldukça fazla duranların, başarısızlıklarını kalıcı, değişmez nedenlerle açıkladıklarını, dolayısıyla gelecekte de bu durumun değişmeyeceğine inandıklarını göstermektedir. Araştırmada ele edilen bu bulgunun, Stober ve Becker[18]'in mükemmeliyetçiliğin negatif boyutlarının başarısızlık korkusuyla ve benliğe zararlı yüklemelerle pozitif ilişkili olduğunu belirttikleri çalışma bulgularını ve Anshel ve Mansouri [15]'nin hatalarla aşırı ilgilenme boyutunda yüksek puan alan mükemmeliyetçi sporcuların kendileriyle ilgili nedensel yüklemeler yaptıklarını gösteren araştırma bulgularını desteklemesi açısından önem taşıdığı söylenebilir.

Araştırmada elde edilen bulgular dikkate alındığında, başarısızlığın istikrarlı faktörlerle açıklanması sporcuların benlik saygılarını ve gelecekteki başarıyla ilgili beklentilerini azalttığından, yetenek ve beceri düzeyine ilişkin olumsuz algılara neden olduğundan ve negatif duygulara yol açtığından dolayı oldukça zararlı bir durumdur [16, 51]. Ayrıca, başarısızlığın istikrarlı faktörlerle açıklanması ve uygun olmayan yüklemeler yapılması spordaki motivasyon, kendine güven, konsantrasyon, azim ve özellikle de sonraki performans üzerinde olumsuz etkiye yol açacağından dolayı önem taşımaktadır. Aslında Weiner'ın modelinde de belirtildiği gibi istikrarlılık boyutu gelecekteki performansın öncellenebilirliğini, istikrarsızlık boyutu ise gelecekteki performansa ilişkin belirsizlik algısını arttırmaktadır [8, 43, 126]. Bu açıdan bakıldığında, başarısızlık sonrasında, sporcunun istikrarlı faktörlerden ziyade çaba ya da uygulanan strateji gibi istikrarsız faktörlere yüklemeler yapması önemlidir. Böylece, sporcu başarısızlık sonrasında, örneğin uygulamış olduğu stratejiyi değiştirerek ya da çabayı arttırarak ileride başarılı olma olasılığını da arttırabileceği söylenebilir.

5. 3. Hentbolcuların mükemmeliyetçilik ve başarı hedef puanlarının yarışma öncesi yaşanan durumluk kaygıyı yordamasına ilişkin tartışma

Araştırmanın dokuz, on ve on birinci alt amaçları spora özgü mükemmeliyetçiliğin ve başarı hedeflerinin müsabaka öncesi yaşanan bilişsel ve somatik kaygı ile müsabakaya özgü kendine güveni yordayıp yordamadığının belirlenmesidir. Bu amaçla, hem mükemmeliyetçiliğin hem de başarı hedeflerinin müsabaka öncesi yaşanan bilişsel kaygı, somatik kaygı ve kendine güveni yordayıp yordamadığı ayrı ayrı değerlendirilmiştir. Bu amaç doğrultusunda gerçekleştirilen çoklu regresyon analizi sonuçları ustalık kaçınma, hatalarla aşırı ilgilenme ve algılanan aile baskısı alt boyutlarının hem müsabaka öncesi yaşanan bilişsel kaygıyı hem de somatik kaygıyı anlamlı düzeyde yordadıklarını göstermiştir (Çoklu R=.609, R2= .371, F= 20.022, p<0.05; Çoklu R=..609, R2= .371, F= 20.022, p<0.05). Sonuçlar, bilişsel ve somatik kaygının yordayıcılarının benzer olduğunu ancak bu faktörlerin bilişsel kaygı ve somatik kaygıyı yordama güçlerinin farklı olduğunu ortaya koymaktadır (Bkz. Çizelge 26, 27). Bilişsel kaygının en önemli yordayıcısı ustalık kaçınma hedefi iken bunu mükemmeliyetçiliğin hatalarla aşırı ilgilenme ve algılanan aile baskısı alt ölçekleri izlemektedir (Çizelge, 26). Somatik kaygının en önemli yordayıcısı mükemmeliyetçiliğin algılanan aile baskısı alt ölçeği iken bunu sırasıyla ustalık kaçınma ve hatalarla aşırı ilgilenme boyutlarının izlediği bulunmuştur (Çizelge, 27). Ayrıca, yapılan analizler müsabaka öncesi yaşanan bilişsel kaygı ile mükemmeliyetçiliğin tüm alt ölçekleri arasında ve başarı hedeflerinin performans kaçınma, ustalık kaçınma ve ustalık yaklaşma boyutları arasında istatistiksel açıdan pozitif ve anlamlı ilişki olduğunu ortaya koymaktadır.

Diğer taraftan, müsabakaya özgü kendine güvenin yordayıcılarını belirlemek amacıyla yapılan çoklu regresyon analizi sonuçları müsabakaya özgü kendine güvenin ustalık kaçınma ve kişisel standartlar tarafından yordandığını göstermektedir (Bkz Çizelge 28). Yapılan korelasyon analizi sonuçları ise yarışmaya özgü kendine güven ile kişisel standartlar, hatalarla aşırı ilgilenme, performans yaklaşma ve performans kaçınma boyutları arasında pozitif yönde ve anlamlı ilişki olduğunu, kendine güven ile ustalık kaçınma boyutları arasında ise negatif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir. Kısacası, araştırmada elde edilen bulgular beklentilerle ve literatürle tutarlı biçimde mükemmeliyetçiliğin uyum sağlanamayan boyutu olarak nitelendirilen

hatalarla aşırı ilgilenme ve algılanan aile baskısı alt boyutlarının ve başarı hedeflerinin uyum sağlanamayan boyutu olarak bilinen ustalık kaçınma boyutunun müsabaka öncesi yaşanan bilişsel ve somatik kaygının yordayıcıları olduğunu ortaya koymaktadır. Ayrıca, mükemmeliyetçiliğin uyum sağlanabilen olumlu boyutu olarak nitelendirilen kişisel standartlar boyutu ile ustalık kaçınma hedefinin ise müsabakaya özgü kendine güvenin anlamlı yordayıcıları olduğunu ortaya koymaktadır [2, 12, 13, 21, 25, 27, 134]. Spordaki ustalık kaçınma hedef yöneliminin, temelde, sporcunun özellik ve yeteneklerini kaybetme, bildiğini unutma, bilgileri yanlış anlama veya bir görevi eksik ya da baştan savma yapma korkularını ifade ettiği ve bu tür hedef yönelimini benimseyen sporcuların da verilen bilgi ve stratejileri yanlış anlamaktan korktuğu ve verilen görevi yanlış tanımlamaktan kaçınmaya çalıştığı bilinmektedir [39, 40]. Dolayısıyla, sporcuların yaşamış olduğu bu tür endişeleri ifade eden ustalık kaçınma boyutunun müsabaka öncesi yaşanan kaygının güçlü yordayıcısı olması beklenen yönde bir sonuç olarak ortaya çıkmaktadır.

Diğer taraftan, uyum sağlanamayan mükemmeliyetçi düşünme biçiminin sportif performans üzerinde oldukça güçlü ve bozucu etkiye sahip olduğu bilinmektedir[27]. Mükemmeliyetçiliğin hatalarla aşırı ilgilenme alt boyutunun mükemmeliyetçi bireylerin hata yapma endişesi içinde olduklarını, yapılan hatalara aşırı tepki verme, hataları başarısızlıkla eşit görme ve başarısızlık sonucunda önemli kişilerin saygısını kaybedeceğine inanma eğilimlerini yansıttığı dikkate alındığında[3], bu boyutun müsabaka öncesi yaşanan bilişsel ve somatik kaygının güçlü yordayıcısı olması beklenen bir sonuç olarak ifade edilebilir. Benzer şekilde, mükemmeliyetçiliğin algılanan aile baskısı alt boyutu da müsabaka öncesi yaşanan bilişsel ve somatik kaygının önemli yordayıcısı olarak bulunmuştur. Daha önceki bölümlerde de belirtildiği üzere algılanan aile baskısı alt ölçeği Frost ve ark.'nın[3] Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeğindeki Ebeveyn Beklentisi ve Ebeveyn Eleştirisi alt ölçeklerinden elde edilmiş bir boyuttur. Ebeveyn beklentisi alt boyutu ebeveynlerinin çok yüksek standartlar oluşturduğuna inanma eğilimini yansıtırken, ebeveyn eleştirileri boyutu kişinin ebeveynlerini aşırı derecede eleştirici olduklarını algılama eğilimini yansıtmaktadır. Dolayısıyla, sporcuların davranış ve performanslarının ebeveynleri tarafından eleştirileceğini düşünmeleri, onların kendileriyle ilgili çok fazla beklentiye sahip olduklarını hissetmeleri kaygıya neden olabilmektedir. Dolayısıyla bu tür algılara sahip

sporcuların müsabakaya ilişkin hem somatik kaygıyı hem de bilişsel kaygıyı yoğun biçimde yaşamaları kaçınılmaz olabilmektedir.

Aslında uyum sağlanamayan mükemmeliyetçiliğin değerlendirme kriterlerinin esnek olmadığı, daha yıkıcı eğilimlerle ilişkili olduğu, uyum sağlanamayan düşüncelerle[27] ve başarısızlık durumundaki olumsuz duygusal tepkilerle[6] (yani başarısızlık sonrasında yaşanan başarısızlık duygusu, suçluluk, engellenme, utanç, düşük benlik saygısı ilişkili olduğu bilinmektedir. Çünkü bu bireyler yüksek kişisel standartları yerine getirmeye çalışmakta, kendilerini başkalarıyla kıyaslama yoluna gitmekte, hatalarıyla aşırı ilgilenmekte ve kendilerini acımasızca eleştirmektedirler. Bu sporcuların kendi performansları hakkında oldukça eleştirici olmaları kendileriyle ilgili şüphe duymalarına ve spordan haz almalarına da engel olabilmektedir. Sonuç olarak, uyum sağlanamayan mükemmeliyetçiliğin tüm bu özellikleri göz önüne alındığında, mükemmeliyetçi sporcular için yarışma ortamı tehdit unsuru olacak, uygulamalar sırasında yapılacak hatalar öğrenmeyi kolaylaştırıcı, ustalık ve kişisel gelişime katkı sağlayacak başarı sürecinden çok kişilerin benlik saygılarını tehdit edecek unsurlar olarak görülecektir. Dolayısıyla zihinleri bu tür endişelerle meşgul olan sporcuların yarışma öncesi hem bilişsel ve hem de somatik kaygıyı fazla yaşamaları kaçınılmayacak bir durum olarak karşımıza çıkmaktadır.

Araştırmada, müsabaka öncesi yaşanan durumluk kaygının yordayıcılarının yanı sıra müsabakaya özgü kendine güvenin yordayıcılarına da bakılmıştır. Yapılan çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları incelendiğinde mükemmeliyetçiliğin kişisel standartlar alt boyutu ile başarı hedeflerinin ustalık kaçınma alt boyutunun müsabakaya özgü kendine güvenin anlamlı yordayıcıları oldukları bulunmuştur. Ayrıca, korelasyon analizi sonuçları kendine güven ile kişisel standartlar arasında pozitif, kendine güven ile ustalık kaçınma arasında ise negatif ve anlamlı ilişki olduğunu göstermektedir. Bu sonuç, kişisel standartları yüksek olan ve ustalık kaçınma boyutunda düşük puan alan sporcuların müsabakaya daha güvenle yaklaşacakları şeklinde yorumlanabilir.

Mükemmeliyetçiliğin kişisel standartlar boyutu kişinin kendisine çok yüksek standartlar koyma eğilimini ve yapılan öz değerlendirmede bu standartların ne denli önemli bir yeri olduğunu yansıtır. Mükemmeliyetçiliğin bu boyutunun kişisel gelişme, daha yüksek hedefler belirleme ve bu hedeflere ulaşma yönünde çaba gösterme eğilimini anlatan olumlu ve uyum sağlanabilen bir boyut olduğu düşünüldüğünde[25],

kişisel standartlar boyutunun yarışma öncesi kendine güvenin önemli yordayıcısı olması kaçınılmaz bir durumdur. Araştırmada elde edilen bu bulgu, mükemmeliyetçiliğin ve başarı hedeflerinin uyum sağlanabilen boyutlarının olumlu duygulara yol açacağına dair önceki araştırma bulgularını desteklemektedir[27]. Örneğin, Frost ve Henderson[27] bayan futbolcularla yürüttükleri çalışmalarında nevrotik mükemmeliyetçilik boyutunda yüksek puan alan sporcuların yarışma öncesi kaygıyı daha fazla yaşadıklarını, kendine güven puanlarının ise düşük olduğunu bulmuşlardır. Ayrıca, mükemmeliyetçiliğin uyum sağlanabilen boyutu olarak nitelendirilen kişisel standartlar boyutunun ise başarı yönelimleriyle ve yarışma öncesi yaşanan kendine güven ve mükemmeli hayal etme ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Araştırma bulgularının benzerlik gösterdiği bir diğer çalışma ise Hall ve ark. [12] tarafından yürütülmüştür. Mükemmeliyetçilik ve başarı hedeflerinin müsabaka öncesi yaşanan durumluk kaygı üzerine olan etkisinin incelendiği çalışmada, genel mükemmeliyetçiliğin bilişsel kaygının en önemli yordayıcısı olduğunu, yine uyum sağlanamayan mükemmeliyetçilik (hatalarla ilgilenme, eylemlerinden şüphe duyma ve ebeveyn beklenti ve eleştirileri) boyutlarının yarışma öncesi yaşanan bilişsel kaygının önemli yordayıcıları olduğu; eylemlerinden şüphe duyma boyutunun ise somatik kaygının en önemli yordayıcısı olduğu bulunmuştur. Ayrıca, yine araştırma bulgularıyla tutarlı olarak, kişisel standartlar alt boyutunun müsabakaya özgü kendine güvenin en önemli yordayıcısı olduğu bulunmuştur. Diğer taraftan, hedef yönelimlerinin müsabaka öncesi kaygıyı yordamadaki etkisine bakıldığında ise ego hedef yöneliminin bilişsel kaygının, görev hedef yöneliminin ise müsabaka öncesi kendine güvenin yordayıcıları olduğu ortaya çıkmıştır.

Sonuç olarak, mükemmeliyetçiliğin uyum sağlanamayan hatalarla aşırı ilgilenme ve algılanan aile baskısı boyutları ile başarı hedeflerinin uyum sağlanamayan ustalık kaçınma boyutunun müsabaka öncesi yaşanan bilişsel kaygı ve somatik kaygıyı yordadığına; mükemmeliyetçiliğin uyum sağlanabilen kişisel standartlar boyutunun ve başarı hedeflerinin ustalık kaçınma boyutunun da müsabakaya özgü kendine güveni yordadığına dair bu bulgular mükemmeliyetçiliğin bütünüyle olumsuz olmadığına dair önceki araştırma bulgularını desteklemesi açısından önem taşıdığı düşünülmektedir.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırmada elde edilen bulguların genel bir değerlendirmesi yapılmış ve bu değerlendirmeler sonucunda ileride yapılacak araştırmalara yönelik öneriler sunulmuştur.

6. 1. Sonuçlar

1. Çalışmada ele alınan değişkenlere ilişkin yapılan ölçümlerin cinsiyet açısından farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen analizler sonucunda elde edilen bulgular mükemmeliyetçilik, müsabaka öncesi kendine güven ve başarı- başarısızlığa yapılan yüklemeler açısından kadın ve erkek hentbolcular arasında farklılıklar olduğunu ortaya koymuştur.
2. Sonuçlar, Spora Özgü Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği'nin hatalarla aşırı ilgilenme alt boyutunda erkeklerin kadınlara göre daha yüksek puan aldıklarını; Yarışmasal Durumluk Kaygı Envanteri'nin kendine güven alt boyutunda ise erkeklerin kadınlara göre daha yüksek puan aldıklarını göstermiştir. Ayrıca, müsabaka sonuçlarına yapılan nedensel yüklemelere bakıldığında erkeklerin kadınlara göre hem kazanma hem de kaybetme durumunda, Nedensel Boyutlar Ölçeği-II'nin dışsal kontrol boyutunda daha yüksek puan aldıkları sonucuna varılmıştır.
3. Hentbolcuların, mükemmeliyetçilik puanlarıyla başarı hedefleri arasındaki ilişkiler mükemmeliyetçiliğin uyum sağlanabilen boyutu olarak kabul edilen kişisel standartlar alt ölçeği ile başarı hedeflerinin tüm alt ölçekleri arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğunu; mükemmeliyetçiliğin uyum sağlanamayan boyutu olarak kabul edilen hatalarla aşırı ilgilenme ve algılanan aile baskısı alt ölçekleri ile başarı hedeflerinin uyum sağlanamayan boyutları arasında pozitif ve anlamlı ilişki olduğunu göstermiştir.
4. Mükemmeliyetçiliğin kişisel standartlar alt ölçeği ile bilişsel kaygı ve kendine güven alt ölçekleri arasında pozitif yönde, mükemmeliyetçiliğin hatalarla aşırı

ilgilenme ve algılanan aile baskısı alt ölçekleri ile müsabaka öncesi yaşanan bilişsel ve somatik kaygı arasında pozitif yönde ilişki olduğu belirlenmiştir.

5. Mükemmeliyetçilik ile başarılı olunan müsabaka sonuçlarına yapılan yüklemeler arasındaki ilişkiye bakıldığında mükemmeliyetçiliğin kişisel standartlar alt boyutu ile kişisel kontrol ve nedensellik odağı arasında pozitif, dışsal kontrol arasında da negatif yönde anlamlı ilişki olduğu; mükemmeliyetçiliğin algılanan aile baskısı alt ölçeği ile kişisel kontrol ve nedensellik odağı arasında da pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur. Mükemmeliyetçilik ile başarısız olunan müsabaka sonuçlarına yapılan yüklemeler arasındaki ilişki incelendiğinde ise mükemmeliyetçiliğin hatalarla aşırı ilgilenme alt ölçeği ile istikrarlılık alt ölçeği arasında pozitif ve anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir.
6. Mükemmeliyetçilik ve başarı hedeflerinin müsabaka öncesi yaşanan durumluk kaygı ve kendine güveni yordama etkisini sınamak amacıyla gerçekleştirilen çoklu regresyon analizi sonuçları ustalık kaçınma hedefi ile mükemmeliyetçiliğin hatalarla aşırı ilgilenme ve algılanan aile baskısı alt boyutlarının müsabaka öncesi yaşanan bilişsel ve somatik kaygıyı yordadığını ortaya koymuştur. Müsabakaya özgü kendine güvenin ise kişisel standartlar ve ustalık kaçınma hedefi tarafından yordandığı bulunmuştur.
7. Elde edilen bu bulgular, mükemmeliyetçiliğin uyum sağlanabilen ve uyum sağlanamayan özelliklere sahip çok boyutlu bir kavram olduğu görüşünü destekler niteliktedir. Daha açık bir ifadeyle, bu çalışmada elde edilen bulgular mükemmeliyetçiliğin uyum sağlanamayan boyutu olarak kabul edilen hatalarla aşırı ilgilenme ve algılanan aile etkisi alt ölçeklerinde yüksek puan alan bireylerin aynı zamanda uyum sağlanamayan başarı hedeflerini belirlediklerini ve müsabaka öncesi somatik ve bilişsel kaygıyı daha yoğun biçimde yaşadıklarını göstermektedir. Ayrıca, mükemmeliyetçiliğin uyum sağlanabilen boyutu olarak kabul edilen kişisel standartlar boyutunda yüksek puan alan bireylerin ise hem uyum sağlanabilen hem de uyum sağlanamayan başarı hedeflerini belirlediklerini, bilişsel kaygıyı yaşamalarına rağmen müsabakaya özgü kendine güvenlerinin de yüksek olduğunu ortaya koymuştur.

6. 2. Öneriler

Bu çalışmada elde edilen bulgular ışığında ilerideki çalışmalar için aşağıdaki öneriler getirilebilir.

1. Mükemmeliyetçilik ile başarı hedefleri, müsabaka kaygısı ve başarı-başarısızlığa yapılan nedensel yüklemeler arasında saptanan ilişkiler mükemmeliyetçiliğin bütünüyle olumsuz olmadığını ortaya koymuştur. Bu nedenle uyum sağlanabilen ve uyum sağlanamayan mükemmeliyetçiliğin ayırımının yapılması sağlanmalıdır.
2. Mükemmeliyetçiliğin uyum sağlanabilen boyutu olarak kabul edilen kişisel standartlar boyutunun müsabakaya özgü kendine güvenle ve uyum sağlanabilen başarı hedefleriyle ilişkili olduğu bulgusundan yola çıkarak, sporcuların kendilerine uygun standartlar belirlemeleri yönünde eğitilmeleri sağlanabilir.
3. Mükemmeliyetçiliğin uyum sağlanamayan boyutlarında yüksek puan alan sporcuların müsabaka öncesi kaygıyı daha yoğun biçimde yaşadıkları ve uyum sağlanamayan hedefler belirledikleri bulgusuna dayanarak, mükemmeliyetçi sporcuların uygun psikolojik danışma ve rehberlik programlarına alınmaları sağlanabilir.
4. Sporda, ailelerinin baskısını yoğun biçimde hisseden sporcuların müsabaka öncesi kaygıyı daha yoğun biçimde yaşadıkları bulgusundan yola çıkarak, bu anlamda problem yaşayan sporcuların ve bu sporcu ailelerinin uygun psikolojik danışma ve rehberlik programlarına alınmaları sağlanabilir.
5. Spora Özgü Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (The Sport Multidimensional Perfectionism Scale) ile sporcuların başarı ve başarısızlıklarına yönelik yaptıkları yükleme biçimlerini değerlendirecek Nedensel Boyutlar Ölçeği-II (Causal Dimensional Scale-II) ölçekleri bu çalışmanın kapsamında kültürümüze uyarlanarak alanda çalışan araştırmacıların kullanımına hazır hale getirilmiştir. Ülkemizde, alana özgü psikolojik testlerin yetersizliği göz önüne alındığında bu testlerin alanda çalışan araştırmacılar tarafından kullanılacağı düşünülmekte ve kullanılması önerilmektedir.
6. Dunn ve ark. tarafından geliştirilen Spora Özgü Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği'nin Türk sporcu popülasyonuna uyarlanması aşamasında orijinal ölçekte yer alan algılanan koç baskısı boyutunun Türk

sporcu popülasyonunda işlemediği görülmüştür. Ancak, spordaki mükemmeliyetçiliğin gelişmesinde antrenör ve koçların önemli etkisi olacağı görüşü dikkate alındığında algılanan koç baskısı boyutunun işlememesi bir sınırlılık olarak karşımıza çıkmıştır. Dolayısıyla, aynı ölçeğin farklı örneklem grubunda geçerlik ve güvenirliğinin tekrarlanması bu konuyla ilgili araştırmalara katkı sağlayabilir.

7. Mükemmeliyetçiliğin depresyon, yeme bozuklukları, anne-babaya bağlanma biçimi ve sosyal kaygı gibi farklı değişkenlerle ilişkili olduğu psikoloji alanında yapılan çalışmalarla desteklenmiştir. İleride, sporda mükemmeliyetçilik konusunda çalışacak araştırmacılara bu değişkenleri ele almaları önerilebilir.
8. Bu araştırmanın örnekleminin sadece üniversiteli hentbolculardan oluştuğu dikkate alındığında, ileride yapılacak olan çalışmaların farklı spor branşlarında ve daha geniş yaş aralığında gerçekleştirilmesi bulguların genellenebilirliği ve konunun daha ayrıntılı anlaşılması açısından yararlı olabilir.

7. KAYNAKLAR

1 **Slade P D, Owens R G.** A dual process model of perfectionism based on reinforcement theory. *Behavioral Modification*, **1998**; 2: 372-390.

2 **Hamachek D E.** Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology*, **1978**; 15: 27-33.

3 **Frost R O, Marten P, Lahart C, Rosenblate R.** The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research,* **1990;** 14: 449-468.

4 **Burns D D.** The perfectionist's script for self-defeat. *Psychology Today*, **1980;** November: 34-51.

5 **Patch A R.** Reflection on perfection. *American Psychologist*, **1984;** 39: 386-390.

6 **Hewitt, P L, Flett G L.** Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Joumal of Personality and Social Psychology*, **1991**; 60: 456-470.

7 **Anshel M H.** Psychology of drug use. In: Singer RN, Murphey M, Tennant LK Eds. *Handbook of Research on Sport Psychology.* New York: Macmillan; **1993:** 851-876.

8 **Hardy L, Jones J G, Gould D**. *Understanding Psychological Preparation for Sport: Theory and Practice of Elite Performers.* New York: Wiley, **1996.**

9 **Henschen K**. Maladaptive fatigue syndrome and emotions in sport. In Hanin Y L Ed., *Emotions in Sport.* Champaign, IL: Human Kinetics; **2000**: 231-242.

10 **Dunn J G H, Causgrove-Dunn J, Syrotuik D G**. Relationship between multidimensional perfectionism and goal orientations in sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, **2002**; 24: 376-395.

11 **Zinsser N, Bunker L, Williams J M**. Cognitive techniques for building confidence and enhancing performance. *Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance*. Mountain View CA: Mayfield, **1998:** 270-295.

12 **Hall H K, Kerr A W, Matthews J.** Precompetitive anxiety in sport: The contribution of achievement goals and perfectionism. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, **1998;** 20: 194-217.

13 **Gould D, Udry E, Tuffey S Loehr J.** Burnouts in competitive junior tennis players: A quantitative psychological assessment. *The Sport Psychology*, **1996**; 10: 322-340.

14 **Frost R O, Marten P A.** Perfectionism and evaluative threat. *Cognitive Therapy and Research*, **1990**; 14: 559-572.

15 **Anshel M H, Mansouri H.** Influences of perfectionism on motor performance, affect and causal attributions in response to critical information feedback. *Journal of Sport Behavior,* **2005**; 28: 99-124.

16 **Thompson T, Davis H, Davidson J**. Attributional and affective responses of imposters to academic success and failure outcomes. *Personality and IndividualDifferences*, **1998**; 25: 381-396.

17 **Cozzarelli C, Major B.** Exploring the validity of the impostor phenomenon. *Journal of Social and Clinical Psychology*, **1990**; 401 -417.

18 **Stoeber J, Becker C.** Perfectionism, achievement motives, and attribution of success and failure in female soccer players. *International Journal of Psychology,* **2008;** *43*: 980–987.

19 **Stoeber J, Stoll O, Pescheck E, Otto K.** Perfectionism and goal orientations in athletes: Relations with approach and avoidance orientations in mastery and performance goals. *Psychology of Sport and Exercise,* **2008;** *9,* 102–121.

20 **Stoeber J, Stoll, Salmi O, Tiikkaja J.** Perfectionism and achievement goals in youth Finnish ice- hockey players aspiring to make the Under- 16 national team. Journal of Sport Sciences, **2009;** 27; 85-94.

21 **Coen S P, Ogles B M**. Psychological characteristics of the obligatory runner: A critical examination of the anorexia analogue hypothesis. *Journal of Sport and Exercise Psychology,* **1993;** 1: 338-354.

22 **Hall K, Kerr A W, Kozub S A, Finnie S.** Motivational antecedents of obligatory exercise: The role of achievement goals and perfectionism. *Psychology of Sport and Exercise,* **2007;** 8: 297-316.

23 **Koivula N, Hassmen P, Fabbly J.** Self esteem and perfectionism in elite athletes: Effects on competitive anxiety and self–confidence. *Personality and Individual Differences*, **2002;** 34; 130- 145.

24 **Hamidi S, Besharat M A.** Perfectionism and competitive anxiety in athletes. *Procedia Social and Behavioral Sciences,* **2010;** 5: 813-817.

25 **Stoeber J, Otto K, Pescheck E, Becker C, Stoll O.** Perfectionism and competitive anxiety in athletes: Differentiating striving for perfection and negative reactions to imperfection. *Personality and Individual Differences,* **2007;** 42: 959–969.

26 **Hill A P, Hall H K, Appleton P R, Kozub S A.** Perfectionism and burnout in junior elite soccer players: The mediating influence of unconditional self acceptance. *Psychology of Sport and Exercise Psychology*. **2008;** 9: 630-644.

27 **Frost R O, Henderson K J**. Perfectionism and reactions to athletic competition. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, **1991**; 13: 323-335.

28 **Flett G L, Hewitt P L, Blankstein K R, Pickering D.** Perfectionism in relation to attributions for success and failure. *Current Psychology,* **1998;** 17: 249-262.

29 **Sagar S S, Stoeber J.** Perfectionism, fear of failure and affcetive responses to success and failure: The central role of fear of experiencing shame and embarressment. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, **2009;** 31: 602-627.

30 **Kağan S.** Bilişsel Davranışçı Terapiye Dayalı Mükemmeliyetçilik Eğitiminin Sporcuların Mükemmeliyetçilik, Başarı Güdüsü ve Başarısızlık Korkusuna Etkisi. Doktora Tezi, Ankara Üniv. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara, **2006.**

31 **Davis C. N**ormal and neurotic perfectionism in eating disorders: An interactive model. *International Journal of Eating Disorders*, **1997;** 22: 421-426.

32 **Haase A M, Propavessis H, Owens R G.** Perfectionism and eating attidutes in competitive rowers: Moderating effects of body mass, weight classification and gender. *Psychology and Health,* **1999;** 14: 643-658.

33 **Flett G L, Hewitt P L, Dyck D G.** Self opriented perfectionism, neuroticism**,** and anxiety. *Personality and Individual Differences,* **1989**; 10: 731-735.

34 **Duda J L, Nicholls J G.** Dimensions of achievement motivation in schoolwork and sport. *Journal of Educational Psychology,* **1992;** 84: 290-299.

35 **Dunkley D M, Blankstein K R, Halsall J, Williams M, Winkworth G.** The relation between perfectionism and distress: Hassles, coping and perceived social support as a mediators and moderators. *Journal of Counceling Psychology*, **2000;** 47: 437-453.

36 **Lemyre P N, Hall H K, Roberts G C.** A social approach to burnout in athletes. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Spor,* **2008;** 18: 221-234.

37 **Ommundsen Y, Roberts G C, Lemyre P N, Miller B W.** Peer relationships in adolescent competitive soccer: Associations to perceived motivational climate, achievement goals and perfectionism. *Journal of Sport Sciences,* **2005;** 23: 977-989.

38 **Elliot A J.** Approach and avoidance motivation and achievement goals. *Educational Psychologist,* **1999;** 34: 169-189.

39 **Elliot A J, Mc Gregor H A.** A 2x2 achievement goal framework. *Journal of Personality and Social Psychology,* **2001;** 80: 501-519.

40 **Elliot A J, Conroy DE.** Beyond the dichotomous model of achievement goals in sport and exercise psychology. *Sport and Exercise Psychology Review*, **2005;** 1: 17-25.

41 **Kaye M P, Conroy D E, Fifer A M**. Individual differences in incompetence avoidance. *Journal of Sport and Exercise Psychology,* **2008;** 30: 110-132.

42 **Biddle S**. Attribution research and sport psychology. In: Singer R N, Murphy M, Tennant L K Eds. *Handbook of Research on Sport Psychology*, New-York: Mac Millan; **1993**: 437-464.

43 **Weiner B, Frieze I, Kukla A, Reed L, Rest S, Rosenbaum R M.** Perceiving the causes of success and failure. In: Jones E E, Kanouse D E, Kelley H H, Nisbett R R, Valling S, Weiner B Eds. *Attribution: Perceiving the Causes Of Behavior.* Morristown, NJ: General Learning Pres; **1972**: 95-120.

44 **Weiner B.** A theory of motivation for some classroom experiences. *Journal of Educational Psychology*, **1979;** 71: 3-25.

45 **Weiner B.** An attributional theory of achievement motivation and emotion, *Psychological Review*, **1985;** 92: 548-73.

46 **Tangney J P.** Perfectionism and self-conscious emotions: Shame, guilt, Embarressment and pride. In: Flett GL and Hewitt PL Eds., *Perfectionism: Theory, Research and Treatment,* Washington DC: APA; **2002:** 199-216.

47 **Robertson J S.** Is attribution training a worthwhile classroom intervention for K-12 students with learning diffuculties? *Educational Psychology Review,* **2000;** 12: 111-134.

48 **Adler A**. *Understanding Human Nature*. New York: Fawcett; **1954.**

49 **Orange C.** Gifted students and perfectionism. *Roeper Review,* **1997**; 20: 39-43.

50 **Ashby J S, Rice K G.** Perfectionism, dsyfunctional attitudes and self-esteem: A structural equations analysis. *Journal of Counceling and Development*, **2002;** 80.

51 **Antony M M, Purdon C L, Huta V, Swinson R P**. Dimensions of perfectionism across the anxiety disorders. *Behaviour Research and Therapy*, **1998**; 36: 1143-1154.

52 **Flett G L, Hewitt P L.** Perfectionism and maladjustment: An overview of theoretical, definitional, and treatment issues. In: Hewitt PL & Flett GL Eds., *Perfectionism: Theory, Research, and Treatment*. Washington DC: American Psychological Association; **2002**: 5–31.

53 **Hewitt P L, Flett G L, Ediger E.** Perfectionism and depression: Longitudial assessment of a specific vulnerability hypothesis. *Journal of Abnormal Psychology*, **1996;** 105: 276-280.

54 **Slade P D, Dewey M E.** Development and preliminary validation of SCANS: A screening instrument for identifying individuals at risk developing anorexia and bulimia nervosa. *International Journal of Eating Disorders***, 1995**; 5: 517-538.

55 **Rice K G, Ashby J S, Slaney R B.** Self esteem as a mediator between perfectionism and depression. A structural Equations Analysis, *Journal of Counseling and Development,* **1998.**

56 **Rice K G, Dellwo J P**. Perfectionism and self development: Implication for college adjustment. *Journal of Counseling and Development,* **2002**; 80: 188-196.

57 **Flett G L, Hewitt P L, Oliver J M, Macdonald S.** Perfectionism in children and their parents: A developmental analysis. In: Flett GL, Hewitt PL Eds., *Perfectionism: Theory, Research and Treatment.* Washington DC: APA; **2002:** 89-132.

58 **Burhans K K, Dweck C S**. Helplessness in early childhood: The role of contingent worth. *Child Development*, **1995**; 66: 1719-1738.

59 **Kamins M L, Dweck C S.** Person versus process praise and critism: Implications for contingent self-worth and coping. *Developmental Psychology*, **1999;** 35: 835-847.

60 **Bandura A.** *Social Foundation of Thought and Action.* Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall, **1986.**

61 **Frost R O, Lahart C, Rosenblate R.** The development of perfectionism: A study of daughters and their parents. *Cognitive Therapy and Research*, **1991;** 15: 469-489.

62 **Vieth A Z, Trull T J.** Family patterns of perfectionism: An examination of college students and their parents. *Journal of Personality Assessment*, **1999;** 72: 49-67.

63 **Barrett P M, Rapee R M, Dadds M R, Ryan S M.** Family enhancement of cognitive style anxious and aggressive children: Threat bias and the FEAR effect. *Journal of Abnormal Psychology*, **1996;** 24: 187-203.

64 **Gruner K, Muris P, Merckelbach H.** The relationship between anxious rearing behaviours and anxiety disorders symptomatology in normal children. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, **1999;** 30: 27-35.

65 **Muris P, Merckelbach H.** Perceived parental rearing behaviour and anxiety disorders symptoms in normal children. *Personality and Individual Psychology*, **1998;** 25: 1199-1206.

66 **Lewis M.** Self-conscious emotions: Embarrasment, pride, shame ve guilt. In: Lewis M, Haviland M J Eds., *Handbook of Emotions*, New York: The Guilford Press; **1993:** 563-575.

67 **Izard C E.** Organizational and motivational functions of discrete emotions. Derl. Lewis M, Haviland MJ. *Handbook of Emotions*, New York: Guilford Press; **1993:** 631-643.

68 **Mascola M F, Fischer K W.** Developmental transformation in appraisals for pride, shame, and guilt. In: Tangney J P, Fischer K W Eds., *Self Conscious Emotions: Shame, Guilt, Embarressment and Pride*, New York: Guilford; **1995.**

69 **Stoutjesdyk D, Jevne R.** Eating disorders among high performance athletes. *Journal of Youth and Adolescence*, **1993;** 22: 272-282.

70 **Anshel M H**. *Sport Psychology: From Theory to Practice*. 4th Ed., San Francisco CA: Benjamin-Cummings, **2003**.

71 **Cüceloğlu D.** *İnsan ve Davranışı: Psikolojinin Temel Kavramları*, İstanbul: Remzi Kitabevi, **1987**.

72 **Başaran İ E.** *Örgütsel Davranış Yönetimi*. Ankara: Eğitim Bilimleri Fakültesi Yayınları, **1992:** 11**.**

73 **Cüceloğlu D.** *İnsan ve Davranışı*. İstanbul: Remzi Kitabevi A. Ş. **1991**.

74 **Bacanlı H.** *Gelişim ve Öğrenme*. Ankara: Nobel Yayınları, **2005.**

75 **İkizler C.** *Sporda Başarının Psikolojisi*. Genişletilmiş 2. Baskı, İstanbul**:** Alfa Yayıncılık, **1994.**

76 **Vallerand R, Losier G.** An integrative analysis of intrinsic and extrinsic motivation in sport. *Journal of Applied Sport Psychology, **1999;*** 11: 142-169.

77 **Sage G H.** *An Introduction to Motor Behavior*. 3rd Ed., Reading M A: Addiso, Wesley. **1984.**

78 **Murray H.** *Explorations in Personal* . Oxford University Press, New York. **1938.**

79 **Gill D L.** *Psychological Dynamics of Sport*. 2nd Ed., Champaign IL: Human Kinetics, **2000.**

80 **Cox R H.** *Sport Psychology: Concept and Applications*. 4th Ed., Boston: McGraw-Hill, **1998.**

81 **McClelland D C.** *The Achievement Society*. Princeton: D Van Nostrand Company Inc., **1961.**

82 **Weinberg R S, Gould D.** *Foundation of Sport and Exercise Psychology*. Human Kinetics Books, **1995.**

83 **Weinberg R S, Gould D.** *Foundation of Sport and Exercise Psychology*, Human Kinetics Books, **2003:** 74-75.

84 **Konter E.** *Sporda Motivasyon*. İzmir**:** Saray Tıp Kitabevleri, **1995.**

85 **Roberts G C, Treasure DC, Balague G.** Achievement goals in sport: The development and validation of the perception of success questionnaire. *Journal of Sport Sciences,* **1998;** 16: 337-347.

86 **Rawsthorne L J, Elliot A J.** Achievement goals and instrict motivation: A meta-analytic review. *Personality and Social Psychology Bulltein*, **1999;** 3: 326-344.

87 **Elliot A J, Covington M V.** Approach and avoidance motivation. *Educational Psychology Review,* **2001;** 13: 73-92.

88 **Elliot A J, Chirkow V L, Kim Y, Sheldon K M.** A cross cultural analysis of avoidance (relative approach) personal goals. *Psychological Science.* **2001;** 12: 505-510.

89 **Elliot A J, Trash T M.** Achievement goals and the hierarchical model of achievement motivation. *Educational Psychology Rewiev*. **2002;** 13: 139-156.

90 **Köknel Ö.** *Kaygıdan Mutluluğa Kişilik.* 14. Baskı, İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi, **1997:** 20- 23, 119.

91 **Schultz DP, Schultz SE.** Psychology and Work Today: An Introduction to Industrial and Organizational Psychology. 8th Ed., Upper Saddle River, NJ: Pearson Education. **2002.**

92 **Freud S.** *The Problem of Anxiety*. New York: Norton. **1936**.

93 **Tiryaki Ş.** *Spor Psikolojisi: Kavramlar, Kuramlar ve Uygulamalar*. Ankara: Eylül Yayınevi. **2000.**

94 **Gould D, Krane K.** The arousal athletic performance relationships: Current status and future directions. In Horns S T Ed., *Advances in Sport Psychology*, Miami: Human Kınetics Publishers, **1992.**

95 **Konter E.** *Sporda Stres ve Performans.* İzmir: Saray Kitabevi, 1996.

96 **Özgüven İ E.** *Psikolojik Testler.* Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Fakültesi. **1994.**

97 **Taylor J, Wilson GS.** Intensity regulation and sport performance. In: Van Raalte J, Brewer B. Eds. *Exploring Sport and Exercise Psychology,* 2nd Ed., Washington, DC: American Psychological Association, **2002**.

98 **Gençtan E.** "*Psikanaliz ve Sonrası*". 9. Baskı, İstanbul: Remzi Kitabevi, **1988.**

99 **Öztürk O.** *Psikanaliz ve Psikoterapi.* 3. Baskı, Ankara: Bilimsel Tıp Kitabevi, **1998.**

100 **Spielberger C.** Theory and research on anxiety, In: Spielberger C. Ed., *Anxiety and Behavior,* New York: Academic Press, **1966**.

101 **Öner M.** *Durumluk Sürekli Kaygı Envanteri El Kitabı*. İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınları, **1983.**

102 **Anshel M H.** *Sport Psychology: From Theory to Practice*. 3th Ed., Scottsdale, AZ: Gorsuch Scaribrick, **1994.**

103 **Christopher M J.** Anxiety aruusal and visual attention: A mechanictic account of performance variability. *Journal of Sport Sciences.* **2002;** 23: 237-251.

104 **Yücel E O.** Taekwandocuların Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeyleri ve Müsabaka Başarılarına Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, **2003.**

105 **Martens R.** *Sport Competition Anxiety Test.* Champaign IL: Human Kinetics Publishers, **1977.**

106 **Martens R, Burton D, Vealey R S.** The Competitive State Anxiety Inventory- 2 (CSAI- 2). In *Competitive State Anxiety in Sport.* Champaign IL: Human Kinetics Publishers. **1990:** 117-190.

107 **Enns M W, Cox B.** The nature and assessment of perfectionism: A critical analysis. In: G L Flett, P L Hewitt. Eds. *Perfectionism: Theory, Research and Treatment,* Washington, DC: American Psychological Association; **2002:** 33–62.

108 **Endler N S.** The interaction model of anxiety: some possible implications. In: Landers D M, Christina R W (Eds). Psychology of Motor Behavior and Sport. Champaign IL: Human Kinetics. **1978.**

109 **Tavacıoğlu L.** *Spor psikolojisi-bilişsel değerlendirmeler*. Ankara: Bağırgan Yayımevi, **1999.**

110 **Volpe N, Levin R**. Attributional style, dreaming and depression. *Personality and Individual Differences*, **1998;** 25: 1051-1061.

111 **Fiske S, Taylor S.** *Social Cognition.* New York: Mc Graw-Hill, **1991**.

112 **Freedman J L, Sears D O, Carlsmith J M.** *Sosyal Psikoloji.* (Çev: Dönmez A.), Ankara: İmge Kitapevi. **2003**.

113 **Koçak R.** Yükleme Biçimlerinin Depresyon ve Kendini Ayarlamadaki Rolü. Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun, **1998.**

114 **Kağıtçıbaşı C.** *Yeni İnsan ve İnsanlar: Sosyal Psikolojiye Giriş*. 10. Baskı, İstanbul: Evrim Yayınevi, **1999.**

115 **Weiner B.** A theory of motivation for some classroom experiences. *Journal of Educational Psychology.* **1971**; 71: 3-25.

116 **McAuley E.** Self-referent thought in sport and physical activity. In: Horn T S. Ed. *Advances in Sport Psychology,* Champaign, IL: Human Kinetics; **1992:** 101-118.

117 **Willis J D, Campell L F.** *Exercise Psychology.* Champaign, IL: Human Kinetics. **1992.**

118 **Roberts G, Spink K, Pemberton C.** *Learning Experiences in Sport Psychology*, 2nd Ed., Champaign, IL: Human Kinetics; **1999.**

119 **Forsterling F.** *Attribution: An Introduction to Theory to Research and Applications.* U K: Psychology Pres; **2001.**

120 **Üretmen S.** Cinsiyet, Yalan Söyleme ve Çıkar Elde Etmenin Yalana İlişkin Yüklemelere Etkisi**.** *Doktora Tezi,* Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara, **2008.**

121 **Roberts G C.** Achievement motivation in children's sport. In: Nicholls J. Ed. *Advances in Achievement Motivation,* Greenwich, CT: JAI; **1984.**

122 **McAuley E, Russell D, Gross J B.** Affective consequences of winning and losing: An attributional analysis. *Journal of Sport Psychology*, **1983;** 5:278-287.

123 **Biddle S J H, Hill A B.** Relationships between attributions and emotions in laboratory-based sporting contest. *Journal of Sport Sciences*, **1992;** 10: 65-75.

124 **Robinson D W, Howe B L.** Appraisal variable/affect relationships in youth sports: A test of Weiner's attributional model. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, **1989;** 77: 431-443.

125 **Vallerand R J.** Antecedents of self-related affects in sport: Preliminary evidence on the intuitive- reflective appraisal model. *Journal of Sport Psychology*, **1987;** 9: 161-182.

126 **Biddle S J H, Hanrahan S J, Sellars C N.** Attributions: Past, present and future. In: Singer R, Hausenblas H, Janelle C. Eds. *Handbook of Sport Psychology*, 2nd Ed., New York: Wiley; **2001:** 444-471.

127 **Stoeber J, Uphill M A, Hottam S.** Predicting race performance in triathlon: The role of perfectionism, achievement goals and personal goal setting. *Journal of Sport and Exercise Psycholoyg,* **2009;** 31: 211-245.

128 **Hill A P, Hall H K, Appleton P R, Kozub S A.** Perfectionism and burnout in junior elite soccer players: The mediating influence of unconditional self-acceptance. *Psychology of Sport and Exercise,* **2008**; 9: 630-644.

129 **Kaye M P, Conroy D E, Fifer A M.** Individual differences in imcompetence avoidance. *Journal of Sport and Exercise Psychology,* **2008;** 30: 110-132.

130 **Flett G L, Hewitt P L.** The perils of perfectionism in sport and exercise. *Current Directions inPsychological Science,* **2005**; 14: 14-18.

131 **Shafran R, Cooper Z, Fairburn C G.** Clinical perfectionism: A cognitive-behavioural analysis. *Behaviour Research and Therapy*. **2002**; 40: 773-791.

132 **Stoeber J, Otto K**. Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Personality and Social Psychology Review*, **2006;** 10: 295-319.

133 **Anshel M H, Kim J K, Henry R.** Reconceptualizing indicants of sport perfectionism as a function of gender. *Journal of Sport Behavior,* **2009**; 32: 394-418.

134 **Longbottom J L, Grove J R, Dimmock J A.** An examination of perfectionism traits and physical activity motivation. *Psychology of Sport and Exercise,* **2010**; 11: 574-581.

135 **Dunn J G H, Gotwals J K, Dunn J C.** An examination of the domain specificity of perfectionism amoung intercollegiate student-athletes. *Personality and Individual Differences,* **2005**; 38: 1439-1448.

136 **McAuley E, Duncan T E, Russell D W**. Measuring Causal Attributions: The revised causal dimensional scale (CDS II). *Personality and Social Psychology Bulletin*, **1992**; 18: 566-575.

137 **Conroy D E, Eliot A J, Hofer S M.** A 2x2 achievement goals questionnaire for sport: Evidence for factorial invariance, temporal stability, and external validity. *Journal of Sport & Exercise Psychology,* **2003;** 25: 456-476.

138 **Koruç Z.** *"CSAI-2'nin Türkiye Uyarlaması, Ön Çalışma I". V. Spor Bilimleri Kongresi.* Ankara: Hacettepe Üniversitesi. **1998.**

139 **Kazak Çetinkalp Z.** Sporda Hür İrade Kuramı ve Başarı Hedefi Kuramının Değerlendirilmesi. *Doktora Tezi*, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir, **2009.**

140 **Pedhozur E**. *Multiple Regression in Behavioral Research.* 2nd Ed. New York: Mc Graw-Hill, **1982.**

141 **Hovardalıoğlu S.** *Davranış Bilimleri İçin Araştırma Teknikleri.* Ankara VE GA Yayınları. **2002.**

142 **Erkuş A.** *Psikometri Üzerine Yazılar*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları, **2003;** No: 24**.**

143 **Tezbaşaran A**. *Likert Tipi Ölçek Geliştirme Klavuzu.* 2. Baskı. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları. **1997.**

144 **Nunnaly J C.** *Psychometric Theory*. 2nd Ed. New York: Mc Graw- Hill**, 1978.**

145 **Kırdök O.** Olumlu- Olumsuz Mükemmelliyetçilik Ölçeği Geliştirme Çalışması. Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana, **2004.**

146 **Gill D L**. Gender and sport behavior. In: Horn T S. Ed. 2nd Ed. *Advances in Sport Psychology*. Champaign IL: Human Kinetics, **2002**: 355-375.

147 **Ryska T A**. Sport involvement and perceived scholostic competence in student-athletes: A multivarite analysis. *International Sport Journa*l, **2003;** 7: 155-171.

148 **Anshel M H, Eom H J.** Exploring the dimensions of perfectionism in sport. *International Journal of Sport Psychology***, 2002;** 34: 255–271.

149 **Parker W D.** Perfectionism and adjustment in gifted children. In: Hewitt PL, Flett GL Eds. *Perfectionism: Theory, Research, and Treatment*. Washington, DC: American Psychological Association; **2002:** 133-148.

150 **Gill D L.** Competitiveness and competitive orientation in sport. In: Singer R N, Hausenblas HA, Eds. *Handbook of Research on Sport Psychology*, New York: Mcmillan; **1993:** 314-327.

151 **Morris R L,** Kavussanu M. Antecedents of approach-avoidance goals in sport. *Journal of Sports Sciences,* **2008**; 26: 465-*476.*

152 **Eccles J, Wigfield A, Harold R D, Blumenfeld P**. Age and gender differences in children's self- and- task perceptions during elementary school. *Child Develepment*, **1993**; 64: 830-847.

153 **Kavussanu M, Roberts G C.** Motivation in physical activity contexts: The relationship of perceived motivational climate to instrict motivation and self efficacy. *Journal of Sport and Exercise Psychology,* **1996;** 18: 264-281.

154 **Kavussanu M, Roberts G C.** Moral functioning in sport: An achievement goal perspective. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, **2001;** 23: 37-54.

155 **Newton M L, Duda J L.** Elite adolescent athletes' achievement goals and beliefs concerning success in tennis. *Journal of Sport and Exercise Psychology,* **1993**; 15: 437-448.

156 **White S A, Zellner S R.** The relationship between goal orientation, belief about success, and trait anxiety among high school, intercollegiate, and recreational sport participants. *The Sport Psychologist,* **1996;** 10: 58-72.

157 **Ridgers N D, Fazey D A, Fairclough S J.** Perceptions of athletic competence and fear of negative evaluation during physical education. *British Journal of Educational Psychology,* **2007;** 77: 339-349.

158 **Li W, Harrison L, Solmon M A.** College students' implicit theories of ability in sports: Race and gender differences*. Journal of Sport Behavior,* **2004**; 27, 291–304.

159 **Jones G, Swain A, Cale A.** Gender differences in precompetition temporal patterning and antecedents of anxiety and self confidence. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, **1991;** 13: 1-15.

160 **Krane V. Williams J M.** Cognitive anxiety, somatic anxiety and confidence in track and field athletes: The impact of gender, competitive level and task characteristics. *International Journal of Sport Psychology*, **1994**; 25: 203-217.

161 **Thatcher J, Thatcher R, Dorling D.** Gender differences in the pre-competition temporal patterning of anxiety and hormonal responses. *Journal of Adolescent Research,* **2004**; 3: 227-243.

162 **Abrahamsen F E, Roberts G C, Pensgaard A M**. Achievement goals and gender effects on multidimensional anxiety in national elite sport. *Psychology of Sport and Exercise,* **2008;** 9: 449-464.

163 **Gill D L.** Gender differences in competitive orientation and sport participation**.** *International Journal of Sport Psychology,* **1988**; 19: 145-159.

164 **Pensgaard A M, Roberts G C.** Achievement goal orientations and the use of coping strategies among winter olympions. *Psychology of Sport and Exercise,* **2003**; 4: 101-116.

165 **Dabrowska H.** Attributional patterns of the outcome, and their functions in male and female athletes. *Biology of Sport,* **1993**; 10: 119-122.

166 **Cramer J, Oshima T C.** Do gifted women attribute their math performance differently then other students? *Journal of the Education of Gifted,* **1992**; 16: 18-35.

167 **Eccles J S, Harold R.** Gender differences in sport involvement: Applying the Eccles' Expectancy-Value Model. *Journal of Applied Sport Psychology*, **1991**; 3: 7–35.

168 **Hanrahan S J, Gross J.** Attributions and goal orientations in master athletes: Performance versus outcome. *Revista de Psicologia del Delporte,* **2005;** 14: 43-56.

169 **Hanrahan S J, Cerin E.** Gender, level of participation, and type of sport: differences in achievement goal orientation and attributional style. *Journal of Science and Medicine in Sport*, **2009**; 12: 508-512.

170 **Gould D, Dieffenbach K, Mofffett A**. psychological characteristics and their development in olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology,* **2002;** 14: 172-204.

171 **Craft L L, Magyar T M, Becker B J, Feltz D L.** The relationship between the Competitive State Anxiety Invertory- 2 and sport performance: A meta analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology,* **2003;** 25: 44-65.

172 **Stumpf H, Parker, W D**. A hierarchical structural analysis of perfectionism and relation to other personality characteristics. *Personality and Individual Differences,* **2000**; 28: 837-852.

173 **Suddarth B H, Slaney R B**. An investigation of the dimensions of perfectionism in college students. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development,* **2001;** 34: 157-165.

174 **Ashby j S, Rice K G**. Perfectionism, dysfunctional attitudes, and self-esteem: A structural equations analysis. Journal of Counceling&Development. **2002**; 80: 197-203.

175 **Frost R O, Heimberg R G, Holt CS, Mattia J I, Neubauer A L.** A comparison of two measures of perfection. *Personality and Individual Differences,* **1993**; 14: 119-126.

176 **Bieling P J, Israeli A, Smith J. Antony M M.** Making the grade: The behavioural consequences of perfectionism in the classroom. *Personality and Individual Differences,* **2003; 35**: 163–178.

177 **Flett G L, Hewitt P L, Whelan T, Martin T R.** The Perfectionism Cognitions Inventory: Psychometric properties and associations with distress and deficits in cognitive self-management. Journal ofRational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy. **2007;** 25(4).

178 **Flett G L, Hewitt P L, Blankstein K R, Moster S W**. Perfectionism, life events, and depressive symptoms: A test of diathesis-stress model. *Current Psychology,* **1995;** 14: 112-128.

179 **Flett G L, Hewitt P L, Blankstein K R, O'Brien S.** Perfectionism and learned resourcefulness in depression and self-esteem. *Personality and Individual Differences,* **1991b**; 12: 61 – 68.

EK – 1 SPORA ÖZGÜ ÇOK BOYUTLU MÜKEMMELİYETÇİLİK ÖLÇEĞİ

Sayın Sporcu,

Aşağıda sizin yapmış olduğunuz spor branşıyla ilgili deneyimlerinizi yansıtan ifadeler bulunmaktadır. Bazı ifadeler birbirine yakın gibi görünse de aralarında farklılıklar vardır ve her bir soruyu ayrı bir soru olarak değerlendirmeniz gerekmektedir. Lütfen her bir maddeyi dikkatle okuyunuz ve size en uygun olan seçeneği işaretleyiniz.

	Hiç Katılmıyorum	Biraz Katılıyorum	Kararsızım	Oldukça Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1. Yaptığım sporda kendim için yüksek hedefler koymazsam olasılıkla ikinci sınıf bir sporcu olurum.					
2. Müsabakada kısmen başarısız olmak benim için bütünüyle başarısız olmak kadar kötüdür.					
3. Ailem, yaptığım sporda benim için çok yüksek hedefler koyar.					
4. Yaptığım sporda en iyi olamamaktan nefret ederim.					
5. Müsabakada başarısız olursam, kişi olarak günlük yaşamda da başarısızımdır.					
6. Müsabakada mükemmel oynamadığımda ailem tarafından eleştirilirim.					
7. Ailemin yaptığım spordaki geleceğimle ilgili beklentileri, benim sahip olduğum beklentilerden daha yüksektir.					
8. Müsabakada ne kadar az hata yaparsam daha çok insan beni sevecektir.					
9. Yaptığım sporda tam anlamıyla yeterli olmak benim için önemlidir.					
10. Ailem için müsabakadaki en önemli şey yalnızca üstün performanstır.					
11. Günlük antrenmanlarımda diğer sporculara göre kendimden daha yüksek performans ve daha iyi sonuçlar beklerim.					
12. Müsabaka sırasında benimle aynı mevkide oynayan takım arkadaşım ya da rakip oyuncu, benden daha iyi oynarsa kendimi başarısız hissederim.					
13. Ailem yaptığım sporda mükemmel olmamı bekler.					
14. Müsabakanın her anında iyi olmazsam insanlar bana saygı duymazlar.					
15. Yaptığım sporda oldukça yüksek hedeflerim vardır.					
16. Kendime, yaptığım sporda çoğu sporcudan daha yüksek hedefler koyarım.					
17. Müsabakada hata yaparsam büyük olasılıkla insanlar beni daha az hatırlayacaklardır.					
18. Ailem, yaptığım sporda mücadele eden tüm sporculardan daha iyi olmamı ister.					
19. Tüm müsabaka boyunca iyi oynar ama belirgin bir tek hata yaparsam bile performansımla ilgili hayal kırıklığı yaşarım.					

EK 2- NEDENSEL BOYUTLAR ÖLÇEĞİ- II

Sayın Sporcu;

Katıldığınız müsabakayı/yarışmayı düşünün. Bu müsabakadaki başarı/ başarısızlığınızın sebeplerini belirtiniz ……..……
……

Yönerge: Yukarıda yazdığınız neden(ler) hakkında düşünün. Aşağıdaki maddeler sizin performansınızla ilgili düşüncelerinizi yansıtmaktadır. Her bir madde için size uygun olan aralığı işaretleyiniz.

Örnek: Başarı /Başarısızlığınızın nedeni:

9	8	7	6	5	4	3	2	1

Sizin performansınızdan kaynaklanmaktadır. Rakibinizin performansından kaynaklanmaktadır.

1) Başarı /Başarısızlığınızın nedeni:

9	8	7	6	5	4	3	2	1

Sizin bir özelliğinizden kaynaklanır. Ortamın bir özelliğinden kaynaklanır.

2) Başarı /Başarısızlığınızın nedeni:

9	8	7	6	5	4	3	2	1

Sizin tarafınızdan idare edilebilir. Sizin tarafınızdan idare edilemez.

3) Başarı /Başarısızlığınızın nedeni:

9	8	7	6	5	4	3	2	1

Kalıcıdır. Geçicidir.

4) Başarı /Başarısızlığınızın nedeni:.

9	8	7	6	5	4	3	2	1

Sizin kontrolünüzdedir. Sizin kontrolünüzde değildir.

5) Başarı /Başarısızlığınızın nedeni:.

9	8	7	6	5	4	3	2	1

Başkalarının kontrolündedir. Başkalarının kontrolünde değildir.

6. <u>Başarı /Başarısızlığınızın nedeni:</u>.

9	8	7	6	5	4	3	2	1

Sizden kaynaklanır. Sizden kaynaklanmaz.

7) <u>Başarı /Başarısızlığınızın nedeni:</u>.

9	8	7	6	5	4	3	2	1

Zaman içinde değişmez. Zamanla değişebilir.

<u>8) Başarı /Başarısızlığınızın nedeni:</u>.

9	8	7	6	5	4	3	2	1

Başkalarının gücüne bağlıdır. Başkalarının gücüne bağlı değildir.

<u>9) Başarı /Başarısızlığınızın nedeni:</u>.

9	8	7	6	5	4	3	2	1

Sizinle ilgilidir. Sizinle ilgili değildir.

<u>10) Başarı /Başarısızlığınızın nedeni:</u>.

9	8	7	6	5	4	3	2	1

Gücünüzün yettiği bir şeydir. Gücünüzün yetmediği bir şeydir.

<u>11) Başarı /Başarısızlığınızın nedeni:</u>.

9	8	7	6	5	4	3	2	1

Değişmez. Değişebilir.

<u>12) Başarı /Başarısızlığınızın nedeni:</u>.

9	8	7	6	5	4	3	2	1

Diğer insanlar düzenleyebilir. Diğer insanlar düzenleyemez.

EK 3- 2X2 BAŞARI HEDEFLERİ ENVANTERİ

Sayın Sporcu;

Aşağıda spor ortamında yaşadığınız duygu ve düşünceleri yansıtan ifadeler bulunmaktadır. Sporda yaşadığınız bu duygu ve düşünceleri göz önünde bulundurarak aşağıdaki durumlarda size en uygun olan seçeneği işaretleyiniz.

	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen Katılmıyorum	Kararsızım	Kısmen Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1. Bazen istediğim kadar iyi performans sergileyememekten korkarım.							
2. Benim için mümkün olan en iyi performansı sergilemek isterim.							
3. Diğerlerinden daha iyi performans sergilemek, benim için önemlidir.							
4. Gruptaki en kötü performansı sergileyenlerden biri olmaktan kaçınmak, benim için önemlidir.							
5. Mümkün olduğu kadar iyi performans sergilemek, benim için önemlidir.							
6. Performansımın tüm yönlerinde ustalaşmak, benim için önemlidir.							
7. Diğerleriyle karşılaştırıldığımda iyi performans sergiliyor olmak, benim için önemlidir.							
8. Hedefim diğer kimselerden daha iyi yapmaktır.							
9. Sadece diğer sporculardan daha kötü performans sergilemekten kaçınmayı isterim.							
10. Genellikle yapabildiğim kadar iyi performans gösteremeyeceğim konusunda endişelenirim.							
11. Hedefim, diğer herkesten daha kötü performans sergilemekten kaçınmaktır.							
12. Mümkün olduğu kadar iyi performans sergileyemeyeceğimden endişe duyarım.							

EK 4- YARIŞMASAL DURUMLUK KAYGI ENVANTERİ

Sayın Sporcu;

Aşağıda sporcuların müsabakalardan önce duygularını tanımlamaları amacı ile kullandıkları bir dizi ifade sıralanmıştır. Her bir cümleyi dikkatle okuyunuz ve şimdi şu anda kendinizi nasıl hissettiğinizi belirten kutucuğu işaretleyiniz. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Hiçbir ifade üzerinde çok fazla zaman harcamadan, şu andaki duygularınızı tanımlayan cevabı işaretleyiniz.

	Hiçbir Zaman	Bazen	Sıkça	Daima
1. Bu müsabaka benim için önemlidir.				
2. Kendimi sinirli hissediyorum.				
3. İçim rahat.				
4. Müsabakaya ilişkin tereddütlerim var.				
5. Kendimi tedirgin hissediyorum.				
6. Kendimi rahat hissediyorum.				
7. Bu müsabakada yapacağımdan daha azını yapacakmışım gibi geliyor.				
8. Vücudumun gergin olduğunu hissediyorum.				
9. Kendime güveniyorum.				
10. Kaybetmek beni rahatsız ediyor.				
11. Midemde kasılma hissediyorum.				
12. Kendimi güvende hissediyorum.				
13. Baskı altında nefes almakta zorlanıyorum.				
14. Vücudumun gevşediğini hissediyorum.				
15. Yapabileceğimden eminim.				
16. Düşük performans göstereceğim endişesine sahibim.				
17. Kalbim çok hızlı atıyor.				
18. İyi performans göstereceğimden eminim.				
19. Hedefime ulaşamayacağım endişesi taşıyorum.				
20. Midemde rahatsızlık hissediyorum.				
21. Zihinsel olarak kendimi rahatlamış hissediyorum.				
22. Performansımın başkalarında düş kırıklığı yaratacağı endişesi taşıyorum.				
23. Ellerim soğuk soğuk terliyor.				
24. Kendime güveniyorum, çünkü zihnimde hedefime ulaşacağımı canlandırıyorum.				
25. Yoğunlaşamayacağım endişesine sahibim.				
26. Vücudumda gerginlik hissediyorum.				
27. Müsabaka stresinin üstesinden geleceğimden eminim.				

9. ÖZGEÇMİŞ

1980 yılında Mersin'de doğdu. İlkokul, ortaokul ve lise öğrenimini Mersin'de tamamladı. 1998 yılında Mersin Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nu ikincilikle kazandı. 2002 yılında lisans eğitimini kuramsal uzmanlık alanı- spor psikolojisi; uygulamalı uzmanlık alanı -basketbol dersleri alarak ikincilikle bitirdi.

2002 yılında Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı'nda yüksek lisans öğrenimine başladı. Aynı yıl Mersin Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda Araştırma Görevlisi olarak göreve başladı. 2005 Yılında "*Çocuk Sporlarında Ailesel Katılımın Aşırı Olmasının Psikolojik Kazanımları: Bir Ölçek Geliştirme Çalışması*" başlıklı tezini başarı ile tamamlayarak yüksek lisans öğrenimini tamamladı.

2005 yılında Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı'nda doktora öğrenimi yapmaya hak kazandı. Aynı tarihten bu yana Çukurova Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda Araştırma Görevlisi olarak görev yapmaktadır.

1992- 2006 yılları arasında bölgesel lig ve deplasmanlı ikinci lig kategorilerinde Mersin Türkmen Spor Kulübü, Mersin Büyükşehir Belediyesi Spor Kulübü, Tarsus Belediyesi Spor Kulübü ve İskenderun Demir Çelik Spor Kulübü takımlarında basketbol oynadı.