

MÜKEMMELİYETÇİLİK VE BAŞARI HEDEFLERİNİN HENTBOLCULARIN MÜSABAKA ÖNCESİ YAŞADIKLARI DURUMLUK KAYGIYI BELİRLEMEDEKİ ROLÜ

Fatma ÇEPIKKURT¹ Banu YAZGAN İNANÇ²

Geliş Tarihi: 07.04.2012

Kabul Tarihi: 03.12.2012

ÖZET

Bu çalışmanın amacı mükemmeliyetçi kişilik özelliğinin ve başarı hedeflerinin üniversiteli hentbolcuların müsabaka öncesi yaşadıkları durumluk kaygıyı belirlemedeki rolünü test etmektir. Çalışmaya, yaşları 18 ile 28 arasında değişen 246 üniversiteli hentbolcu (103 kadın, 143 erkek) katılmıştır. Katılımcılara müsabakadan önce Spora Özgü Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği, 2x2 Başarı Hedefleri Envanteri ve Yarışmasal Durumluk Kaygı Envanteri uygulanmıştır. Mükemmeliyetçiliğin ve başarı hedeflerinin müsabaka öncesi yaşanan durumluk kaygı ve kendine güveni belirlemedeki etkisini sınamak amacıyla gerçekleştirilen çoklu regresyon analizi sonuçları, bilişsel ve somatik kaygının ustalık kaçınma hedefi ve 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 ve uyum sağlanabilen boyutlarının da olduğunu göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: Durumluk Kaygı, Mükemmeliyetçilik, Başarı Hedefleri.

DETERMINING THE ROLE OF PERFECTIONISM AND ACHIEVEMENT GOALS FOR COMPETITIVE ANXIETY OF COLLEGE HANDBALL PLAYERS

ABSTRACT

The purpose of this study was to investigate the determining role of perfectionism and achievement goals for competitive anxiety 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 Questionnaire for Sport and Competitive State Anxiety Inventory before the competition. Data were analyzed with Multiple Regression Analyses. The results of multiple regression analyses showed that somatic and cognitive anxiety predicted by high mastery-avoidance goals, concern over mistakes and perceived parental pressure. Also, self confidence predicted by personal standards and mastery-avoidance goals predicted. The findings supported the idea that perfectionism is not always negative and maladaptive but also may take adaptive forms.

Keywords: State Anxiety, Perfectionism, Achievement Goals.

GİRİŞ

Sporda performansı etkileyen pek çok psikolojik faktör vardır. Bunların en önemlilerinden biri de kaygıdır. Spor bilimleri alanında birçok araştırmacı tarafından kaygının çeşitli tanımları yapılmış ve kavram farklı şekillerde ele alınmıştır. Cox (1998) kaygıyı "artmış fizyolojik uyarılmışlık ve subjektif bir endişe" olarak tanımlamıştır (1). Weinberg ve Gould (1995)'a ise kaygıyı vücudun uyarılmışlığıyla birlikte bulunan sınırlılık, endişe ve sıkıntı duygularıyla ilgili duygusal durumu olarak ifade etmiştir (2). Kaygının farklı tanımlamalarının yanı sıra kaygının görülme sıklığına göre de farklı sınıflamaları yapılmıştır. Kaygının iki boyutlu olduğunu ileri süren Spielberger (1966) kaygıyı durumluk ve sürekli kaygı olmak üzere iki boyutta ele almıştır (3). Spielberger, durumluk kaygıyı "zihin yorgunluğu veya otonom sinir sisteminin harekete geçmesi veya uyarılmışlık ile birlikte endişe hissini otomatik olarak algılama" olarak tanımlarken sürekli kaygıyı

¹ Mersin Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

² Çukurova Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bil. Psikolojik Danışma ve Rehberlik ABD

“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 (3). Sporcular da 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(4).

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 dikkatlerinin artmasına neden olan faktörlerden biri mükemmeliyetçi kişilik yapısıdır ve mükemmeliyetçilik yarışmaya ilişkin kaygının artmasına da neden olabilmektedir(5).

Mükemmeliyetçilik, 1970’li yıllardan bu yana araştırmacıların ilgisini çeken konulardan biri olmuş ve klinik ve sosyal psikoloji alanında sıklıkla çalışılan bir başlık haline almıştır (6). Geleneksel olarak mükemmeliyetçilik “makul olmayan yüksek standartlar koyma ve bu standartlara ulaşmak için çabalama” olarak tanımlanmaktadır (6). Mükemmeliyetçilik hem olumlu hem de olumsuz yönleri olan çok yönlü bir yapı olarak kabul edilmekte ve mükemmeliyetçiliğin temelinde kişisel performans için yüksek standartlar belirleme ve düzen arayışı yatmaktadır (6, 7). 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 (8), kişisel standartlarla ilgili bir özellik olduğu kadar kişiler arası ilişkilerde de etkili olabilecek bir kişilik özelliği olarak kabul edilmektedir (9).

Mükemmeliyetçilikle ilgili çalışmalar temelde Hamachek (1978)’in kuramsallaştırmasına dayanmaktadır (10). Hamachek (1978) mükemmeliyetçiliğin bütünüyle olumsuz olmadığına dikkat çekerek mükemmeliyetçiliğin normal (ya da uyum sağlanabilir) ve nevrotik (uyum sağlanamayan) olmak üzere iki türünden bahsetmiştir. Normal mükemmeliyetçiliği “kişilerin benlik saygılarının artmasına hizmet eden gerçekçi ve mantıklı standartlara ulaşmak için çabalama” olarak tanımlarken nevrotik mükemmeliyetçiliği “başarabileceklerinin ötesinde oldukça yüksek standartlar belirleme eğilimi” olarak tanımlamaktadır. Hamachek’e göre normal mükemmeliyetçiler çaba harcamaktan zevk alan ve koşullar el verdiği sürece işlerinde titiz olan bireylerdir. Bu tip bireyler diğer insanlar kadar onay almak isterler ve buna ihtiyaç duyarlar. Nevrotik mükemmeliyetçiler ise başarabileceklerinden daha yüksek performans beklerler ve tatmin olma duygusundan yoksundurlar (10).

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 olarak 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 (11). Bu tip kişiler sürekli olarak başarıya ulaşmak için çabalamalarına karşın, ortaya koydukları çabadan hiçbir zaman tatmin olmazlar. Kağan (2006)’ın ifade ettiğine göre, Horney (1950) kişinin yaptığı işten, kendisinden ve diğerlerinden tatmin olamaması gibi özelliklerin bu kişilik özelliğine sahip bireyleri tanımlayan eşsiz özellikler olduğunu ve başarıya ulaşma konusunda kendilerini zorlama ve buna bağlı olarak başarısızlık korkusu yaşama gibi durumların bu bireylerde kaygı yarattığını belirtmiştir (11). 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 olabilmektedir (9, 12).

Mükemmeliyetçilikle ilişkili olduğu düşünülen ve sporcuların müsabakaya ilişkin bilişsel ve heyecansal tepkilerini etkileyen bir diğer yapı da sporcuların benimsedikleri başarı hedefleridir (13, 14, 15, 16). Geleneksel olarak, Sporda Başarı Hedefleri Kuramı “performans” ve “ustalık” (ya da ego/task) olmak üzere iki hedef yönelimi olduğundan bahsetmektedir (17). Duda ve Nicholls (1992)’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 (17). Ancak daha sonraları diğer alanlarda yapılan güncel çalışmalar, başarı hedeflerinin standart performans/ustalık olarak yapılmış olan sınıflandırmasına “yaklaşma güdülere” ve “kaçınma güdülere”nin de dahil edilmesiyle daha da kuvvetleneceğini önermişlerdir (18, 19). Böylece, “ustalık yaklaşma”, “performans yaklaşma”, “performans kaçınma” ve “ustalık kaçınma” olmak üzere “2x2 Başarı Hedefleri Modeli” oluşturulmuştur. Ustalık yaklaşma hedefleri verilen görevi en iyi şekilde yapmayı veya bu görevle ilgili daha önceki performansından daha iyisini yapılmasını (örn: öğrenme, gelişme) ifade etmektedir. Spor ortamında, bu hedefler bireylerin beceri kazanım sürecine olduğu kadar zirve performansına ulaşma çabasını da anlattığından dolayı spor alanındaki çalışmalarda oldukça yaygın biçimde kullanılmaktadır. Ustalık yaklaşma hedefleri bu yönleriyle daha fazla tercih edilen ve uyum sağlanabilen bir boyuttur. Performans yaklaşma hedefleri ise diğerlerinin önüne geçmeyi,

ÇEPIKKURT, F., YAZGAN İNANÇ, B.,“Mükemmeliyetçilik ve Başarı Hedeflerinin Hentbolcuların Müsabaka Öncesi Yaşadıkları Durumluk Kaygıyı Belirlemedeki Rolü”

diğerlerinden üstün olmayı anlatmaktadır. Bu hedef yönelimi ancak yüksek yeterlik algısına hizmet ettiğinde uyum sağlanabilir (adaptive) olmaktadır. 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. Bu yönüyle performans kaçınma hedefleri en az arzu edilen ve uyum sağlanamayan başarı hedefi olarak kabul edilmektedir. Uсталık kaçınma hedefleri ise hata yapmamayı, daha önceki performansından daha düşük performans göstermemeyi anlatan ve modele en son dahil edilen boyuttur (18, 19, 20). Yukarıda yapılan açıklamalardan da anlaşılacağı üzere ustalık yaklaşma hedefleri uyum sağlanabilen başarı hedefi boyutunu tanımlarken performans yaklaşma, performans kaçınma ve ustalık kaçınma hedefleri uyum sağlanamayan başarı hedeflerini ifade etmektedir. Performans yaklaşma hedefleri ancak kişinin kendisiyle ilgi yüksek yeterlik algısı oluşturmasına katkı sağladığında uyum sağlanabilir olabilmektedir.

Başarı hedeflerinin yarışma öncesi kaygıyı belirlemedeki rolüne ilişkin çalışma örneği olmakla beraber spor ortamında yapılan çalışmalar oldukça sınırlıdır. Örneğin, Elliot ve McGregor (2001) yaptıkları çalışmalarında başarı hedeflerinin sonuçlarıyla ilgili çıkarımlar yapmaya çalışmışlardır (19). Araştırmacılar üniversite öğrencileriyle yaptıkları çalışmalarında ustalık yaklaşma hedeflerinin işlem yapabilme ile ustalık kaçınma hedeflerinin ise organize olamama, durumluk test kaygısı, endişe ve duygusallık gibi faktörlerle pozitif yönde ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Ayrıca çalışmalarında performans yaklaşma hedeflerinin sınav performansı ile pozitif ilişkili, performans kaçınma hedeflerinin ise organize olamama, durumluk sınav kaygısı, endişe ve duygusallık ile pozitif, sınav performansı ile de negatif ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Spor ortamında Hall ve Kerr (1997) çocuk eskrimcilerle yaptıkları çalışmalarında başarı hedefleri ve kaygı arasındaki ilişkiyi incelemiş ve ego hedef yönelimlerinin yarışma öncesi kaygının pozitif yordayıcısı olduğunu, görev yönelimlerin ise yarışma öncesi kaygıyı yordamadığını bulmuşlardır (21).

Spor ortamında, mükemmeliyetçiliğin ve başarı hedeflerinin yarışma öncesi yaşanan durumluk kaygı üzerine etkisinin incelendiği çalışmalarda ise farklı sonuçlar ortaya çıkmıştır. Örneğin spor ortamında mükemmeliyetçiliğin incelendiği ilk çalışmada Frost ve Henderson (1991) mükemmeliyetçiliğin “hatalarla ilgilenme” alt ölçeği ile “yarışmasal sürekli kaygı” puanları arasında pozitif ve “sportif güven” arasında negatif yönde ilişki olduğunu ortaya koymuşlardır (5). Hall ve ark.’ın (1998) mükemmeliyetçilik, başarı motivasyonu ve algılanan yeterliğin yarışma öncesi yaşanan kaygıya etkisini inceledikleri çalışmalarında ise genel mükemmeliyetçiliğin yarışma öncesi yaşanan bilişsel kaygının tutarlı ve önemli bir yordayıcısı olduğu bulunmuştur (14). Ayrıca, uyum sağlanamayan 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 olduğu görülmüştür. Ayrıca, 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 (14). Mükemmeliyetçiliğin yarışma öncesi yaşanan somatik ve bilişsel kaygı ile pozitif yönde anlamlı ilişkiye sahip olduğu ancak kendine güven ile negatif yönde ilişkili olduğu diğer çalışmalarda da desteklenmiştir (15, 22).

Spor psikolojisi alanında mükemmeliyetçilik konusunda yapılan çalışmalar incelendiğinde spora özgü mükemmeliyetçiliğin başarı hedefleri (14, 15, 16), egzersiz bağımlılığı davranışı (13, 23), tükenmişlik (24, 25), başarısızlık korkusu (11, 26) ve hedef yönelimleri (27) gibi bir çok faktör ile ilişkili olduğu görülmüştür. Ancak, yukarıda verilen çalışma örneklerinden de anlaşıldığı üzere yurt dışında mükemmeliyetçilik, başarı hedefleri ve kaygı konusunda çok sayıda araştırmanın olduğu ancak ülkemizde alana özgü mükemmeliyetçilikle ilgili çalışmaların oldukça sınırlı olduğu görülmektedir. Örneğin, Kağan (2006) futbol, voleybol ve basketbolcularla yürüttüğü çalışmasında mükemmeliyetçilik eğitiminin başarı güdüsü ve başarısızlık korkusuna olan etkisini incelemiştir. Dolayısıyla, ülkemizde bu konuda yürütülen çalışmaların sınırlı sayıda olması bu çalışma konusuna yönelmeye neden olmuştur.

Bu çalışmanın temel amacı, mükemmeliyetçi kişilik özelliğinin ve başarı hedeflerinin birlikte, sporcunun yarışmada ortaya koyacağı performansı büyük ölçüde etkilediği bilinen müsabaka öncesi yaşanan durumluk kaygıyı belirlemedeki rolünü sınamaktır. Ayrıca, yarışma öncesi yaşanan durumluk kaygı ile mükemmeliyetçilik ve başarı hedefleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi de amaçlanmaktadır. Yukarıda anlatılanlar doğrultusunda; mükemmeliyetçiliğin ve başarı hedeflerinin uyum sağlanamayan boyutlarının müsabaka öncesi yaşanan somatik ve bilişsel kaygının önemli yordayıcıları olmaları, bunun yanı sıra mükemmeliyetçiliğin ve başarı hedeflerinin uyum sağlanabilen boyutlarının ise kendine güvenin önemli yordayıcısı olması beklenmektedir.

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 ($\bar{x}_{yaş}= 20.96$; $SS= 1.76$) ve 143 erkek ($\bar{x}_{yaş}=21.75$; $SS=2.02$) olmak üzere toplam 246 hentbolcu ($\bar{x}_{yaş}=21.42$; $SS=1.96$) oluşturmaktadır. 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 ifade etmişlerdir.

Veri toplama araçları

Araştırmada hentbolcuların mükemmeliyetçilik düzeyini ölçmek için Dunn ve ark.(27, 28) tarafından geliştirilen Spora Özgü Mükemmeliyetçilik Ölçeği (Multidimensional Perfectionism Scale in Sport), başarı hedeflerini ölçmek için Conroy, Elliot ve Hoffer (29) tarafından geliştirilen 2x2 Başarı Hedefleri Envanteri (A 2x2 Achievement Goals Questionnaire for Sport) ve müsabaka öncesi kaygı durumlarını ölçmek için de Martens ve ark.(30) tarafından geliştirilen Yarışmasal Durumluk Kaygı Envanteri (Competitive State Anxiety Inventory - CSAI- 2) kullanılmıştır.

Spora Özgü Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği: Dunn ve ark. (27, 28) tarafından geliştirilen ölçek kişisel standartlar, hatalarla ilgilenme, algılanan aile baskısı ve algılanan koç baskısı olmak üzere dört alt boyut ve 30 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin Türk sporcular için geçerlik ve güvenilirlik çalışması Çepikkurt (2011) tarafından yapılmıştır (31). Çepikkurt (2011) tarafından ölçek maddelerini belirlemek amacıyla yapılan varimax dönüştürmesi sonrasında toplam varyansın % 46.2'sini açıklayan 19 madde ve 3 alt faktörden oluşan bir yapı ortaya çıkmıştır. Orijinal ölçekte yer alan "algılanan koç baskısı" alt ölçeğinin Türk sporcu popülasyonunda işlemediği görülmüştür. Cronbach alfa ile hesaplanan iç tutarlık değerlerinin hatalarla aşırı ilgilenme alt ölçeği için .76, kişisel standartlar alt ölçeği için .76 ve algılanan aile baskısı alt ölçeği için .77 olduğu görülmüştür. Ölçeğin, aynı bireylerde ancak farklı zamanlardaki uygulamalar arasındaki tutarlılığını belirlemek için 4 hafta ara ile uygulanan test tekrar test korelasyon katsayıları ise .57 ile .62 arasında değişmektedir (31).

Bu çalışma kapsamında yapılan güvenilirlik çalışmalarında, Spora Özgü Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği'nin iç tutarlık değerleri hatalarla aşırı ilgilenme alt ölçeği için .77, kişisel standartlar alt ölçeği için .67 ve algılanan aile baskısı alt ölçeği için .81 olarak hesaplanmıştır.

Yarışmasal Durumluk Kaygı Envanteri (Competitive State Anxiety Inventory- C.S.A.I.-2): Martens ve ark. (30) 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 (32) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin, bir ay arayla yapılan test- tekrar test güvenilirlik katsayıları bilişsel kaygı için .96, bedensel kaygı için .93 ve kendine güven için .95 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlama çalışmaları sırasında madde analizleri ve faktör analizleri de yapılmıştır. Ölçeğin yapı geçerliliğini 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 güvenilirlik çalışmalarında, Yarışmasal Durumluk Kaygı Envanteri'nin iç tutarlık katsayılarının bilişsel kaygı için .74, somatik kaygı için .84 ve kendine güven için .83 olduğu görülmüştür.

Sporda 2x2 Başarı Hedefleri Envanteri: Conroy ve ark. (29) tarafından geliştirilen ve Türkçe'ye uyarlaması Kazak Çetinkalp (33) tarafından yapılan Sporda 2x2 Başarı Hedefleri Envanteri (A 2x2 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 2x2 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. Uсталık-yaklaşma, uсталık-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 güvenilirlik çalışmalarında, Sporda 2x2 Başarı Hedefleri Envanteri'nin iç tutarlık katsayılarının uсталık yaklaşma için .89, uсталık kaçınma için .77, performans yaklaşma için .81 ve performans kaçınma için de .69 olduğu görülmüştür.

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 2x2 Başarı Hedefleri Envanteri ve Yarışmasal Durumluk Kaygı Envanteri birinci gün oynanan grup müsabakalarından 45-60 dakika öncesinde bizzat araştırmacı tarafından uygulanmıştır.

Verilerin Analizi

Üniversiteli hentbolcuların araştırmada kullanılan ölçeklerden aldıkları puanlara ilişkin betimsel istatistik değerleri hesaplanmıştır. Müsabaka öncesi yaşanan durumluk kaygı ile mükemmeliyetçilik ve başarı hedefleri arasındaki ilişki Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi ile değerlendirilmiştir.

Üniversiteli hentbolcuların mükemmeliyetçilik ve başarı hedef puanlarının müsabaka öncesi yaşanan kaygıyı belirlemedeki rolü ise Çoklu Doğrusal Regresyon Modeli yöntemi ile hesaplanmıştır. Çalışmada durumluk kaygının alt ölçekleri (bilişsel kaygı, somatik kaygı ve kendine güven) bağımlı değişken olarak alınırken mükemmeliyetçilik alt ölçekleri (hatalarla ilgilenme, kişisel standartlar ve algılanan aile baskısı) ile başarı hedefleri alt ölçekleri (ustalık-yaklaşma, ustalık-kaçınma, performans-yaklaşma, performans-kaçınma) bağımsız değişken olarak analize dahil edilmiştir. Çalışmada, tüm yordayıcı değişkenlerin eş zamanlı olarak modele dahil edildiği "Enter" yöntemi kullanılmıştır (34).

BULGULAR

Müsabaka öncesi yaşanan durumluk kaygının mükemmeliyetçilik ve başarı hedefleri arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yapılan Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi sonuçları Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1: Hentbolcuların Yarışmasal Durumluk Kaygı Envanteri'nden aldıkları puanlarla Spora Özgü Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği ve 2x2 Başarı Hedefleri Envanteri'nden aldıkları puanlar arasındaki ilişkiler

ALT ÖLÇEKLER	Kişisel Standartlar	Hatalarla Aşırı İlgilenme	Algılanan Aile Baskısı	Performans Kaçınma	Performans Yaklaşma	Ustalık Kaçınma	Ustalık Yaklaşma
Bilişsel Kaygı	.131*	.491**	.395**	.339**	.156*	.431**	.025
Somatik Kaygı	.049	.409**	.377**	.275**	.032	.274**	-.085
Kendine Güven	.282**	.020	.173**	.021	.188**	-.148**	.180**

* p<.05; ** p<.001

Tablo 1'de de görüldüğü gibi yarışma öncesi yaşanan bilişsel ve somatik kaygı alt ölçekleri mükemmeliyetçiliğin ve başarı hedeflerinin uyum sağlanamayan boyutlarıyla pozitif yönde anlamlı ilişkiye sahipken kendine güven boyutu ise algılanan aile baskısı ve kişisel standartlar ve yaklaşma hedefleriyle pozitif yönde anlamlı, ustalık kaçınma hedefleriyle de negatif yönde anlamlı ilişkiye sahiptir.

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

Mükemmeliyetçilik ve başarı hedeflerinin müsabaka öncesi yaşanan durumluk bilişsel kaygıyı belirlemedeki rolünü test etmek amacıyla çoklu regresyon analizi gerçekleştirilmiş ve sonuçlar Tablo 2'de sunulmuştur.

Tablo 2: Bilişsel kaygının yordanmasına ilişkin çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları

YORDAYICI DEĞİŞKENLER	B	S. H.	B	t	p
Kişisel Standartlar	-.096	.062	-.099	-1.551	.122
Hatalarla Aşırı İlgilenme	.194	.050	.274	3.902	.000**
Algılanan Aile Baskısı	.173	.050	.228	3.447	.001**
Performans Kaçınma	-.145	.222	-.049	-.663	.514
Performans Yaklaşma	.144	.249	.048	.557	.564
Ustalık Kaçınma	1.103	.196	.398	5.636	.000**
Ustalık Yaklaşma	-.449	.244	-.145	-1.837	.068

R= .609 R²= .371
F_(7,246) =20.022 p< .001

Durbin Watson=1.772

Tablo 2'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 bilişsel kaygıyı anlamlı düzeyde yordadığı görülmektedir (R= .609, R²= .371; F_(7, 246)=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 ($\beta=.398$) boyutunun bilişsel kaygının en önemli yordayıcısı olduğu, bunu sırasıyla hatalarla aşırı ilgilenme ($\beta=.274$) ve algılanan aile baskısı ($\beta=.228$) alt ölçeklerinin izlediği görülmektedir. Ancak diğer yordayıcı değişkenlerin kendi başlarına bilişsel kaygıyı yordama oranlarının istatistiksel açıdan anlamlılık düzeyine erişmediği görülmektedir ($p>0.05$).

Mükemmeliyetçilik ve başarı hedeflerinin müsabaka öncesi yaşanan durumluk somatik kaygıyı belirlemedeki rolünü incelemek amacıyla Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonuçları Tablo 3'de sunulmuştur.

Tablo 3: Somatik kaygının yordanmasına ilişkin çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları

YORDAYICI DEĞİŞKENLER	B	S. H.	β	t	P
Kişisel Standartlar	-.125	.078	-.110	-1.600	.111
Hatalarla Aşırı İlgilenme	.178	.063	.214	2.827	.005**
Algılanan Aile Baskısı	.238	.063	.260	3.659	.000**
Performans Kaçınma	.219	.280	.063	.782	.435
Performans Yaklaşma	-.211	.315	-.059	-.669	-.504
Uсталık Kaçınma	.758	.247	.233	3.065	.002**
Uсталık Yaklaşma	-.497	.309	-.136	-1.607	.109
R= .521 R ² = .271 F _(7, 246) =12.652 p< .005					
Durbin Watson=1.751					

Tablo 3'te de görüldüğü gibi yordayıcı 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, R²= .271; F_(7, 246)=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 ($\beta=.260$) alt boyutunun somatik kaygının en önemli yordayıcısı olduğu, bunu sırasıyla ustalık kaçınma ($\beta=.233$) ve hatalarla aşırı ilgilenme ($\beta=.214$) alt ölçeklerinin izlediği bulunmuştur. Ancak diğer yordayıcı değişkenlerin kendi başlarına somatik kaygıyı yordama oranlarının anlamlılık düzeyine erişmediği görülmektedir ($p > 0.05$).

Mükemmeliyetçilik ve başarı hedeflerinin müsabakaya özgü kendine güveni belirlemedeki rolünü test amacıyla yapılan çoklu regresyon analizi sonuçları Tablo 4'de sunulmuştur.

Tablo 4: Müsabakaya özgü kendine güvenin yordanmasına ilişkin çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları

YORDAYICI DEĞİŞKENLER	B	S. H.	β	T	p
Kişisel Standartlar	.265	.081	.239	3.269	.000
Hatalarla Aşırı İlgilenme	-.080	.065	-.099	-1.228	.221
Algılanan Aile Baskısı	.129	.066	.147	1.954	.052
Performans Kaçınma	.313	.292	.092	1.073	.284
Performans Yaklaşma	.214	.327	.062	.653	.514
Uсталık Kaçınma	-1.708	.257	-.338	-4.191	.000
Uсталık Yaklaşma	.526	.321	.147	1.638	.103
R= .425 R ² = .181 F _(7, 246) =7.505 p= .000					
Durbin Watson=1.971					

Tablo 4'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, R²= .181; F_(7, 246)=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 ($\beta=-.338$) alt boyutunun kendine güvenin en önemli yordayıcısı olduğu, kişisel standartlar ($\beta=.239$) 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 ($p \geq 0.05$).

TARTIŞMA

Araştırmanın temel amacı spora özgü mükemmeliyetçiliğin ve başarı hedeflerinin müsabaka öncesi yaşanan bilişsel ve somatik kaygı ile müsabakaya özgü kendine güveni belirlemedeki rolünün incelenmesidir. 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. Sonuçlar, bilişsel ve somatik kaygının yordayıcılarının benzer olduğunu ancak bu faktörlerin bilişsel kaygı ve somatik kaygıyı yordama güçlerinin farklı olduğunu ortaya koymaktadır (Bkz. Tablo 2, 3). Bilişsel kaygının en önemli yordayıcısı ustalık kaçınma hedefi iken bunu mükemmeliyetçiliğin hatalarla aşırı ilgilenme ve algılanan aile baskısı alt ölçekleri izlemektedir (Tablo 2). Somatik kaygının en önemli yordayıcısı mükemmeliyetçiliğin algılanan aile baskısı alt ölçeği iken bunu sırasıyla ustalık kaçınma ve hatalarla aşırı ilgilenme boyutlarının izlediği bulunmuştur (Tablo 3). 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. Tablo 4). 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 (5, 14, 23, 24, 16, 35). 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 (19, 20). 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 (5). 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 (7), 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.(1990)'nın Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeğindeki Ebeveyn Beklentisi ve Ebeveyn Eleştirisi alt ölçeklerinden elde edilmiş bir boyuttur (7). 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 (5) ve başarısızlık durumundaki olumsuz duygusal tepkilerle (9) (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 kaçınılmaz olacak bir durum olarak karşımıza çıkmaktadır.

Araştırmada, müsabaka öncesi yaşanan durumluk kaygının yordayıcılarının yanı sıra müsabakaya özgü kendine güvenin yordayıcıları da incelenmiştir. 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 değerlendirilmede 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 (16), kişisel standartlar boyutunun yarışma öncesi kendine güvenin önemli yordayıcısı olması beklenebilir. Araştırmada elde edilen bu bulgu, mükemmeliyetçiliğin ve başarı hedeflerinin uyum sağlanabilen boyutlarının olumlu duygulara yol açacağına dair önceki araştırma bulgularını desteklemektedir (5). Örneğin, Frost ve Henderson (1990) kadın futbolcularla yürüttükleri çalışmalarında nevroitik 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 mükemmel hayal etme ile ilişkili olduğu bulunmuştur (5). Araştırma bulgularının benzerlik gösterdiği bir diğer çalışma ise Hall ve ark. (1998) tarafından yürütülmüştür (14). 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 boyutları olarak ifade edilen 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 boyutu olarak ifade edilen kişisel standartlar boyutunun ve başarı hedeflerinin ustalık kaçınma boyutunun da müsabakaya özgü kendine güveni yordadığına dair elde edilen bu bulguların mükemmeliyetçiliğin bütünüyle olumsuz olmadığına dair önceki araştırma bulgularını desteklemesi açısından önem taşıdığı düşünülmektedir.

Sonuç ve Öneriler

Mükemmeliyetçilik ve başarı hedeflerinin müsabaka öncesi yaşanan durumluk kaygı ve kendine güveni belirlemedeki rolünü incelemek 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 düşük düzeyde olmasına rağmen anlamlı biçimde yordadığını ortaya koymuştur. Müsabakaya özgü kendine güvenin ise kişisel standartlar ve ustalık kaçınma hedefi tarafından yordandığını göstermiştir.

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.

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. 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. 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.

Bu araştırmanın örnekleminin sadece üniversiteli hentbolculardan oluşması sonuçların genellenebilirliği açısından sınırlılık getirmektedir. Dolayısıyla, çalışmanın farklı yaş gruplarında, farklı spor branşları ve yarışma düzeylerindeki katılımcılar ile yenilenmesi bulguların genellenebilirliği ve konunun daha ayrıntılı biçimde anlaşılması açısından yararlı olabilir.

ÇEPIKKURT, F., YAZGAN İNANÇ, B.,“Mükemmeliyetçilik ve Başarı Hedeflerinin Hentbolcuların Müsabaka Öncesi Yaşadıkları Durumluk Kaygıyı Belirlemedeki Rolü”

KAYNAKLAR

1. Cox, RH. Sport psychology: Concept and applications. 4 th Ed. Boston: WCB/McGraw- Hill; 1998.
2. Weinberg, RS., Gould D. Foundations of sport and exercise psychology. Champaign, IL: Human Kinetics. 1995.
3. Spielberger, C. Theory and research on anxiety, In: Spielberger C. Ed., *Anxiety and Behavior*, New York: Academic Press, 1966.
4. 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.
5. Frost, RO., Henderson, KJ. Perfectionism and reactions to athletic competition. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13: 323-335, 1991.
6. Slade, PD., Owens, RG. A dual process model of perfectionism based on reinforcement theory. *Behavioral Modification*, 2, 372-390, 1998.
7. Frost, RO, Marten, P. Lahart, C., Rosenblate, R. The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14: 449-468, 1990.
8. Flett, G.L., Hewitt, PL. 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.
9. Hewitt, PL., Flett, GL. Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60: 456-470, 1991.
10. Hamachek, D E. Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology*, 15: 27-33, 1978.
11. 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.
12. Flett, GL., Hewitt, PL., Dyck, DG. Self oriented perfectionism, neuroticism, and anxiety. *Personality and Individual Differences*, 10: 731-735, 1989.
13. Hall, K., Kerr, AW., Kozub, SA., Finnie, S. Motivational antecedents of obligatory exercise: The role of achievement goals and perfectionism. *Psychology of Sport and Exercise*, 8: 297-316, 2007.
14. Hall, HK., Kerr, AW., Matthews J. Precompetitive anxiety in sport: The contribution of achievement goals and perfectionism. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20: 194-217, 1998.
15. 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*, 42: 959-969, 2007.
16. 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*, 9: 102-121, 2008.
17. Duda, JL., Nicholls, JG. Dimensions of achievement motivation in schoolwork and sport. *Journal of Educational Psychology*, 1992; 84: 290-299.
18. Elliot, AJ. Approach and avoidance motivation and achievement goals. *Educational Psychologist*, 34: 169-189, 1999.
19. Elliot, AJ., Mc Gregor, HA. A 2x2 achievement goal framework. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80: 501-519, 2001.
20. Elliot, AJ., Conroy, DE. Beyond the dichotomous model of achievement goals in sport and exercise psychology. *Sport and Exercise Psychology Review*, 1: 17-25, 2005.
21. Hall, HK., Kerr, AW. (1997). Motivational antecedents of precompetitive anxiety in youth sport. *The Sport Psychologist*, 11, 24-42.
22. Hamidi, S., Besharat, MA. Perfectionism and competitive anxiety in athletes. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 5: 813-817, 2010.
23. Coen, SP., Ogles, BM. Psychological characteristics of the obligatory runner: A critical examination of the anorexia analogue hypothesis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1: 338-354, 1993.
24. Gould, D., Udry, E., Tuffey, S., Loehr, J. Burnouts in competitive junior tennis players: A quantitative psychological assessment. *The Sport Psychology*, 10: 322-340, 1996.
25. Hill, AP., Hall, HK., Appleton PR., Kozub SA. Perfectionism and burnout in junior elite soccer players: The mediating influence of unconditional self acceptance. *Psychology of Sport and Exercise*, 9: 630-644, 2008.
26. Sagar, SS., Stoeber J. Perfectionism, fear of failure and effective responses to success and failure: The central role of fear of experiencing shame and embarrassment. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 31: 602-627, 2009.
27. Dunn, JGH., Causgrove-Dunn, J., Syrotuik, DG. Relationship between multidimensional perfectionism and goal orientations in sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 24: 376-395, 2002.
28. Dunn, JGH., Gotwals, JK., Dunn, JC. An examination of the domain specificity of perfectionism among intercollegiate student-athletes. *Personality and Individual Differences*, 38: 1439-1448, 2005.
29. Conroy, DE., Eliot, AJ., Hofer, SM. A 2x2 achievement goals questionnaire for sport: Evidence for factorial invariance, temporal stability, and external validity. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 25: 456-476, 2003.
30. Martens, R., Burton, D., Vealey, RS. The Competitive State Anxiety Inventory- 2 (CSAI- 2). In *Competitive State Anxiety in Sport*. Champaign IL: Human Kinetics Publishers. 1990: 117-190.
31. Çepikkurt, F. Üniversiteli Hentbolcuların Mükemmeliyetçilik ve Kaygı Düzeyleri ile Başarı Hedefleri ve Müsabaka Sonuçlarına Yaptıkları Yükleme Biçimleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Doktora Tezi, Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Adana, 2011.
32. Kuruç, Z. "CSAI-2'nin Türkiye Uyarlaması, Ön Çalışma I". V. Spor Bilimleri Kongresi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi. 1998.
33. Kazak Çetinkalp, Z. Sporda Hür İrade Kuramı ve Başarı Hedefi Kuramının Değerlendirilmesi. Doktora Tezi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir, 2009.
34. Kalaycı, Ş. SPSS Uygulamalı Çok Değişkenli İstatistik Teknikleri. Ankara: Asil Yayın Dağıtım, 1999.
35. Longbottom, JL., Grove, JR., Dimmock, JA. An examination of perfectionism traits and physical activity motivation. *Psychology of Sport and Exercise*, 11: 574-581, 2010.