

**BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
SPOR BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
EGZERSİZ VE SPORTİF PERFORMANS TEZLİ YÜKSEK LİSANS
PROGRAMI**

**DÖVÜŞ SPORCULARININ MÜKEMMELİYETÇİLİK VE SPORA
BAĞLILIK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ**

HAZIRLAYAN

SİNAN KANGOTAN

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ANKARA - 2020

**BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
SPOR BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
EGZERSİZ VE SPORTİF PERFORMANS TEZLİ YÜKSEK LİSANS
PROGRAMI**

**DÖVÜŞ SPORCULARININ MÜKEMMELİYETÇİLİK VE SPORA
BAĞLILIK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ**

HAZIRLAYAN

SİNAN KANGOTAN

YÜKSEK LİSANS TEZİ

TEZ DANIŐMANI

Dr. Öğretim Üyesi Bengü GÜVEN

ANKARA - 2020

BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Spor Bilimleri Anabilim Dalı Egzersiz ve Sportif Performans Tezli Yüksek Lisans Programı çerçevesinde Sinan KANGOTAN tarafından hazırlanan bu çalışma, aşağıdaki jüri tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Tez Savunma Tarihi: 29/05/2020

Tez Adı: Dövüş Sporcularının Mükemmeliyetçilik ve Spora Bağlılık Düzeylerinin İncelenmesi

Tez Jüri Üyeleri (Unvan, Adı-Soyadı, Kurumu)

İmza

Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürü

Tarih:29/05/2020

BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
YÜKSEK LİSANS TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU

Tarih: 21/05/2020

Öğrencinin Adı, Soyadı: Sinan Kangotan

Öğrencinin Numarası:

Anabilim Dalı: Spor Bilimleri

Programı: Egzersiz ve Sportif Performans Tezli Yüksek Lisans

Danışmanın Unvanı/Adı, Soyadı:

Tez Başlığı: Dövüş Sporcularının Mükemmelliyetçilik ve Spora Bağlılık Düzeylerinin İncelenmesi

Yukarıda başlığı belirtilen Yüksek Lisans/Doktora tez çalışmamın; Giriş, Ana Bölümler ve Sonuç Bölümünden oluşan, toplam 31 sayfalık kısmına ilişkin, 21/05/2020 tarihinde şahsım/tez danışmanım tarafından turnitin adlı intihal tespit programından aşağıda belirtilen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezimin benzerlik oranı % 12'dir. Uygulanan filtrelemeler:

1. Kaynakça hariç
2. Alıntılar hariç
3. Beş (5) kelimedenden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç

“Başkent Üniversitesi Enstitüleri Tez Çalışması Orijinallik Raporu Alınması ve Kullanılması Usul ve Esaslarını” inceledim ve bu uygulama esaslarında belirtilen azami benzerlik oranlarına tez çalışmamın herhangi bir intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

Öğrenci İmzası:

ONAY

ÖZET

Kangotan S, Dövüş sporcularının mükemmeliyetçilik ve spora bağlılık düzeylerinin incelenmesi. Başkent Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Egzersiz ve Sportif Performans Programı, Yüksek Lisans Tezi, Ankara 2020.

Bu çalışmada lisanslı olarak dövüş sporlarıyla uğraşan sporcuların, mükemmeliyetçilik düzeyleri ile spora bağlılık düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya Boks, Kickboks ve Muay Thai vb. dövüş sporları ile uğraşan 31' i kadın 84'ü erkek olmak üzere toplam 115 lisanslı dövüş sporcusu katılmıştır. Araştırmada veri toplama araçları olarak “Kişisel Bilgi Formu”, “Spora Bağlılık Ölçeği (SBÖ)” ve “Spora Özgü Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği” kullanılmıştır. SBÖ; 16 maddelik 5’li likert yapıda olup ölçeğin her biri 4 maddeden oluşan, 4 alt faktörden (adanmışlık, güven, coşku, dinçlik) oluşmaktadır. Spora Özgü Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği; 19 maddeden oluşan 5’li likert yapıdadır. Ölçek 3 alt faktörden (aşırı ilgilenme, kişisel standartlar, algılanan aile baskısı) oluşmaktadır. Araştırma sonucunda elde edilen verilere göre dövüş sporcularının spora bağlılıkları ile spora özgü mükemmeliyetçiliği arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif bir ilişki bulunmuştur ($p<0.05$). Cinsiyet değişkeni açısından spora bağlılığın ve mükemmeliyetçiliğin farklılaşmadığı bulunmuştur. Katılımcıların branşlarına göre bakıldığında mükemmeliyetçilik alt faktörlerden algılanan aile baskısının Kickboks yapan sporcularda Boks yapan sporculara göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmüştür ($p<0.05$). Katılımcı sporcuların medeni duruma göre ise spora bağlılıklarının farklılaşmadığı fakat mükemmeliyetçiliğin farklılaştığı ortaya çıkmıştır ($p<0.05$). Sonuç olarak yapılan analizler neticesinde bakıldığında dövüş sporlarının sadece fiziksel açıdan değil mental (zihinsel) açıdan da önemli olduğu, bu sporlarla uğraşan sporcuların bağlılıkları arttıkça daha mükemmeliyetçi oldukları söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Dövüş Sporları, Mükemmeliyetçilik, Spora Bağlılık

ABSTRACT

Kangotan S, Examining perfectionism and sport engagement levels of martial arts athletes. Başkent University, Institute of Health Science, Exercise and Sports Performance Program, Ankara 2020.

The purpose of this study is to determine the levels of perfectionism and sport engagement of martial arts athletes. A total of number of 115 licensed martial arts athletes, 31 of which are women and 84 are men participated in this study. In this research, “Personal Information Form”, “Sport Engagement Scale” and “Sport-Specific Multidimensional Perfectionism Scale” were used as data collection tools. “Sport Engagement Scale” is a 5-point Likert structure with 16 items and 4 sub-dimensions (devotion, trust, enthusiasm, vigor). Sport-Specific Multidimensional Perfectionism Scale is a 5-point Likert structure consisting of 19 items. The scale consists of 3 sub-dimensions (personal standards, concern over mistakes, perceived parental pressure. According to the data obtained as a result of the research, a statistically significant and positive relationship was found between the sport engagement and the sport specific perfectionism of the martial arts athletes ($p<0.05$). It was found that sport engagement and sport specific perfectionism did not differ in terms of gender variable. Considering the martial art of the participants, the perceived parental pressure of the sub-factors of perfectionism was found to be significantly higher in kickboxers than boxers ($p<0.05$). According to the marital status of the participating athletes, it was revealed that their sport engagement did not differ, but sport specific perfectionism was different ($p<0.05$). As a result of the analysis, it can be said that martial sports are important not only physically but also mentally, and athletes in these sports are more perfectionist as their engagement increases.

Keywords: Combat Sports, Perfectionism, Sport Engagement

İÇİNDEKİLER

ÖZET	i
ABSTRACT	ii
İÇİNDEKİLER.....	iii
TABLolar LİSTESİ	v
SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ	vi
BÖLÜM I	1
GİRİŞ.....	1
1.1 Araştırmanın Amacı	2
1.2 Hipotezler	2
1.3 Sayıtlar.....	2
1.4 Sınırlılıklar	3
1.5 Araştırmanın Önemi.....	3
BÖLÜM II.....	4
KURAMSAL ÇERÇEVE	4
2.1 Dövüş Sporları.....	4
2.2 Sporcu Bağlılığı	6
2.3 Mükemmeliyetçilik	7
2.4 Sporcu Bağlılığı ve Mükemmeliyetçilik Arasındaki İlişkiler.....	11
BÖLÜM III	14
3.1 İlgili Araştırmalar	14
BÖLÜM IV.....	19
YÖNTEM	19
4.1 Araştırmanın Yöntemi	19
4.2 Katılımcılar.....	19
4.3 Veri Toplama Araçları	21

4.3.1 Kişisel Bilgi Formu	21
4.3.2 Sporcu Bağlılık Ölçeği(SBÖ)	21
4.3.3 Spora Özgü Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği.....	21
4.4. Verilerin Analizi.....	22
BÖLÜM V	23
BULGULAR	23
BÖLÜM VI	31
SONUÇ VE TARTIŞMA	31
KAYNAKLAR.....	34
EKLER	41
EK 1: Proje Özeti	
EK 2:Proje Onayı	
EK 3: Kişisel Bilgi Formu	
EK 4: Sporcu Bağlılık Ölçeği	
EK 5: Spora Özgü Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği	

TABLULAR LİSTESİ

	Sayfa
Tablo 1. Katılımcıların Demografik Bilgileri.....	20
Tablo 2. Katılımcıların cinsiyetlerine göre spora bağlılık ve mükemmeliyetçilikleri arasındaki farklılıklarına ilişkin t-testi sonuçları.....	23
Tablo 3. Katılımcıların spor branşlarına göre spor bağlılığı ve mükemmeliyetçilik arasındaki farklılıklara ilişkin ANOVA test sonuçları	24
Tablo 4. Katılımcıların spor branşlarının spor bağlılığı ve mükemmeliyetçilik düzeyine göre karşılaştırılmasına ilişkin TUKEY HSD test sonuçları.....	26
Tablo 5. Katılımcıların medeni durumlarına göre spora bağlılık ve mükemmeliyetçilikleri arasındaki farklılıklarına ilişkin t-testi sonuçları.....	27
Tablo 6. Katılımcıların Spora Bağlılık ve Spora Özgü Mükemmeliyetçilikleri Durumları Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları	28

SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ

SBÖ	spora bağlılık ölçeği
n	Örneklem/gruptaki örneklem sayısı
%	yüzde
\bar{x}	ortalama
SS	standart sapma
t	t testi puanı
F	ANOVA puanı
r	korelasyon katsayısı

BÖLÜM I

GİRİŞ

Toplumdaki bireylerin spor, ruhi, bedeni ve sosyal gelişim göstermelerini pratik, sürekli ve ekonomik bir şekilde ilerletmesini sağlamaktadır. Boş zamanlarını değerlendirmek için bireyler, kendini savunmak, güçlenmek sağlığını geliştirmek ve korumak nedenlerle sportif çalışmalara yönelim göstermektedirler. Dövüş sporları uzak doğu kökenli olmasına rağmen ülkemizde de bu amaçla yapılan spor çeşitleri arasında yer almaktadır.

Günümüzde dövüş sporlarının popülaritesi her gün daha da artmaktadır. Dünyada milyonlarca insan, kendini korumak veya sağlıklı olmak gibi sebepler ile dövüş sanatlarını öğrenmeye ve antrenmanına yöneliyor. Dövüş sporları insanların stresten uzak ve psikolojik olarak kuvvetli bireyler olmasını sağlıyor. Saldırganlıktan uzak olup, kendi gücünü kontrol edebilmeyi öğrenmek, tüm dövüş sporlarının temelinde yatmaktadır. Ayrıca sağlık, savunma sanatlarıyla gelen efor ile fiziksel değişimi ve özgüveni sunmaktadır.

Sporda performans durumlarını etkileyen birçok psikolojik boyutların olduğu bilinmektedir. Bağlılık ve mükemmeliyetçilik bu boyutlardan bazılarıdır. Sporcu bağlılığı, bir spor alanında deneyimlediği kalıcı, olumlu ve yaygın bir zihinsel durumu yansıttığı için pozitif psikoloji hareketine paralel olarak çok boyutlu bir yapıdır (1). Sporcuların spora yönelik coşku, güven, canlılık ve bağlılık duygularını yakalayan olumlu bir zihin halidir ve temel psikolojik ihtiyaç mükemmeliyetçilikten kaynaklanabilir. Ampirik bulgular bu iddiayı desteklemektedir: genel olarak, daha yüksek bağlılık düzeyleri, daha yüksek olumlu etki düzeyleri (2), daha yüksek keyif seviyeleri (3) ve sporda akış durumlarını deneyimleme olasılığı daha yüksektir (1). Spora bağlılık, olumlu fiziksel, sosyal ve zihinsel sağlık sonuçlarına bağlı olduğu için dikkate alınması önemlidir ve araştırmacıların spordaki insan davranışlarının ve deneyimlerinin karmaşıklıklarını daha iyi anlamalarına ve daha olumlu spor deneyimlerinin geliştirilmesi için bir çerçevedir (1). Sporcu bağlılığını etkileyebilecek ve sporda belirgin ve anlamlı olan bir yapı mükemmeliyetçiliktir (4).

Mükemmeliyetçilikle yapılan çalışmalar incelendiğinde temel olarak kuramsallaştığı görülmektedir. Mükemmeliyetçi bir bireyin hiçbir başarıda tatminkâr olmadığı bilinmektedir. Yani bu tarz bireyler kendisini olanaksız hedeflere yöneltmekte ve elde edilen sonuca göre kendisini yargılayabilmektedir. Dolayısıyla bu kişilerin sürekli olarak başarıya hedeflendikleri için tatminkâr olmadıkları görülmüştür. Sporcuların başarı hedefleri düşünüldüğünde kişiliklerin mükemmeliyetçi olabileceği düşünülmektedir. Bu durumun bireye getirdiği bazı psikolojik durumların olabileceği düşünülmektedir.

1.1 Araştırmanın Amacı

Bu araştırma lisanslı olarak dövüşen sporcuların sosyo-demografik özellikleriyle (cinsiyet, spor branşı, medeni durum vb.), spora özgü çok boyutlu mükemmeliyetçilik ve spora bağlılık düzeylerinin incelenmesini amaçlanmıştır.

1.2 Hipotezler

1. Sporcuların spora özgü çok boyutlu mükemmeliyetçilikleri, cinsiyete göre farklılık göstermektedir.
2. Sporcuların spora özgü çok boyutlu mükemmeliyetçilikleri, spor branşına göre farklılık göstermektedir.
3. Sporcuların spora özgü çok boyutlu mükemmeliyetçilikleri, medeni durumlarına göre farklılık göstermektedir.
4. Sporcuların spora bağlılık düzeyleri, cinsiyete göre farklılık göstermektedir.
5. Sporcuların spora bağlılık düzeyleri, spor branşına göre farklılık göstermektedir.
6. Sporcuların spora bağlılık düzeyleri, medeni durumlarına göre farklılık göstermektedir.
7. Sporcuların spora özgü çok boyutlu mükemmeliyetçilik ve spora bağlılık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

1.3 Sayıtlar

Araştırmaya katılan lisanslı sporcuların Kişisel Bilgi Formu, Spora Özgü Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği ve Spora Bağlılık Ölçeğinde yer alan sorulara samimi ve içtenlikle cevap verdikleri varsayılmıştır.

1.4 Sınırlılıklar

Bu araştırma; dövüş sporlarıyla uğraşan lisanslı ve aktif olarak müsabakalara katılan 20-34 yaş arası yetişkinleri kapsamaktadır.

Araştırmada elde edilen sonuçlar; Spora Özgü Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği, Spora Bağlılık Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formunun ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

1.5 Araştırmanın Önemi

Günümüzde lisanslı dövüş sporlarına olan ilginin artması ile birlikte spora bağlılık ve mükemmeliyetçilik kavramları daha fazla önem kazanmıştır. Bu araştırmanın amacı lisanslı olarak dövüş sporlarıyla uğraşan kişilerin demografik özellikleriyle, spora özgü çok boyutlu mükemmeliyetçilik ve spora bağlılık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Bu çalışmayla özellikle lisanslı dövüş sporcularının antrenörlerine ihtiyaç duyabilecekleri verileri sağlamak ve gelecekteki benzer çalışmalara katkı sağlanması amaçlanmıştır. Bu noktada dövüş sporcularının ve antrenörlerinin faydalanacağı bu verilerin, dövüş sporlarında başarının artmasına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Ülkemizde çok sayıda sporcunun mücadele ettiği dövüş sporları için fiziksel kuvvetin ve dayanıklılığın esas olduğu bilinmektedir. Vücut dayanıklılığın sadece antrenmana bağlı olmadığını, mental dayanıklılığın da bu noktada çok önemli bir rol oynadığı söylenebilir. Dövüş sporlarının sadece fiziksel değil mental (zihinsel) açıdan da önemi bu çalışma ile vurgulanmıştır. Bunun yanında dövüş sporcuları ile çalışan antrenörlerin, sporcuların psikolojik olarak hazırlanmasında önemli olan bazı noktaları algılamaları ve antrenmanlarında bu psikolojik faktörleri dikkate almaları açısından önemli sonuçlar ortaya konmuştur.

BÖLÜM II

KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1 Dövüş Sporları

Son yıllarda, dövüş sporları pratiği birçok Batı ülkesinde daha popüler hale geldi. Ayrıca, uygulanan dövüş sporlarının çeşitli biçimleri ve stilleri yıllar içinde artmıştır. Avrupa'da uzun zamandır uygulanmakta olan yerli dövüş sporlarının (örneğin boks, güreş ve eskrim) yanında, diğer sistemler (örneğin judo, jiu-jitsu ve karate) Uzak Doğu Asya'dan Batı'ya ilerleyen zamanlarda yolunu bulmuştur (5). Van Bottenburg'a (6) göre, Batı'daki Asya dövüş sanatlarının popüleritesi, büyüyen ekonomik güç ve Japonya'nın uluslararası prestiji ve daha az ölçüde diğer Doğu Asya ülkelerinin bir dizi nedeni ile sonuçlanmıştır. Ayrıca, savaş sonrası Japonya ve Güney Kore'de Amerikan ve Avrupa birliklerinin konuşlandırılması ve Asyalıların ABD ve Avrupa'ya göçü, Asya dövüş sanatlarının Batı'ya yayılmasına katkıda bulundu. Yavaş yavaş, dünyanın diğer bölgelerinden savaş sistemleri de Batı'ya doğru yol buldu (örneğin Brezilya Capoeira).

Son yıllarda çok sayıda okulun ve dövüş sistemleri stiline tanıtılması, dövüş sporlarına üniter bir fenomen olarak atıfta bulunmayı daha da kolay hale getirmiştir. Bir dizi sınıflandırma sistemi bulunabilir. Örneğin, dövüş sporları “sert” ve “yumuşak” veya “çarpıcı” veya “boğuşan” stiller gibi teknik özelliklere göre ayrılır (7). Başka bir sistem “Batı” dövüş sporlarına karşı “Asya” (“Oryantal”) gibi kültürel veya coğrafi kriterlere dayanmaktadır (8). Her ne kadar bazı yazarlara göre, Asya stilleri doğal felsefi ve manevi temelleri nedeniyle daha rafine olarak kabul edilirler (9), diğerleri gerçek bir fark görmemektedir (7). Dövüş sporlarını kategorilere ayırmanın bir başka yolu da, bazen aynı stiller içinde bile kullanılan temel felsefe, amaç ve yöntemlerdeki farklılıkları ifade eder. Örneğin, modernleşme ve uluslararasılaşmanın bir sonucu olarak, çeşitli Asya dövüş sanatları “geleneksel” ve “modern” bir versiyonun ortaya çıkmasına neden olan belirgin değişikliklere uğramıştır. Bu “sporlaşma” süreci, Asya dövüş sporlarının gerçek değerini

(yani, fiziksel, felsefi ve manevi yönler arasında bir birlik) kısıtladığına inandığı için bazıları tarafından eleştirilmiştir (10). Bazı yazarlar, gittikçe daha zorlaşan varyasyonlara veya dövüş sanatlarının türlerine doğru sporlaşma sürecinin ötesinde bir evrim tanımlamışlardır. “Vahşileşme” veya “decivilizasyon” (10) ya da “desportizasyon” (11) olarak adlandırılan bu eğilim, daha etkili bir mücadele tarzına doğru bir evrim gerektirir; “karma dövüş sanatları” mücadele yarışmalarıyla sonuçlanan çeşitli sistemler oluşturulmuştur.

Bazı veriler Avrupa ülkelerinde dövüş sporlarının popülerliğini göstermektedir (12). Kulüp bağlamında en çok uygulanan 10 spor arasında olduğu bildirilmektedir (13). Uluslararası karşılaştırmalı çalışmalar da dövüş sanatlarının gençler arasında popüler olduğunu göstermiştir.. Hollanda'dan katılım verileri, dövüş sanatlarına katılanların ortalama yaşının diğer sporların çoğundan daha düşük olduğunu göstermiştir (14).

Dövüş sporlarının birçok insan arasında karışık duygular getirdiğini belirtmek ilginçtir. Literatür, dövüş sanatlarının genel olarak ve özellikle gençlerle ilgili olumsuz veya olumlu sonuçlarına odaklanan çeşitli çalışmalar ve incelemeler rapor etmektedir. Bir yandan, dövüş sporları uygulamasının kişisel ve sosyal refah üzerindeki zararlı etkilerinin varsayılan etkilerine odaklanan tıbbi ve ahlaki endişeler üzerine raporlar vardır (15). Örneğin, dövüş sporlarındaki yaralanmalara odaklanan önemli miktarda çalışma vardır (16). Bu özellikle boks için geçerlidir, tıp ve felsefi-etik gerekçelerle 16 yaşın altındaki çocuklar için boks yasağı lehine birkaç makale ve ifade bulunmaktadır. Örneğin Pearn, “(...) çağdaş toplumda, birincil hedefi olarak, bir rakibe akut beyin hasarı uygulayan bir gençlik sporu için yer olmadığını” belirtmiştir (17).

Bununla birlikte, dövüş sporları pratiği de olası sosyopsikolojik faydalarla ilişkilendirilmiştir (18). Geleneksel dövüş sporları pratiğinin katılımcıların psikolojik sağlığı ve kişisel gelişimi üzerindeki olumlu etkileri üzerine çeşitli çalışmalar bildirilmiştir (19, 20). Özellikle gençlikle ilgili olarak, çeşitli çalışmalar dövüş sporlarına katılımın çeşitli alanlarla ilgili olarak faydalı olabileceğine dair bazı kanıtlar sağlamıştır (örneğin, kendi kendini düzenleme: 23; stres azaltma: 24; okul şiddetinin önlenmesi: 25; 26; çocuk suçluluğu: 27). Diğerleri, dövüş sporlarının, diğer şeylerin yanı sıra, çatışma yönetimi (26), aile gelişimi (27) ve liberal eğitimde (28) yararlı olduğunu bildirmiştir.

2.2 Sporcu Bağlılığı

Bağlılık, spor, akademisyenler ve iş yeri de dahil olmak üzere birçok başarı alanında incelenmiştir (2). Bağlılık tanımıyla ilgili varyasyonlar vardır, ancak temel özellikler benzerdir. Örneğin, spor alanında bağlılık, sporcuların genellikle sporlarına karşı nasıl hissettiklerini yakalayan çok boyutlu, nispeten istikrarlı ve pozitif bir zihin durumu olarak kavramsallaştırılır (1). Daha spesifik olarak, sporcu bağlılığı, coşku, güven, canlılık ve özveri ile karakterize edilen kalıcı, kalıcı, pozitif bilişsel-duygusal bir spor deneyimi olarak kabul edilir (1). Coşku, yüksek keyif seviyelerini ve heyecan duygularını yansıtır; güven, kişinin başarılı olma ve sporda görevleri yerine getirme yeteneğine olan inancı yansıtır; canlılık, spora katılırken yaşanan duygusal, zihinsel veya fiziksel canlılığı ifade eder; ve özveri, önemli hedeflere ulaşmak için zaman ve çaba harcamayı arzusudur (3).

Spora bağlılık kavramı, tarafından önerilen sosyal değişim teorisinden türemiştir ve yazarlara göre bireyler, katılımlarının yeterli derecede elverişli olduğu sürece faaliyetlere katılırlar. Scanlan ve ark. (29), spor katılımı ile ilgili olarak, spor katılımını, belirli bir sürece katılmaya devam etme arzusunu temsil eden psikolojik bir durum olarak tanımlar (29). Bağlılık kavramı tüketici davranışlarında çok önemlidir, çünkü teorisyenler değişime karşı direnci temsil ettiğini öne sürdüler. Bu, ikna edici girişimlere (ör. Alternatif bir faaliyet/ürün) rağmen, hala ona sadık kaldıkları anlamına gelir (30). Böylece, katılımcıların bağlılığını artırmak spor yöneticileri için önemli bir konudur. Bağlılığın satın alma niyetleri ve katılım sıklığı ile ilişkili olduğunu belirtmişlerdir. Bağlı bir katılımcının ekipmana daha fazla para harcayacağı ve daha sık oynayacağı mantıklı görünmektedir (31).

Kendi kaderini tayin teorisi.: Kendi kaderini tayin teorisi, sporcu bağlılığın gelişimini açıklamak için kullanılabilir (32). Deci ve Ryan (33) tarafından geliştirilen kendi kaderini tayin kuramı, bireylerin deneyimlerinin kalitesini üç temel psikolojik ihtiyacın karşılandığı derecede açıklayan küresel bir gelişim ve motivasyon teorisidir. Motivasyon genellikle bir şey yapma arzusu olarak tanımlanabilir (34). Kendi kaderini tayin teorisine göre üç temel psikolojik ihtiyaç vardır: yetkinlik, ilişki ve özerklik (35). Yetkinlik, bir ortamda etkili ve yetenekli hissetmeyi yansıtır; ilişki, başkalarıyla anlamlı bağlantılar hissetmeyi yansıtır; ve özerklik davranışlar üzerinde sahiplenme duygusunu yansıtmaktadır (35). Bu teori içinde, bir kişinin deneyiminin kalitesi, dışarıdan kontrol edilmenin aksine

(yani, bir davranış yapmayı seçememek) davranışların gönüllü olarak veya dışsal olarak ne ölçüde üstlenildiği temel ihtiyaç mükemmeliyetçilik tarafından belirlenir. Bir deneyim, bireylerin temel psikolojik ihtiyaçlarını ne kadar tatmin ederse, o deneyimi gönüllü olarak daha fazla ararlar. Kendi kaderini tayin teorisi, karşılıklılığın da doğru olduğunu ortaya koymaktadır: Bir deneyim, bireylerin temel psikolojik ihtiyaçlarını ne kadar fazla engelliyorsa, o deneyimi gönüllü olarak daha az arayacaklardır (35). Bu nedenle, temel ihtiyaç mükemmeliyetçiliğini anlamak, insan motivasyonunu anlamak için çok önemlidir. Kendi kaderini tayin teorisi içinde, esasen motivasyon önemlidir; bu, bir aktivitede yer almayı, sadece faaliyeti yapmanın doğasında var olan zevk için ifade eder ve üç temel psikolojik ihtiyaç karşılandığında ortaya çıkabilir (36). Hem kişisel (örneğin kişilik) hem de çevresel faktörler (örn. İletişim, başkalarının kişilerarası stilleri) temel psikolojik ihtiyaçları değişen derecelerde artırabilir (37).

Kendi kaderini tayin teorisine göre, bireylerin olumlu psikolojik durumları belirli aktivitelerle ilişkilendirmesi muhtemeldir; bu aktivitelere bağlılık temel psikolojik ihtiyaçlarının karşılanmasına katkıda bulunur (38). Sporcu bağlılığı bu olumlu psikolojik durumlardan biri olarak tanımlanmıştır (39). Sporda yapılan araştırmalar bu çekişme için bazı destek sağlamaktadır. Örneğin, gençlik kulübü sporcuları arasında temel psikolojik ihtiyaç mükemmeliyetçiliği, sporcu bağlılığı ile olumlu bir şekilde ilişkiliydi (40). Bu kanıtlar, belli bir spora bağlılık yoluyla sporcuların temel psikolojik ihtiyaçlarını ne kadar çok karşıladığını gösterirse, o sporcuların o spora bağlılıklarını hissetme olasılıkları artar (41). Kişilik ve beceri düzeyi gibi kişisel faktörler, iletişim ve başkalarının kişilerarası tarzları gibi çevresel faktörler gibi temel psikolojik ihtiyaçlarla ilişkiler göstermiştir (36). Bundan, spora bağlılık yoluyla temel psikolojik ihtiyaç mükemmeliyetçilikine katkıda bulunan kişisel ve çevresel faktörlerin, sporcu bağlılığın geliştirilmesinde de anlamlı bir rol oynayabileceği düşünülmektedir (42).

2.3 Mükemmeliyetçilik

Mükemmeliyetçilik, “bireylerin son derece yüksek kişisel performans standartlarına olan bağlılıklarını ve bu standartlara ulaşamamanın sonuçları üzerindeki öz ve sosyal odaklı kaygı derecelerini geniş ölçüde karakterize eden bir kişilik özelliği” olarak tanımlanmaktadır (43). Birçok dünya çapında sporcu, yönelimlerinde mükemmeliyetçi olarak kabul edilir (44).

Bu yaygınlık kısmen sporcuların yarıştığı spor seviyesine bağlı olabilir. Örneğin, yüksek performanslı sporda başarı çoğu zaman kişinin neredeyse mükemmel performanslar üretme yeteneğine bağlıdır (45).

Mükemmeliyetçiliği kavramsallaştırmak ve özelliğin uyarlanabilir ve uyumsuz biliş, duygulanım ve davranışla ilişkisini açıklamak için birçok model geliştirilmiştir (46-48). Özellikle bir model olan üçlü model, kişi odaklı araştırmalarda desteklenmiştir. Daha sonra ifade edileceği gibi, bu çalışma kişiye yönelik bir yaklaşım benimseyecektir. Sonuç olarak, mükemmeliyetçilik, üç taraflı modele göre aşağıda açıklanmaktadır.

Mükemmeliyetçilik sosyal psikoloji ve klinik dallarında sıklıkla yapılan bir başlık olarak araştırmacıların 1970'den beri ilgisini çekmiştir. Mükemmeliyetçilik geleneksel olarak, normalin dışında standartlar koymak ve buna ulaşmak için aşırı derece de çaba göstermektir (49). Mükemmeliyetçilik ile ilgili yapılan araştırmalar Hamachek (50) ile kuramsallaşmıştır. Mükemmeliyetçiliği Hamachek, nevrotik ve normal olarak ikiye ayırmıştır. Normal mükemmeliyetçiler standartları belirttikten sonra performans eksiklerinin olabileceğini kabul eder, kendilerini ve diğerlerinin performanslarını değerlendirirken daha gerçekçilerdir ve olumlu sonuçlar aldıklarında haz duyarlar. Nevrotik mükemmeliyetçiler ise en ufak hatalar ile bile aşırı ilgilenirler, kendi performanslarını değerlendirirken aşırı derece de eleştirirler ve başarılı olduklarında daha az haz duygusu yaşarlar. Hamachek (50) en iyiye ulaşmak için çok çalışmak olumlu bir özellik iken, nevrotik ve/veya obsesif-kompulsif davranışların ise olumsuz olarak değerlendirmiştir. Nevrotik ve normal mükemmeliyetçilerin davranışlarına bakış açıları da değişiklik göstermektedir. Mesela normal mükemmeliyetçiler planlamanın, düzenin başarılı olmada büyük rolü olduğuna inanır ve bunu önemserler aynı şekilde başarısız olma ve hata yapma şansını kendilerine verirler. Öte yandan nevrotik mükemmeliyetçiler ise standartları daha yüksektir, hata yapmaktan kaçınırlar ve gayretlerinin asla yeterli olmayacağına inanırlar (51).

Modele göre, mükemmeliyetçiliğin iki temel ve kapsayıcı boyutu vardır: mükemmeliyetçi baskılar ve mükemmeliyetçi kaygılar (46). Mükemmeliyetçi kısıtlamalar, kendisi için yüksek performans standartlarına sahip olmanın yanı sıra, bu standartlara nasıl ulaşılabileceği konusunda güçlü bir istek ve plan ile karakterizedir (52). Mükemmeliyetçi kaygılar ise hatalardan endişe etmek, eylemlerden şüphe etmek, kusurlara olumsuz tepkiler

vermek ve olumsuz sosyal değerlendirmeden korkmakla karakterizedir (52). Üçlü model ayrıca üç farklı mükemmeliyetçi yönelimin (ya da mükemmeliyetçi türlerinin) bu iki boyuttaki farklı profillerle tanımlanabileceğini öne sürmektedir: (1) sağlıklı mükemmeliyetçiler, düşük mükemmeliyetçi kaygılarla birlikte yüksek mükemmeliyetçi kısıtlamalar ile karakterize edilir; (2) sağlıklı mükemmeliyetçiler, hem mükemmeliyetçi kısıtlamalar hem de mükemmeliyetçi kaygılardaki yüksek seviyelerle karakterize edilir; ve (3) mükemmeliyetçi olmayanlar, düşük düzeyde mükemmeliyetçi baskılar ve farklılaşmamış düzeyde mükemmeliyetçi kaygılarla karakterize edilir. Sağlıksız mükemmeliyetçiler, sağlıklı mükemmeliyetçilere kıyasla depresyon ve olumsuz etki gibi daha olumsuz özelliklerle ilişkili olma eğilimindedir (46).

Sağlıklı ve sağlıksız mükemmeliyetçiler tarafından benimsenen farklı zihniyetlerin daha derinlemesine anlaşılması, Hamachek (50) ve Lundh (53) tarafından yapılan iki yönelimi farklılaştıran anekdotsal hesaplar ve sağlıklı niteliksel olarak keşfedilen ilk çalışma incelenerek elde edilebilir. Sağlıksız mükemmeliyetçi sporcuların Gotwals ve Spencer-Cavaliere (43) tarafından yapılan bir araştırmaya dayanan başarı perspektifleri. Bu çalışmalar dikkate alındığında, mükemmeliyetçiliği angajmana bağlamak için bir temel oluşturulabilir. Sağlıklı mükemmeliyetçiler, yüksek mükemmeliyetçi güçleri ve düşük mükemmeliyetçi kaygılarıyla, yüce hedeflere ulaşmaya çalışırken bazı hataların kaçınılmaz olduğunu anlarlar (50). Aksine, yüksek mükemmeliyetçi güçleri ve yüksek mükemmeliyetçi kaygıları olan sağlıksız mükemmeliyetçiler, mükemmeliyetten daha az bir şeyi tam bir başarısızlık olarak görürler (43). Benlik değeri duygusu sağlıklı ve sağlıksız mükemmeliyetçiler arasında da farklılık gösterir. Sağlıklı mükemmeliyetçilerde, mükemmel performans göstermese bile öz değer korunur. Bu, sağlıklı mükemmeliyetçilerin mükemmeliyet için çaba sarf etmelerini sağlar (53). Sağlıksız mükemmeliyetçilerde, öz-değer performansla bağlıdır, çünkü başkalarının gözünde değerli görünmek için birinin mükemmel olması gerektiği algısı vardır (43). Mükemmeliyetçi eğilimlerin kaynağı sağlıklı ve sağlıksız mükemmeliyetçiler arasında da farklılık gösterir. Sağlıklı mükemmeliyetçilerde, mükemmeliyetçi eğilimlerin kaynağı kendi içlerinden kaynaklanırken, sağlıksız mükemmeliyetçilerin eğilimleri kendi dışlarından kaynaklanır (43). Menşe farkı, sağlıklı mükemmeliyetçilere belki de daha içsel olarak motive olmakla ilgilidir, sağlıksız mükemmeliyetçiler ise daha dışsal olarak motive edilebilir (54). Özetle, sağlıklı

mükemmeliyetçiler hata yapma konusuyla aşırı ilgilenmemekte, koşullu benlik değerine sahip değildirlir ve benlik odaklı mükemmeliyetçi eğilimlere sahiptirler; bunun aksine, sağlıklı mükemmeliyetçiler hata yapmakla aşırı derecede ilgilenirler, kendine özgü değerlere sahiptirler ve sosyal olarak reçete edilen mükemmeliyetçi eğilimlere sahiptirler (43). Sağlıklı mükemmeliyetçilerde, sağlıklı mükemmeliyetçilerle karşılaştırıldığında, bu özellikler daha az başarısızlık korkusu, daha az şüphe, sosyal değerlendirme konusunda daha az endişe ve sağlıklı mükemmeliyetçilerin sağlıklı mükemmeliyetçilere kıyasla daha olumlu spor deneyimlerine sahip olmalarına izin verebilecek daha fazla keyif almaya katkıda bulunur.

Hewitt ve Flett (56) çok boyutlu bakış açısından mükemmeliyetçiliği üç başlıkta incelemiştir. Kendine yönelik mükemmeliyetçilik; kişisel olarak mükemmel olmak ve başarısızlıktan kaçınmak için sürekli çabalama ve bunu için aşırı katı hedefler içermektedir. Diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik; diğer insanların kapasitelerinin ve gerçek olmayan standartlarına ilişkin beklentilerden oluşur ve buna inanırlar. Bu beklenti başkalarına karşı saldırgan ve düşmanca, güven kaybı, inanç suçluluk ve hislere yol açar. İnsanlar bireye üstün ve kusursuz olmak için baskı yapmaktadır. Bunun nedeni mükemmeliyetçilik sosyal düzene karşı; diğer bireylerin gerçek dışı standartlara sahip olduğunu fark ederler. Diğer insanlar tarafından kendilerinin olumsuz yönlendirilmesi kişiler de korkuya yol açar ve diğerlerinin onay vermediği durumlardan kaçarlar (56).

Frost ve ark. (56) mükemmeliyetçiliği altı ayrı boyut olarak incelemiştir. Yüksek kişisel standartlara sahip bireyler hata konusunda kendilerini çok az tolerans tanırırlar; bir şeyin yeterli olabileceğine ve yeterli derece de olduğuna asla inanmazlar. Aşırı hata yapma kaygısı; kişilerin başarıdan daha çok hata yapmamak ve başarısız olmamak için çabaya yönlendiren kaygıdır. Bu durum patolojik mükemmeliyetçiliğe sebep olmaktadır. Ailesel beklentiler; bireyin ailesi bireyi yüksek standartlara sahip olan birey gibi algılamasıdır. Ailesel eleştiriler; ebeveynin beklentilerini yapmadığı zaman ebeveynleri tarafından eleştirel bulanları ifade eder. Davranışlarda şüphe; yapacağı eylem veya düşünce hakkında tereddüt etme. Düzen boyutu; kişinin tertip düzene aşırı derece de eğilimi olarak belirtmişlerdir (56).

Sporadaki mükemmeliyetçilik ise 1990 yılından beri çalışılmaya başlanılmıştır. Çoğu spor psikoloğu mükemmeliyetçiliğin büyük yarışlarda olumlu bir rol oynadığını kabul

etmiştir. Hardy ve ark (44) kendi alanlarında en iyi olan sporcuların mükemmeliyetçi olduğunu ve bu özelliklerin kendilerini geliştirme noktasında olumlu yönde olduğunu ve bu özelliklerinin performanslarını artırdığını söylemişlerdir (44).

2.4 Sporcu Bağlılığı ve Mükemmeliyetçilik Arasındaki İlişkiler

Sağlıklı ve sağlıksız mükemmeliyetçilerin önceki yan yana gelmesi, mükemmeliyetçiliğin, bireylerin temel psikolojik ihtiyaçlarını karşılayabilecek ve tatmin edebilecek bir kişilik özelliği olduğu fikrini desteklemeye yardımcı olur (57). Sağlıklı mükemmeliyetçiler kendi çabalarını takdir ederken, başkalarıyla iyi bağlantıları hissederken ve bazı hatalar yapmakta özgürken, sağlıksız mükemmeliyetçiler sürekli olarak kendi performanslarından memnun kalmazlar, başkalarının gözünde mükemmel olmadıklarında daha düşük hissederek ve her zaman kusursuz performanslar sergilemek zorundadırlar (40). Bu nedenle, sağlıklı mükemmeliyetçilerin genellikle sağlıksız mükemmeliyetçilerinkinden daha yüksek yeterlilik, özerklik ve ilişkili olma deneyimleri yaşaması gerekir. Bağlılığın temel psikolojisi ihtiyaç mükemmeliyetçiliğinden kaynaklandığı düşünüldüğünde (39), sağlıksız mükemmeliyetçi sporcuların sağlıklı mükemmeliyetçi sporculara göre daha düşük bağlılık düzeyleri göstermeleri önerilebilir, ancak bu durumun literatürde incelenmediği görülmüştür. Bununla birlikte, bağlılık düzeylerindeki farklılıkların farklı mükemmeliyetçi türleri arasında belirgin olabileceği öne sürülmüştür.

Sağlıklı ve sağlıksız mükemmeliyetçilerin sporcu bağlılığın temel özelliklerinin birçoğunda farklı olarak tanımlandığı gerçeğiyle sağlanmaktadır. Örneğin, coşkuyla ilgili (yani, yüksek keyif ve heyecan), sağlıklı mükemmeliyetçiler bir görevden önce duygusal olarak suçlanırken, sağlıksız mükemmeliyetçiler duygusal olarak tükenmiş hissederek (50). Sağlıklı mükemmellik uzmanları, güven konusunda (yani, kişinin başarılı olma yeteneğine olan inanç) eylemler hakkında çok az şüphe duyarlar ve hatalar hakkında en az endişe duyarlar, sağlıksız mükemmeliyetçiler de çabaları hakkında belirsizlik yaşar ve hatalar hakkında ruminasyon yaşarlar (43). Canlılık ile ilgili olarak (yani, canlılık deneyimi), sağlıklı mükemmeliyetçiler bir göreve girerken kendilerini rahat ve heyecanlı hissederken, sağlıksız mükemmeliyetçiler yorgun ve karışık hissederek (43). Bununla birlikte, adanmışlıkla ilgili olarak (yani, kişinin hedeflerine yönelik zaman ve çaba bağlılığı), hem sağlıklı mükemmeliyetçiler hem de sağlıksız mükemmeliyetçiler, önemli hedeflere ulaşmak

için çok çalışmak olarak tanımlanmıştır. Örneğin, hem sağlıklı hem de sağlıksız mükemmeliyetçiler, hedeflere ulaşmak için gereken sıkı çalışmaya değer verir (43). Sıkı çalışmaya değer verme özelliği, bağlılığın iki tür mükemmeliyetçinin farklı olmadığı sporcu katılımının tek özelliği olabileceğini düşündürmektedir.

Değişken odaklı araştırmalarla kanıtlandığı gibi. Geçmişte yapılan araştırmalar aynı zamanda mükemmeliyetçilik ve angajman arasındaki ilişkilere ilişkin ampirik kanıtlar üretmiştir (2). Bu literatür genellikle değişken odaklı bir yaklaşım benimsemiştir. Yani, bu çalışmalar: (a) mükemmeliyetçi baskıların ve mükemmeliyetçi kaygıların boyutlarının değişkenlerini analiz birimleri olarak kullanmak; ve (b) bu değişkenlerin bağlılıkla ilgili olarak bireysel olarak gösterdikleri ilişkilere odaklanmak (58). Jowett ve diğ. (40), mükemmeliyetçilik ve sporcular arasındaki bağlılık arasındaki ilişkiyi araştıran tek çalışmayı yürütmek için değişken odaklı bir yaklaşım benimsemiştir. Bu çalışmanın amaçları doğrultusunda, Jowett ve ark.'nın (40) çalışmasından elde edilen en ilgili bulgular, mükemmeliyetçilik ve sporcu bağlılığı arasındaki ilişkiyi kanıtlayan bulgulardır. Mükemmeliyetçilik, sporcu bağlılığı ve sporcu tükenmişliği arasındaki ilişkileri incelemek için çeşitli takımlardan ve bireysel sporlardan bir erkek ve kadın genç sporcu (n = 222) örneği alınmıştır. Mükemmeliyetçi çabaların sporcu bağlılığı ile pozitif ilişki, ancak mükemmeliyet kaygıları ve sporcu bağlılığı arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Bu sonuç, mükemmeliyetçi kaygıların sporcu bağlılığı üzerinde doğrudan bir etkisinin olmayabileceğini düşündürmektedir.

Spor bağlamının dışında yapılan araştırmalarla da benzer sonuçlar elde edilmiştir (61; 2; 62). Örneğin, Damian vd. (2), altıncı sınıftan on ikiye kadar 486 öğrencide mükemmeliyetçilik ve davranışsal, duygusal ve bilişsel bağlılığı incelemiştir. Sonuçlar, mükemmeliyetçi bireylerin (a) davranışsal, duygusal ve bilişsel katılımı olumlu ilişkili olduğunu; ve (b) üç akademik dönem boyunca bilişsel bağlılığındaki artışların öngörülmesi. Buna karşılık, mükemmeliyetçi kaygılar yalnızca bilişsel bağlılıkla olumlu bir ilişki göstermiş ve zaman içinde okul bağlılığındaki değişiklikleri öngörmemiştir. Benzer şekilde Zhang vd. (59) lisans öğrencisi popülasyonunda mükemmeliyetçiliği ve akademik bağlılığı incelemiştir (N = 482). Mükemmeliyetçi kısıtlamaların yönlerinin akademik angajman ile olumlu, mükemmeliyetçi kaygıların da akademik angajman ile olumsuz ilişkili olduğu

bulunmuştur. Son olarak, Childs ve Stoeber (60) İngiliz çalışanların bir örneğinde mükemmeliyetçilik ve işe bağlılığı incelemiştir (n = 106). Mükemmeliyetçi kısıtlamalar, bağlılığın çoklu karakteristikleri ile anlamlı pozitif korelasyonlar gösterirken, mükemmeliyetçi kaygılar, bağlılığın sadece bir özelliği olan canlılık ile anlamlı negatif bir korelasyon göstermiştir. Mükemmeliyetçilik boyutları ile geçmiş araştırmaları dikkate alarak ilişki arasındaki ilişki için çeşitli bağlamlarda modeller ortaya çıkmıştır. Geçmiş mükemmeliyetçilik-bağlılık araştırmalarında kullanılan çeşitli örneklerin karşısında, mükemmeliyetçi kısıtlamaların yönleri, gençlik sporuna, akademisyenlere ve yetişkin çalışanlarına bağlılık özellikleriyle sürekli olarak pozitif ilişkiler göstermiştir. Mükemmeliyetçi kaygıların yönleri ya negatif ilişkiler göstermiş ya da bağlılık özellikleriyle hiçbir ilişki göstermemiştir.



BÖLÜM III

3.1 İlgili Araştırmalar

Lonsdale, Hodge ve Jackson (1) tarafından yapılan çalışmalar sonucu geliştirilmiş olan Sporcu Bağlılık Ölçeği, Kelecek, Kara ve Aşçı (61) tarafından Türkçe'ye uyarlanarak güvenilirlik ve geçerlilik çalışmaları yapılmıştır. 16 maddeden oluşan bu ölçeğe ait dört faktör bulunmaktadır. Bu faktörler adanmışlık, coşku, dinçlik ve güvendir. Yapılan analizler sonucunda uyarlanan bu ölçeğin sporcu bağlılık düzeylerinin ortaya çıkarılması için kullanılabilceğini ortaya çıkarılmıştır.

Kelecek ve Kuruç (62) tarafından yapılan bir çalışmada amacı futbolcuların spora bağlılık ve güdüsel yönelim düzeylerinin sporcu tükenmişliği üzerindeki etkilerini araştırılmıştır. Bu çalışmada Sporcu Bağlılık Ölçeği ile Sporcu Tükenmişlik Ölçeği kullanılmıştır. Analizler de betimsel istatistik ve çok adımlı regresyon analizleri uygulanmıştır. Azalan başarı hissini belirleyicisinin güdülenmemenin içsel güdülenmenin ise coşku ve uyarıcı yaşamın belirleyicisi olduğu ortaya çıkmıştır.

Çepikkurt (63) tarafından yapılan bir çalışmada hentbolcuların mükemmeliyetçi durumları ile kaygı durumları arasındaki ilişkinin incelenmiştir. Analizler sonucu mükemmeliyetçiliğin kişisel alt boyutu ile kaygının bazı alt boyutlarında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu bulunmuştur.

Trodd (64) tarafından yapılan çalışmada erkek sporcularda mükemmeliyetçilik ile spora bağlılık arasındaki ilişkiyi incelenmiştir. Mükemmeliyetçilik sporcularda yaygın olduğundan, bu çalışmada farklı mükemmeliyetçilik profillerine sahip sporcuların bu bağlılık özellikleri arasında farklılık gösterip göstermedikleri incelenmiştir. Mükemmel profil ve mükemmeliyet kaygıları içindeki katılımcılara göre sınıflandırmak için gizli profil analizi kullanılmıştır. Mükemmeliyetçi olmayan sporcuları, orta derecede mükemmeliyetçi sporcuları ve son derece mükemmeliyetçi sporcuları temsil eden gruplarla 3-sınıf bir model benimsenmiştir. Daha sonra sınıf farklılıklarını ve denetleme etkilerini test etmek için çoklu regresyon kullanılmıştır. Her bir karakteristikte, son derece mükemmeliyetçi sporcular, koç özerklik desteğinin seviyelerinden bağımsız olarak, orta derecede mükemmeliyetçi

sporculara kıyasla daha yüksek bağıllık seviyeleri bildirmişlerdir. Bununla birlikte, canlılık ve özveri konusunda, mükemmeliyetçi olmayan sporcuları içeren sınıf farklılıkları koç özerkliği desteğiyle denetlenmiştir. Her iki özellik için de, mükemmeliyetçi olmayan sporcular, koç özerkliği desteği düşük olduğunda, mükemmeliyetçi sporculara göre daha düşük bağıllık seviyeleri bildirmişlerdir. Bununla birlikte, mükemmeliyetçi olmayan sporcularla yapılan karşılaştırmalar arasındaki canlılık ve adanmışlık arasındaki grup farklılıkları, koç özerkliği desteği ile önemli ölçüde denetlenmiştir. Çalışmanı tartışma bölümünde benimsenen 3 sınıf modeli ile geçmiş araştırmalarda üretilen modeller karşılaştırıyor ve özerklik desteğini teşvik etmenin neden mükemmeliyetçilikte düşük ancak yüksek olmayan sporcular arasındaki bağıllık üzerinde en büyük etkiye sahip olabileceği düşündürülmektedir.

Lonsdale, Hodge ve Raedeke (1) tarafından yapılan bir çalışmada Sporda kalıcı, pozitif, bilişsel-duyuşsal bir deneyim olarak sporcu bağıllığı (AE), güven, adanmışlık, dinçlik, coşku ile tanımlanan (alt boyutlar), farklı farklı sporcu grupları arasında incelenmiştir. Yeni Zelanda elit sporcular arasında yapılan nitel çalışmalara ek olarak, Filipinli elit sporcular arasında daha yakın bir çalışma gerçekleştirilmiştir. Her ikisi de tutarlı bir şekilde sporcu bağıllığının güven, adanmışlık, dinçlik ve coşku ile karakterize olduğu sonucuna vardılar.

Özen (65) tarafından yapılan çalışmada, Y ve Z kuşaklarındaki tekvando sporcularının çok boyutlu mükemmeliyetçilik düzeylerinin sporda güdülenme ve başarı motivasyonu ile ilişkisi incelenmiştir. Çalışma, Y kuşağı için 103, Z kuşağı için 105 olmak üzere toplam 208 elit düzeydeki tekvando sporcusunun katılımı ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmaya katılan sporculara müsabakadan önce Spora Özgü Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği, Spora Özgü Başarı Motivasyonu Ölçeği ve Sporda Güdülenme Ölçeği uygulanmıştır. Çalışma sonunda, kuşaklara göre ölçekler kıyaslandığında, Y kuşağının başarı motivasyonu ölçeğinin başarıya yaklaşma alt boyutu ile spora özgü güdülenme ölçeğinin bilmek ve başarmak, uyarıcı yaşama ve içe atım alt boyutları ortalaması Z kuşağındaki sporculardan anlamlı derecede yüksek olduğu, Y ve Z kuşağındaki erkeklerin hatalarla aşırı ilgilenme; Y kuşağındaki erkeklerin de algılanan aile baskısı, kişisel standartlar, güç gösterme, dışsal düzenleme ve güdülenmeme alt boyutları ortalamaları

kadınlardan anlamlı derecede yüksek olduğu, Kuşakların spor yaşları kıyaslandığında, Y kuşağında özdeşim ortalaması ile spor yaşı grupları arasında, Z kuşağında güdülenmeme ortalaması ile spor yaşı grupları arasında anlamlı fark olduğu, Başarı motivasyonu ölçeğinin güç gösterme alt boyut ortalaması ile haftalık antrenman saatleri arasında anlamlı fark olduğu görülmüştür. Bilmek ve başarmak ile içe atım arasında; uyarıcı yaşama ile içe atım arasında yüksek düzeyde pozitif ilişki, dışsal düzenleme ile özdeşim arasında; içe atım ile özdeşim arasında da orta düzeyde pozitif ilişki tespit edilmiştir. Kişisel standartlar ile güdülenmeme arasında; güç gösterme ile güdülenmeme arasında çok zayıf düzeyde negatif ilişki bulunmuştur. Sonuç olarak bakıldığında; yaşları Z kuşağından büyük olan Y kuşağı sporcularının sportif anlamda daha tecrübeli olduğu söylenebilir. Bunun yanında kendine güvenen, yüksek beklentili, risk alabilen ve iş odaklı olan Y kuşağının, ileri teknoloji ürünlerini günlük hayatlarının bir parçası olarak kullanan ve bunun sonucunda daha bireysel ve yalnız yaşama eğilimi gösteren Z kuşağına göre başarı motivasyonu ve sporda güdülenme özelliklerinin daha yüksek çıkması sporsal verimin artırılması hedeflerinde kuşak özelliklerinin de dikkate alınması gerektiğini göstermektedir (65).

Kocadağ (66) tarafından yapılan çalışmada adolesan sporcuların tükenmişlik seviyelerinin ortaya çıkarılmasında spora yönelik anne ve baba mükemmeliyetçiliği ve algılanan anne ve baba güdül iklim rolü incelenmiştir. Analiz sonuçlarına göre, algılanan anne mükemmeliyetçiliği tükenmişliğin duygusal/fiziksel tükenme ve duyarsızlaşma alt boyutlarının ve genel tükenmişliğin pozitif yordayıcısı olduğu görülmüştür. Cinsiyete göre genel tükenmişlik seviyesi, duyarsızlaşma, duygusal/fiziksel tükenme alt boyutlarında anlamlı bir fark olduğu görülmüştür. Spor türüne göre ise genel tükenmişlik seviyesi ve azalan başarı hissi alt boyut puan ortalamalarında anlamlı fark görülmüştür. Sonuç olarak bakıldığında algılanan ebeveyn mükemmeliyetçiliği ve ebeveynlerin yarattığı güdül iklim algısının adolesan sporcuların tükenmişlik seviyelerinin ortaya çıkarılmasında önemli rol oynadığını göstermektedir.

Özgör (67) tarafından yapılan çalışmada ailenin spora dahiliyeti ve aile mükemmeliyetçilik algısının adolesan sporcularda zihinsel dayanıklılığının belirlenmesindeki rolü incelenmiştir. Bu çalışmada zihinsel dayanıklılığın cinsiyete, spor deneyimine ve spor çeşidine göre farklılaşıp farklılaşmadığının araştırılması amaçlanmıştır.

Çalışmaya 12-18 yaş arası 193 kız ve 193 erkek sporcu olmak üzere toplam 386 kişi katılmıştır. Katılımcılara “Kişisel Bilgi Formu”, “Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği”, “Sporda Ebeveyn Katılım Anketi”, ve “Spora Özgü Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği”, uygulanmıştır. Analiz sonuçlarına göre, algılanan baba mükemmeliyetçiliği, zihinsel dayanıklılığın pozitif yordayıcısı olduğu, anne mükemmeliyetçiliğinin ise zihinsel dayanıklılığın negatif yordayıcısı olduğu görülmüştür. Bunun yanı sıra, aile dahiliyetinin baba takdir alt boyutu zihinsel dayanıklılığın pozitif yordayıcısı olduğu görülmüştür. Cinsiyete göre adolesan sporcuların zihinsel dayanıklılık seviyelerinde fark olduğu, spor çeşidine göre ise adolesan sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeyleri, takım sporcularından daha yüksek olduğu görülmüştür. Sonuç olarak bakıldığında adolesan sporcularda zihinsel dayanıklılığın belirlenmesinde ailenin spora dahiliyeti ve aile mükemmeliyetçiliğinin önemli faktörler olduğu anlaşılmaktadır.

Demirci (68) tarafından yapılan çalışmada, sporcuların tutkunluk ve mükemmeliyetçilik düzeyleri ile sporda yaşadıkları tükenmişlik durumları arasındaki ilişki ve sporcuların tutkunluk ve mükemmeliyetçilik puanlarının sporda yaşanan tükenmişliği ne düzeyde yordadığı incelenmiştir. Çalışmaya Türkiye'nin çeşitli illerinde ve spor branşlarında mücadele eden 65 kadın ve 202 erkek olmak üzere toplamda 267 müsabaka sporcusu gönüllü olarak katılmıştır. Çalışmada veri toplama araçları olarak “Tutkunluk Ölçeği”, “Spora Özgü Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği” ve “Sporcu Tükenmişlik Ölçeği” kullanılmış olup; verilerin analizinde ise betimsel istatistikler, t-testi, Pearson Korelasyon Analizi ve Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi uygulanmıştır. Sonuçlar, kadın sporcuların erkek sporculara göre yaptıkları spor branşına karşı daha fazla uyumlu tutkunluk geliştirdiklerini gösterirken takıntılı tutkunluk puanlarının cinsiyete göre farklılaşmadığını ortaya koymuştur. Erkek sporcuların kadın sporculara göre yaptıkları hatalar üzerinde daha çok durdukları, kişisel standartlar ve algılanan aile baskısı alt boyutları puan ortalamaları arasında ise cinsiyet açısından anlamlı farklılık olmadığı bulunmuştur. Ayrıca, sporcuların hatalarla aşırı ilgilenme, algılanan aile baskısı ve kişisel standartlar alt boyutları ortalama puanları arasında spor türü açısından istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olmadığı da ortaya çıkan bir diğer analiz sonucudur. Erkek sporcuların kadın sporculara göre yaptıkları spor branşında duyarsızlaşmayı daha yoğun yaşadıkları görülürken, tükenmişliğin azalan başarı hissi ve duygusal fiziksel tükenme alt boyutları puan ortalamalarının cinsiyete göre farklılaşmadığı

ortaya çıkmıştır. Araştırmanın ana problemi olan sporcuların tutkunluk ve mükemmeliyetçilik puanlarının sporcuların tükenmişlik puanlarını yordama etkisini sınamak amacıyla yapılan çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları ise mükemmeliyetçiliğin algılanan aile baskısı ve hatalarla aşırı ilgilenme alt boyutlarının tükenmişliğin azalan başarı hissi ve duygusal fiziksel tükenme alt boyutlarının anlamlı yordayıcıları olduğunu göstermiştir. Ayrıca, takıntılı tutkunluk ile mükemmeliyetçiliğin algılanan aile baskısı ve hatalarla aşırı ilgilenme alt boyutlarının tükenmişliğin duyarsızlaşma boyutunu yordama da etkili olduğu da ortaya çıkan bir diğer analiz sonucudur. Sonuç olarak; araştırmada elde edilen bulgular dikkate alındığında, yaptığı spor branşına karşı takıntılı tutkunluk geliştiren ve uyum sağlanamayan mükemmeliyetçi eğilimlere sahip olan sporcuların tükenmişlik durumunu yaşamaya daha eğilimli olacakları söylenebilir (68).



BÖLÜM IV

YÖNTEM

4.1 Araştırmanın Yöntemi

Çalışma Antalya ilinde dövüş sporları ile uğraşan, ferdi ve spor kulüplerinin lisanslı kadın ve erkek sporcuların katılımıyla gerçekleştirilmiştir. Çalışma araştırma yöntemlerinden tarama modeli ile yapılmıştır. Bu model genel bir yargıya varmak amacıyla evrenin tümü ya da ondan alınacak bir grup örnek ya da örneklem üzerinde yapılan tarama düzenlemeleridir (69). Başka bir ifadeyle tarama araştırması bir grubun belirli özelliklerini belirlemek için verilerin toplanmasını amaçlayan çalışmalardır (70).

4.2 Katılımcılar

Çalışmaya katılan sporcuların araştırma problemine uygun olması önemlidir. Bu çalışmada örneklem türlerinden olasılığa dayalı olmayan teknik seçilmiştir. Bu teknikte katılımcılar tesadüfen seçilmez, seçilmesi planlanan bireylerin belirli özellikleri taşıması gerekmektedir (71). Çalışmaya 31'i(%27) kadın 84'ü(%73) erkek olmak üzere toplam 115 dövüş sporcusu katılmıştır. Çalışmaya dâhil olan her gönüllü katılımcıya çalışma hakkında bilgi verilmiş ve aydınlatılmış onam formu imzalatılmıştır. Araştırma verileri Başkent Üniversitesi Tıp ve Sağlık Bilimleri Araştırma Kurulu onayı alındıktan sonraki 1 ay içerisinde toplanmıştır.

Çalışmaya katılımcıların dâhil edilme kriterleri şu şekildedir;

- 18 yaş üstü olmak
- Boks, Kickboks, Muay Thai, Tekvando, Judo, Karate ve Güreş branşlarından herhangi birinde en az 2 yıl lisanslı ve müsabakalara çıkmış sporcu olmak
- Çalışmaya dâhil olan katılımcıların demografik bilgilerine ilişkin bilgiler Tablo 1'de verilmiştir.
- Tablo 1. Katılımcıların demografik bilgileri

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Bilgileri

		n	%
Cinsiyet	Kadın	31	27
	Erkek	84	73
Eğitim Durumu	Lise mezunu	45	39,2
	Üniversite mezunu	63	54,8
	Lisansüstü mezunu	7	6,1
Medeni Durumu	Evli	27	23,5
	Bekâr	88	76,5
Spor Branşı	Boks	66	57,4
	Kickboks	20	17,4
	Muay Thai	29	25,2
Haftalık Antrenman Saati	3-6	54	46,9
	7-10	35	30,4
	10+	26	22,5
Yaş	19-22	37	32,2
	23-26	36	31,3
	27-30	31	26,9
	30+	11	9,6
Lisans Yılı	1-4	34	29,5
	5-8	45	39,1
	9-12	28	24,3
	12+	8	7,1

- Tablo 1'e göre çalışmaya dâhil olan katılımcıların %27'si kadın %73'ü erkek olduğu görülmüştür. Katılımcıların eğitim durumlarına %39,2'nin lise mezunu, %54,8'nin üniversite mezunu ve %6,1'nin lisansüstü mezunu oldukları ortaya çıkmıştır.
- Araştırmaya dâhil olan katılımcıların %%23,5'ü bekar, %76,5'u ise evli oldukları görülmüştür.
- Katılımcıların branş dağılımları incelendiğinde %57,4'nün boks, %17,4'nün kickboks ve %25,2'sinin Muay Thai spor branşlarında oldukları belirtilmiştir. Bu kişilerin haftalık spor yapma saatleri incelendiğinde ise haftada en az 3-6 saat yapanlar %46,9, haftada 7-10 saat arası yapanlar %30,4, haftada 10 saat üzeri yapanların ise %22,5 olduğu ortaya çıkmıştır.

- Çalışmaya katılan katılımcıların %32,2'si 19-22 yaş aralığında, %31,3'ü 23-26 yaş aralığında, %26,9'u 27-30 yaş aralığında, %9,6'sı ise 30 yaş üzeri olarak saptanmıştır.
- Çalışmaya katılan katılımcıların lisans yıllarına bakıldığında %29,5'i 1-4 yıl arası, %39,1'i 5-8 yıl arası, %24,3'ü 9-12 yıl arası, %7,1'inin ise 12 yıl üzeri dövüş sporu lisansına sahip olduğu saptanmıştır.

4.3 Veri Toplama Araçları

Çalışmada “Sosyo-Demografik Bilgiler Formu”, “Sporcu Bağlılık Ölçeği” ve “Spora Özgü Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği” kullanılmıştır.

4.3.1 Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanmış olan bu bilgi formunda katılımcıların yaş, cinsiyet, eğitim durumu, meslek, haftalık spor süresi, hangi dövüş branşında olduğu ve kaç yıldır lisanslı olarak dövüş sporu yaptığına yönelik bilgiler yer almaktadır.

4.3.2 Sporcu Bağlılık Ölçeği(SBÖ)

Sporcu Bağlılık Ölçeği (SBÖ) Lonsdale, Hodge ve Jackson (3) tarafından geliştirilmiş ve Türkçe versiyonu geçerlik ve güvenilirlik çalışması Keleş, Kara ve Aşçı (61) tarafından yapılmıştır. Ölçek, sporcuların spora olan bağlılık düzeylerini değerlendirmektedir. SBÖ; 16 maddelik 5'li likert tipten oluşan ve yalnızca 1 şık işaretlenmesi gereken Likert Skala olarak düzenlenmiştir. SBÖ ölçeği her biri dört maddeden oluşan 4 alt faktörden oluşmaktadır. Bu alt faktörler adanmışlık, güven, coşku ve dinçliktir. Keleş ve ark. (61) tarafında yapılan çalışmada güven alt faktörüne ait güvenilirlik katsayısı 0.92, adanmışlık alt faktörüne ilişkin güvenilirlik katsayısı 0.75, dinçlik alt faktörüne ilişkin güvenilirlik katsayısı 0.83 ve coşku alt faktörüne ilişkin güvenilirlik katsayısı 0.90 (cronbach alfa değerleri) bulunmuştur. Bu çalışmada ise SBÖ ölçeğinin güvenilirlik katsayısı 0.927 olarak bulunmuştur.

4.3.3 Spora Özgü Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği

Spora Özgü Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği Dunn ve ark. (58) ve Frost ve ark. (56) tarafından geliştirilmiştir. Türkçeye uyarlama çalışmaları yapılarak gerekli

geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları Çepikkurt (63) tarafından yapılmıştır. Bu ölçek 19 madde ve 5'li likert yapıdadır. Çepikkurt (63) tarafından yapılan çalışmada faktör çalışmaları sonucunda 3 alt faktörden oluştuğunu belirtmiştir. Ölçeğe alt faktörler hatalarla aşırı ilgilenme, kişisel standartlar ve algılanan aile baskısıdır. Ölçeğe ait güvenilirlik katsayıları hesaplamalarına ilişkin (Cronbach alfa) hatalarla aşırı ilgilenme alt faktörü için .76, kişisel standartlar alt faktörü için .76 ve algılanan aile baskısı alt faktörü için .77 olduğu bulunmuştur (63). Bu çalışmada ise ölçeğe ait güvenilirlik katsayısı 0.834 olarak ortaya

4.4. Verilerin Analizi

Çalışmadan elde edilen veriler, sosyal bilimler için hazırlanmış istatistik programı (SPSS) sürüm 22.0 kullanılarak analiz edilmiştir. Ölçeklerden elde edilen verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini anlamak için, ilk olarak Kolmogorov-Smirnov normallik testi uygulanmıştır. Verilerin normallik analizine göre bağımsız iki grubun karşılaştırılmasında bağımsız örneklerde t-testi kullanılmıştır. Gruplar arası farklılıkları analiz etmek amacıyla parametrik testlerden biri olan “ANOVA” testi uygulanmıştır. Fark çıkan analizlerde farkın hangi gruptan kaynaklandığının belirlenmesi için “Post-Hoc” testi yapılmıştır. Değişkenler arası ilişki analizini test etmek amacıyla “Pearson korelasyon” testi kullanılmıştır. Analiz sonuçları %95 güven aralığında, anlamlılık seviyesi ise $p < 0,05$ olarak değerlendirilmiştir.

BÖLÜM V

BULGULAR

Bulgular hipotezlerde sıralandığı şekli ile aşağıda sunulmuştur.

Katılımcıların cinsiyetlerine göre spora bağlılık ve mükemmeliyetçilik durumlarına ilişkin bilgiler Tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 2. Katılımcıların cinsiyetlerine göre spora bağlılık ve mükemmeliyetçilikleri arasındaki farklılıklarına ilişkin t-testi sonuçları

	Ölçekler	Cinsiyet	N	\bar{X}	S	Sd	t	P
Bağlılık	Güven	Kadın	31	16,93	2,931	113	-2,132	,035
		Erkek	84	18,19	2,752			
	Adanmışlık	Kadın	31	17,09	2,712	113	-1,493	,138
		Erkek	84	17,91	2,575			
	Dinçlik	Kadın	31	18,54	1,929	113	-,818	,415
		Erkek	84	18,89	2,030			
	Coşku	Kadın	31	18,87	1,857	113	-,848	,398
		Erkek	84	19,16	1,581			
	Bağlılık	Kadın	31	71,45	7,388	113	-1,812	,073
		Erkek	84	74,16	7,034			
Mükemmeliyetçilik	Hatalarla Aşırı	Kadın	31	17,64	4,715	113	-,204	,838
	İlgilenme	Erkek	84	17,88	5,744			
	Algılanan Aile Baskısı	Kadın	31	15,32	4,614	113	-,593	,555
		Erkek	84	15,95	5,208			
	Kişisel Standartlar	Kadın	31	21,12	3,853	113	-2,221	,028
		Erkek	84	23,27	4,835			
	Mükemmeliyetçilik	Kadın	31	54,09	8,521	113	-1,239	,218
		Erkek	84	57,10	12,481			

Tablo 2 incelendiğinde sporcuların cinsiyetlerine göre spora bağlılık durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır [$t(113)=-1.812$, $p=.073$; $p>.05$]. Spora bağlılık ölçeğinin alt faktörleri incelendiğinde spora bağlılığın sporcuların cinsiyetlerine göre sadece güven alt faktöründe istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu

ortaya çıkmıştır [t(113)=-2.132, p=.035; p<.05]. Bu farklılığa bakıldığında erkeklerde spor bağlılığı alt faktörlerinden güvenin kadınlara göre daha yüksek olduğu görülmüştür.

Araştırmaya dâhil olan sporcuların cinsiyetlerine göre spora ait mükemmeliyetçilikleri durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı ortaya çıkmıştır [t(113)=-1.239, p=.218; p>.05]. Spora özgü mükemmeliyetçilik ölçeğinin alt faktörlerine göre Tablo 2 incelendiğinde, sporcuların cinsiyetlerine sadece kişisel standartlar alt faktöründe istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur [t(113)=-2.221, p=.028; p<.05]. Spora bağlılık da olduğu gibi erkek sporcuların kadın sporculara göre spora özgü mükemmeliyetçilik ölçeği puan ortalamalarının fazla olduğu görülmüştür.

Araştırmaya dahil olan katılımcıların spor branşlarına göre spora bağlılık ve mükemmeliyetçilik durumlarına ilişkin bilgiler Tablo 3’de verilmiştir.

Tablo 3. Katılımcıların spor branşlarına göre spor bağlılığı ve mükemmeliyetçilik arasındaki farklılıklara ilişkin ANOVA test sonuçları

Durum	Alt Faktörler	Varyansın Kaynağı	KT	sd	KO	F	P
Bağlılık	Güven	Gruplararası	2,065	2	1,032		
		Gruplariçi	920,422	112	8,218	,126	,882
		Toplam	922,487	114			
	Adanmışlık	Gruplararası	16,436	2	8,218		
		Gruplariçi	769,911	112	6,874	1,196	,306
		Toplam	786,348	114			
	Dinçlik	Gruplararası	11,541	2	5,770		
		Gruplariçi	444,859	112	3,972	1,453	,238
		Toplam	456,400	114			
	Coşku	Gruplararası	4,296	2	2,148		
		Gruplariçi	308,834	112	2,757	,779	,461
		Toplam	313,130	114			
	Bağlılık	Gruplararası	79,073	2	39,537		
		Gruplariçi	5833,188	112	52,082	,759	,470
		Toplam	5912,261	114			
Mükemmeliyetçilik	Hatalarla Aşırı İlgilenme	Gruplararası	69,926	2	34,963		
		Gruplariçi	3337,239	112	29,797	1,173	,313
		Toplam	3407,165	114			
	Gruplararası	159,424	2	79,712	3,258	,042	

Algılanan Aile Baskısı	Gruplarıçi	2740,141	112	24,466		
	Toplam	2899,565	114			
Kişisel Standartlar	Gruplararası	17,297	2	8,649		
	Gruplarıçi	2473,051	112	22,081	,392	,677
	Toplam	2490,348	114			
Mükemmeliyetçilik	Gruplararası	595,692	2	297,846		
	Gruplarıçi	14718,256	112	131,413	2,266	,108
	Toplam	15313,948	114			

Tablo 3 incelendiğinde sporcuların branşlarına göre spora bağlılık durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır [$F(2,112) = .759$, $p = .470$; $p > .05$]. Spora bağlılık ölçeğinin alt faktörleri incelendiğinde spora bağlılığın sporcuların branşlarına tüm alt faktörleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır.

Araştırmaya dâhil olan sporcuların branşlarına göre spora ait mükemmeliyetçilikleri durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı ortaya çıkmıştır [$F(2,112) = 2.266$, $p = .108$; $p > .05$]. Spora özgü mükemmeliyetçilik ölçeğinin alt faktörlerine göre incelendiğinde, sporcuların branşlarına göre sadece algılanan aile baskısı alt faktöründe istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur [$F(2,112) = 3.258$, $p = .042$; $p < .05$] (Tablo 3). Tespit edilen farkın hangi spor branşında olduğunu anlamak için çoklu karşılaştırma testlerinden TUKEY HSD yapılmıştır. Analiz sonucuna göre ise; Spora Özgü Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeğinin alt faktörlerinden algılanan aile baskısının düzeyinin Kickboks ($\bar{X} = 17,35$) yapan sporcularda Boks ($\bar{X} = 14,77$) yapan sporculara göre daha yüksek olduğu görülmüştür (Tablo 4).

Tablo 4. Katılımcıların spor branşlarının spor bağlılığı ve mükemmeliyetçilik düzeyine göre karşılaştırılmasına ilişkin TUKEY HSD test sonuçları

	Ölçekler	Spor Branşı	Spor Branşı	Ortalamalar Arası Fark	SS	p	
Mükemmeliyetçilik		Boks	Kickboks	-2,57	0,24	0,02	
			Boks				
				Muay Thai	-2,22	0,43	0,15
				Boks	2,57	0,24	0,02
		Algılanan Aile Baskısı		Kickboks			
				Muay Thai	0,35	0,38	0,24
	Boks			2,22	0,43	0,15	
	Muay Thai						
			Kickboks	-0,35	0,38	0,24	

Araştırmaya dâhil olan katılımcıların medeni durumlarına göre spora bağlılık ve mükemmeliyetçilik durumlarına ilişkin bilgiler Tablo 5’de verilmiştir.

Tablo 5. Katılımcıların medeni durumlarına göre spora bağlılık ve mükemmeliyetçilikleri arasındaki farklılıklarına ilişkin t-testi sonuçları

	Ölçekler	Medeni Durum	N	\bar{X}	S	Sd	t	P
Bağlılık	Güven	Evli	27	18,14	2,810	113	,616	,539
		Bekar	88	17,76	2,864			
	Adanmışlık	Evli	27	18,55	2,224	113	1,969	,051
		Bekar	88	17,43	2,694			
	Dinçlik	Evli	27	19,03	1,652	113	,702	,484
		Bekar	88	18,72	2,099			
Coşku	Evli	27	19,18	1,468	113	,351	,726	
	Bekar	88	19,05	1,717				
Mükemmeliyetçilik	Bağlılık	Evli	27	16,51	5,451	113	1,233	,220
		Bekar	88	18,21	5,440			
	Hatalarla Aşırı İlgilenme	Evli	27	15,81	5,320	113	-1,418	,159
		Bekar	88	15,77	4,986			
	Algılanan Aile Baskısı	Evli	27	24,51	4,466	113	,038	,970
		Bekar	88	22,13	4,616			
	Kişisel Standartlar	Evli	27	19,03	1,652	113	2,363	,028
		Bekar	88	18,72	2,099			
	Mükemmeliyetçilik	Evli	27	56,85	11,158	113	,284	,020
		Bekar	88	56,12	11,776			

Tablo 5 incelendiğinde sporcuların medeni durumlarına göre spora bağlılık durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır [$t(113)=1.233$, $p=.220$; $p>.05$]. Evli sporcuların spor bağlılığı güven, adanmışlık, dinçlik ve coşku alt faktörlerinde elde edilen puanların bekar sporculara göre yüksek olduğu görülmüştür.

Araştırmaya dâhil olan sporcuların medeni haline göre spora ait mükemmeliyetçilikleri durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu ortaya çıkmıştır [$t(113)=.284$, $p=.020$; $p>.05$]. Spora özgü mükemmeliyetçilik ölçeğinin alt faktörlerine göre Tablo 6 incelendiğinde, sporcuların medeni durumları göre sadece kişisel

standartlar alt faktöründe istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur [t(113)=2.363, p=.028; p<.05]. Spora bağlılık da olduğu gibi spora özgü mükemmeliyetçilik ölçeği puan ortalamalarında da evli sporcuların bekâr sporculara göre yüksek olduğu bulunmuştur.

Araştırmaya dâhil olan katılımcıların spora bağlılık ve spora özgü mükemmeliyetçilik durumlarına arasındaki ilişkinin bilgileri Tablo 6’de verilmiştir.

Tablo 6. Katılımcıların Spora Bağlılık ve Spora Özgü Mükemmeliyetçilikleri Durumları Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları

	2	3	4	5	6	7	8	9	
1-Bağlılık	1	,352**	,770**	,859**	,741**	,768**	,135	,157	,545**
2-Mükemmeliyetçilik	1	,339**	,364**	,180	,152	,826**	,675**	,785**	
3-Güven		1	,603**	,291**	,321**	,206*	,054	,543**	
4-Adanmışlık			1	,472**	,542**	,116	,261**	,485**	
5-Dinçlik				1	,767**	,045	,076	,312**	
6-Coşku					1	-,005	,085	,291**	
7-Hatalarla Aşırı İlgilenme						1	,286**	,569**	

8- Algılanan Aile Baskısı	1	,261**
9-Kişisel Standart		1

* p<0,05 **p<0,01

Tablo 6 incelendiğinde sporcuların spor bağlılığı ile spora özgü mükemmeliyetçilik arasında pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=.352$, $p<.01$). Bu durum spora bağlılığın arttığında spora özgü olan mükemmeliyetçiliğin arttığı olarak ifade edilmektedir.

Spor bağlılığı ölçeğine ait alt faktörleri ile spora özgü mükemmeliyetçilik ölçeği alt faktörleri arasındaki ilişki durumu;

- Güvenin, hatalarla aşırı ilgilenme ($r=.206$, $p<.01$) ile kişisel standartlar ($r=.543$, $p<.01$) arasında pozitif yönde.
- Adanmışlık algılanan aile baskısı ($r=.261$, $p<.01$) ile kişisel standartlar ($r=.485$, $p<.01$) arasında pozitif yönde.
- Dinçlik ile kişisel standartlar ($r=.312$, $p<.01$) arasında pozitif yönde.
- Coşku ile kişisel standartlar ($r=.291$, $p<.01$) arasında pozitif yönde.
- Hatalarla aşırı ilgilenme ile güven ($r=.206$, $p<.01$) arasında pozitif yönde.
- Algılanan aile baskısı ile adanmışlık ($r=.261$, $p<.01$) arasında pozitif yönde.
- Kişisel standartların, güven ($r=.543$, $p<.01$), adanmışlık ($r=.485$, $p<.01$), dinçlik ($r=.312$, $p<.01$) ile coşku ($r=.291$, $p<.01$) arasında pozitif yönde.



BÖLÜM VI

SONUÇ VE TARTIŞMA

Araştırma sonucunda elde verilerin analiz sonuçları bulgular bölümünde yer verilmiştir. Bu bölümde literatür desteği alınarak bulguların yorumlanmasına yer verilmiştir.

Dövüş sporlarıyla ilgili benzer çalışmalar incelendiğinde aynı sonuçlarla karşılaşılmıştır. Bu durum erkeklerin bayanlara göre daha fazla dövüş sporlarına ilgi gösterdikleri ortaya çıkmıştır (72-73). Literatür incelendiğinde benzer sonuçların ve benzer olmayan sonuçların olduğu ortaya çıkmıştır.

Araştırmaya dâhil olan katılımcıların medeni durumlarına göre evli sporcuların fazla olduğu görülmüştür. Katılımcı sporcuların branş dağılımlarına göre boks, kickboks ve muay thai branşlarda katılımın olduğu ortaya çıkmıştır. Bu branşlar araştırmaya katılımın en fazla olduğu bokstur. Katılımcı sporcuların haftalık spor yapma saatleri en fazla 15 en az ise 3 saat olduğu görülmüştür.

Araştırmadaki katılımcı sporcuların yaş ortalamasının yaklaşık 25 olduğu bulunmuştur. Bu sonuçlarda mezuniyet durumlarıyla ilişkili olduğu düşünülmektedir. Sporcuların en gencinin 20 en yaşlısının ise 34 yaşında olduğu görülmüştür. Aynı zaman bu sporcuların lisans yıl ortalamalarının yaklaşık 7 yıl olduğu ortaya çıkmıştır.

Araştırmaya dahil olan sporcuların cinsiyetlerine göre spora bağlılık durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır. (74) yaptıkları çalışmada benzer sonuçlara ulaşmışlardır. Spora bağlılık ölçeğinin alt faktörleri incelendiğinde spora bağlılığın sporcuların cinsiyetlerine göre sadece güven alt faktöründe istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu ortaya çıkmıştır. Fakat erkeklerin kadınlara göre spora bağlılık ölçeği puan ortalamalarının daha fazla olduğu ortaya çıkmıştır.

Araştırmaya dâhil olan sporcuların cinsiyetlerine göre spora ait mükemmeliyetçilikleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı ortaya çıkmıştır. Anshel (75) çalışmasında cinsiyetin mükemmeliyetçilik üzerinde etkisinin olmadığını ifade etmişlerdir (75). Spora özgü mükemmeliyetçilik ölçeğinin alt faktörlerine

göre sporcuların cinsiyetlerine sadece kişisel standartlar alt faktöründe istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur. Benzer sonuç (76) çalışmalarında bulmuşlardır. Spora bağlılık da olduğu gibi erkek sporcuların kadın sporculara göre spora özgü mükemmeliyetçilik ölçeği puan ortalamalarının fazla olduğu görülmüştür. Gill (77) de yaptığı çalışmada bu durumu erkeklerin daha yarışmacı ve kazanma eğiliminde olduğundan dolayı erkeklerin kadınlara göre daha mükemmeliyetçi olabileceğini ifade etmiştir. Çepikkurt (63) da yaptığı çalışmada benzer bulgulara rastlanılmaktadır.

Araştırmaya dâhil sporcuların bağlılık ölçeğinden alınan puanlar incelendiğinde Muay Thai sporu yapanların spora olan bağlılıkların diğer branşlara göre yüksek olduğu, spora bağlılığın en az olan branşın boks spor dalında olduğu görülmüştür. Muay Thai sporunu yapan sporcuların bağlılık ölçeği alt faktörlerinden elde edilen puanlarda da yüksek olduğu ortaya çıkmıştır.

Araştırmaya dahil sporcuların spora özgü mükemmeliyetçilik ölçeğinden alınan puanlar incelendiğinde Kickboks yapanların diğer branşlara göre yüksek olduğu, spora özgü mükemmeliyetçiliğin en az olan branşın boks spor dalında olduğu görülmüştür. Kickboks yapan sporcuların spora özgü mükemmeliyetçilik ölçeği alt faktörlerinden elde edilen puanlarda da yüksek olduğu ortaya çıkmıştır.

Araştırmaya dahil olan sporcuların branşlarına göre spora bağlılık durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır. Spora bağlılık ölçeğinin alt faktörleri incelendiğinde spora bağlılığın sporcuların branşlarına tüm alt faktörleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır.

Araştırmaya dâhil olan sporcuların branşlarına göre spora ait mükemmeliyetçilikleri durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı ortaya çıkmıştır. Spora özgü mükemmeliyetçilik ölçeğinin alt faktörlerine göre sporcuların branşlarına göre sadece algılanan aile baskısı alt faktöründe istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur.

Katılımcı sporcuların medeni durumlarına göre spora bağlılık durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır. Evli sporcuların spor bağlılığı güven, adanmışlık, dinçlik ve coşku alt faktörlerinde elde edilen puanların bekâr sporculara göre yüksek olduğu görülmüştür.

Araştırmaya dâhil olan sporcuların medeni durumlarına göre spora ait mükemmeliyetçilikleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu ortaya çıkmıştır. Spora özgü mükemmeliyetçilik ölçeğinin alt faktörlerine göre sporcuların medeni durumları göre sadece kişisel standartlar alt faktöründe istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur. Spora bağlılık da olduğu gibi evli sporcuların kadın sporculara göre spora özgü mükemmeliyetçilik ölçeği puan ortalamalarının fazla olduğu bulunmuştur.

Katılımcı sporcuların spor bağlılığı ile spora özgü mükemmeliyetçilik arasında pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur. (40) ve (78) yaptıkları çalışmada benzer sonuçlar bulmuşlardır. Bu durum spora bağlılığın arttığında spora özgü olan mükemmeliyetçiliğin arttığı olarak ifade edilmektedir.

Spora bağlılık ölçeğine ait alt faktörleri ile spora özgü mükemmeliyetçilik ölçeği alt faktörleri arasındaki ilişki durumuna göre güvenin; hatalarla aşırı ilgilenme ile kişisel standartlar arasında pozitif yönde, adanmışlık; algılanan aile baskısı ile kişisel standartlar arasında pozitif yönde, dinçlik ile kişisel standartlar arasında pozitif yönde, coşku ile kişisel standartlar arasında pozitif yönde olduğu bulunmuştur. Bu ilişkilere göre kişisel standartların tüm bağlılık alt ölçek faktörleri arasında pozitif yönde ilişki olduğu ortaya çıkmıştır.

Araştırmanın elde edilen sonuçlar literatür ile uyumlu oldukları ortaya çıkmıştır. Gelecekte yapılacak olan çalışmalara bu bulgular ışık tutacaktır. Araştırmada kullanılan veri toplama araçlarının farklı spor branşlarına da uygulanması, araştırma sonuçlarının genellenebilirliği açısından önem arz etmektedir.

KAYNAKLAR

1. Lonsdale C, Hodge K, Raedeke TD. Athlete engagement: I. A qualitative investigation of relevance and dimensions. *International Journal of Sport Psychology*. 2007;451-70.
2. Damian LE, Stoeber J, Negru-Subtirica O, Băban A. Perfectionism and school engagement: A three-wave longitudinal study. *Personality and Individual Differences*. 2017 Jan 15;105:179-84.
3. Hodge K, Lonsdale C, Jackson SA. Athlete engagement in elite sport: An exploratory investigation of antecedents and consequences. *The Sport Psychologist*. 2009 Jun 1;23(2):186-202.
4. Wefald AJ, Reichard RJ, Serrano SA. Fitting engagement into a nomological network: The relationship of engagement to leadership and personality. *Journal of Leadership & Organizational Studies*. 2011 Nov;18(4):522-37.
5. Skidmore MJ. Oriental contributions to Western popular culture: The martial arts. *The Journal of Popular Culture*. 1991 Jun;25(1):129-48.
6. Van Bottenburg, Maarten. (1994). *Verborgen competitie. Over de uiteenlopende populariteit van sporten*.
7. Donohue J, Taylor K. The classification of the fighting arts. *Journal of Asian Martial Arts*. 1994;3(4):10-37.
8. Draeger DF, Smith RW. *Oosterse vechtkunst*. 1975
9. Cynarski WJ, Litwiniuk A. The violence in boxing. *Archives of Budo*. 2006 Jul 6;2:1-0.
10. Förster A. The nature of martial arts and their change in the West. *Mind and body: East meets West*. 1986:83-7.
11. Van Bottenburg M, Heilbron J. De-sportization of fighting contests: The origins and dynamics of no holds barred events and the theory of sportization. *International review for the sociology of sport*. 2006 Dec;41(3-4):259-82.
12. van Bottenburg M, Rijnen B, van Sterkenburg JC. *Sports participation in the European Union: Trends and differences*. Arko Sports Media/WHJ Mulier Institute; 2005.

13. Engström LM, Skirstad B, Weiss MR. Worldwide trends in youth sport. De Knop P, editor. Champaign, IL: Human Kinetics; 1996.
14. van den Heuvel MC, van der Werff H. Trendanalyse sport. Ontwikkelingen in sportdeelname en organisatiegraad van de sport in de periode 1975-1995. 3e geldstroomproject Trendanalyse Sport. 1998.
15. Buse GJ. No holds barred sport fighting: a 10 year review of mixed martial arts competition. *British journal of sports medicine*. 2006 Feb 1;40(2):169-72.
16. Pieter W. Martial arts injuries. *Epidemiology of pediatric sports injuries*. 2005;48:59-73.
17. Pearn J. Boxing, youth and children. *Journal of paediatrics and child health*. 1998 Aug;34(4):311-3.
18. Cox JC. Traditional Asian martial arts training: a review. *Quest*. 1993 Aug 1;45(3):366-88.
19. Weiser M, Kutz I, Kutz SJ, Weiser D. Psychotherapeutic aspects of the martial arts. *American journal of psychotherapy*. 1995 Jan;49(1):118-27.
20. Skelton DL, Glynn MA, Berta SM. Aggressive behavior as a function of taekwondo ranking. *Perceptual and Motor Skills*. 1991 Feb;72(1):179-82.
21. Lakes KD, Hoyt WT. Promoting self-regulation through school-based martial arts training. *Journal of Applied Developmental Psychology*. 2004 May 1;25(3):283-302.
22. Wall RB. Tai chi and mindfulness-based stress reduction in a Boston public middle school. *Journal of Pediatric Health Care*. 2005 Jul 1;19(4):230-7.
23. Smith RE. Generalization effects in coping skills training. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 1999 Sep 1;21(3):189-204.
24. Zivin G, Hassan NR, DePaula GF, Monti DA. An effective approach to violence prevention: Traditional martial arts in middle school. *Adolescence*. 2001 Oct 1;36(143):443.
25. Twemlow SW, Sacco FC. The application of traditional martial arts practice and theory to the treatment of violent adolescents. *Adolescence*. 1998 Oct 1;33(131):505.

26. Rew M, Ferns T. A balanced approach to dealing with violence and aggression at work. *British journal of nursing*. 2005 Feb 24;14(4):227-32.
27. Lantz J. Family development and the martial arts: A phenomenological study. *Contemporary Family Therapy*. 2002 Dec;24(4):565-80.
28. Levine DN. LIBERAL EDUCATION: THE CASE OF. *The Body: Social Process and Cultural Theory*. 1990 Nov 28:209.
29. Scanlan TK, Carpenter PJ, Simons JP, Schmidt GW, Keeler B. An introduction to the sport commitment model. *Journal of sport and exercise psychology*. 1993 Mar 1;15(1):1-5.
30. Casper JM, Andrew DP. Sport commitment differences among tennis players on the basis of participation outlet and skill level. *Journal of Sport Behavior*. 2008 Sep 1;31(3).
31. Fernandes NE, Correia AH, Abreu AM, Biscaia R. Relationship between sport commitment and sport consumer behavior. *Motricidade*. 2013;9(4):2-11.
32. Stoeber J, Childs JH, Hayward JA, Feast AR. Passion and motivation for studying: predicting academic engagement and burnout in university students. *Educational Psychology*. 2011 Jul 1;31(4):513-28.
33. Deci EL, Ryan RM, editors. *Handbook of self-determination research*. University Rochester Press; 2004.
34. Guay F, Chantal J, Ratelle CF, Marsh HW, Larose S, Boivin M. Intrinsic, identified, and controlled types of motivation for school subjects in young elementary school children. *British Journal of Educational Psychology*. 2010 Dec;80(4):711-35.
35. Deci EL, Ryan RM. *Self-determination research: Reflections and future directions*.
36. Felton L, Jowett S. The mediating role of social environmental factors in the associations between attachment styles and basic needs satisfaction. *Journal of Sports Sciences*. 2013 Mar 1;31(6):618-28.
37. Teixeira PJ, Carraça EV, Markland D, Silva MN, Ryan RM. Exercise, physical activity, and self-determination theory: a systematic review. *International journal of behavioral nutrition and physical activity*. 2012 Dec;9(1):1-30.

38. Martínez-Alvarado, J. R., Guillén, F., & Feltz, D. (2016). Athletes' motivational needs regarding burnout and engagement. *Revista de Psicología del Deporte*, 25, 65-71.
39. Hodge K, Lonsdale C, Jackson SA. Athlete engagement in elite sport: An exploratory investigation of antecedents and consequences. *The Sport Psychologist*. 2009 Jun 1;23(2):186-202.
40. Jowett GE, Hill AP, Hall HK, Curran T. Perfectionism, burnout and engagement in youth sport: The mediating role of basic psychological needs. *Psychology of Sport and Exercise*. 2016 May 1;24:18-26.
41. Curran T, Hill AP, Hall HK, Jowett GE. Perceived coach behaviors and athletes' engagement and disaffection in youth sport: The mediating role of the psychological needs. *International Journal of Sport Psychology*. 2014 Dec 17;45(6):559-80.
42. Wefald AJ, Reichard RJ, Serrano SA. Fitting engagement into a nomological network: The relationship of engagement to leadership and personality. *Journal of Leadership & Organizational Studies*. 2011 Nov;18(4):522-37.
43. Gotwals JK, Spencer-Cavaliere N. Intercollegiate perfectionistic athletes' perspectives on achievement: Contributions to the understanding and assessment of perfectionism in sport. *International Journal of Sport Psychology*. 2014 Jul 1;45(4):271-97.
44. Hardy L, Jones JG, Gould D. *Understanding psychological preparation for sport: Theory and practice of elite performers*. John Wiley & Sons Inc; 1996.
45. Flett GL, Hewitt PL. The perils of perfectionism in sports and exercise. *Current directions in psychological science*. 2005 Feb;14(1):14-8.
46. Stoeber J, Otto K. Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Personality and social psychology review*. 2006 Nov;10(4):295-319.
47. Gaudreau P, Thompson A. Testing a 2× 2 model of dispositional perfectionism. *Personality and Individual Differences*. 2010 Apr 1;48(5):532-7.
48. Flett GL, Hewitt PL, Blankstein KR, Mosher SW. Perfectionism, life events, and depressive symptoms: A test of a diathesis-stress model. *Current Psychology*. 1995 Jun 1;14(2):112-37.

49. Slade PD, Owens RG. A dual process model of perfectionism based on reinforcement theory. *Behavior modification*. 1998 Jul;22(3):372-90.
50. Hamachek DE. Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology: A Journal of Human Behavior*. 1978 Feb.
51. Kanlı E. Üstün zekâlı ve normal ergenlerin mükemmeliyetçilik, depresyon ve kaygı düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*. 2011; 33(33):103-121.
52. Gotwals JK, Stoeber J, Dunn JG, Stoll O. Are perfectionistic strivings in sport adaptive? A systematic review of confirmatory, contradictory, and mixed evidence. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne*. 2012 Nov;53(4):263.
53. Lundh LG. Perfectionism and acceptance. *Journal of rational-emotive and cognitive-behavior therapy*. 2004 Dec;22(4):251-65.
54. Gucciardi DF, Mahoney J, Jalleh G, Donovan RJ, Parkes J. Perfectionistic profiles among elite athletes and differences in their motivational orientations. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 2012 Apr 1;34(2):159-83.
55. Hewitt PL, Flett GL. Perfectionism in the self and social contexts: conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of personality and social psychology*. 1991 Mar;60(3):456.
56. Frost RO, Marten P, Lahart C, Rosenblate R. The dimensions of perfectionism. *Cognitive therapy and research*. 1990 Oct;14(5):449-68.
57. Costa S, Coppelino P, Oliva P. Exercise dependence and maladaptive perfectionism: The mediating role of basic psychological needs. *International Journal of Mental Health and Addiction*. 2016 Jun;14(3):241-56.
58. Dunn JG, Causgrove Dunn J, Gamache V, Holt NL. A person-oriented examination of perfectionism and slump-related coping in female intercollegiate volleyball players. *Perfectionism In Sport And Dance*. 2014;45:298-324.
59. Zhang Y, Gan Y, Cham H. Perfectionism, academic burnout and engagement among Chinese college students: A structural equation modeling analysis. *Personality and individual differences*. 2007 Oct 1;43(6):1529-40.

60. Childs JH, Stoeber J. Self-oriented, other-oriented, and socially prescribed perfectionism in employees: Relationships with burnout and engagement. *Journal of Workplace Behavioral Health*. 2010 Oct 28;25(4):269-81.
61. Kelecek S, Kara FM, AŞÇI FH. Sporcu Bağlılık Ölçeğinin geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Spormetre*. 2018. 6(3):39-47.
62. Kelecek S, Kuruç Z. Futbolcuların GÜdüsel Yönelim Ve Spora Bağlılık Düzeylerinin Sporcu Tükenmişliğini Belirlemedeki Rolü. *Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi-BÜSBİD*. 2018 Dec 31;3(2): 102-116
63. Çepikkurt F. Üniversiteli hentbolcuların mükemmeliyetçilik ve kaygı düzeyleri ile başarı hedefleri ve müsabaka sonuçlarına yaptıkları yüklenme biçimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Yayınlanmamış Doktora Tezi*. Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Adana. 2011.
64. Trodd K. The relationship between perfectionism and athlete engagement among male adolescent athletes: the moderating role of coach autonomy support (Doctoral dissertation).2018
65. Özen A. Y ve Z kuşağındaki taekwondo sporcularının çok boyutlu mükemmeliyetçilik düzeylerinin sporda güdülenme ve başarı motivasyonu ile ilişkisinin incelenmesi. (Yüksek Lisans), Selçuk Üniversitesi, Konya. 2019.
66. Kocadağ NH. Adolesan sporcuların tükenmişliğinin belirlenmesinde algılanan ebeveyn mükemmeliyetçiliği ve güdüsel ikliminin rolü (Doctoral dissertation, Marmara Üniversitesi (Turkey).2019.
67. Özgör N. Adolesan sporcularda zihinsel dayanıklılığın belirlenmesinde ailenin spora dahiliyeti ve aile mükemmeliyetçiliğinin rolü (Doctoral dissertation, Marmara Üniversitesi (Turkey). 2019.
68. Demirci E. Sporcularda Tutkunluk, Mükemmeliyetçilik ve Tükenmişlik Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Doctoral dissertation, Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin).2018.
69. Karasar N. Bilimsel araştırma yöntemi (24. bs.). Ankara: Nobel Yayıncılık. 2012.
70. Büyüköztürk Ş, Çakmak EK, Akgün ÖE, Karadeniz Ş, Demirel F. Bilimsel araştırma yöntemleri. *Pegem Atıf İndeksi*. 2017 Aug 17:1-360.
71. Lin N. Foundations of social research. New York: McGraw-Hill; 1976.

72. Atasoy M, DALKILIÇ M, Uğraş S. Yapay sinir ağları ile dövüş sporları alanında lisanslı sporcu sayılarının tahmini. Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. 2017;1(1):33-7.
73. Tekin G, Aykora E, Bozacı S, Eliöz M. Dövüş ve takım sporcularının yalnızlık düzeyleri açısından karşılaştırılması. Türkiye Kickboks Federasyonu Spor Bilimleri Dergisi. 2010. 3(2):1309-1336
74. Martins P, Rosado A, Ferreira V, Gomes R. Combat sports and determinants of sport engagement in Portuguese athletes. Paper presented at the 2011 scientific congress on martial arts and combat sports, Portugal. Scientific Editors. 2011:67.
75. Anshel MH. Sport psychology: From theory to practice. Pearson Higher Ed; 2011 Dec 22.
76. Gönülateş S, İmamoğlu O. Perfectionism according to gender and education in tennis players. Paper presented at the 2. International conference on sports for all and wellness, Antalya. 2019.
77. Gill DL. Gender and sport behavior. In: Horn T S. Ed. 2nd Ed. Advances in Sport Psychology: Human Kinetics. 2002. 355-375.
78. Hill AP, Madigan DJ, Jowett GE. Perfectionism and athlete engagement: A multi-sample test of the 2× 2 model of perfectionism. Psychology of Sport and Exercise. 2020 May 1;48:101664.

EK 1: GÖNÜLLÜ OLUR FORMU



KLİNİK ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU

BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR İÇİN BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ OLUR FORMU

LÜTFEN DİKKATLİCE OKUYUNUZ!!!

Bilimsel araştırma amaçlı klinik bir çalışmaya katılmak üzere davet edilmiş bulunmaktasınız. Bu çalışmada yer almayı kabul etmeden önce çalışmanın ne amaçla yapılmak istendiğini tam olarak anlamanız ve kararınızı, araştırma hakkında tam olarak bilgilendirildikten sonra özgürce vermeniz gerekmektedir. Bu bilgilendirme formu söz konusu araştırmayı ayrıntılı olarak tanıtmak amacıyla size özel olarak hazırlanmıştır. Lütfen bu formu dikkatlice okuyunuz. Araştırma ile ilgili olarak bu formda belirtildiği halde anlayamadığınız ya da belirtilemediğini fark ettiğiniz noktalar olursa hekiminize sorunuz ve sorularınıza açık yanıtlar isteyiniz. Bu araştırmaya katılıp katılmamakta serbestsiniz. Çalışmaya katılım **gönüllülük** esasına dayalıdır. Araştırma hakkında tam olarak bilgilendirildikten sonra, kararınızı özgürce verebilmeniz ve düşünmeniz için formu imzalamadan önce hekiminiz size zaman tanıyacaktır. Kararınız ne olursa olsun, hekimleriniz sizin

Önemli Not: Form hazırlanırken, araştırmacıya açıklama niteliğindeki italik yazılı ya da parantez kısımlarının silinmesi unutulmamalıdır.

1. ARAŞTIRMANIN ADI

Dövüş sporcularının mükemmeliyetçilik ve spora bağlılık düzeylerinin incelenmesi

2. GÖNÜLLÜ SAYISI

Bu araştırmada yer alması öngörülen toplam gönüllü sayısı 115'tir.

3. ARAŞTIRMAYA KATILIM SÜRESİ

Bu araştırmada yer almanız için öngörülen süre 10 dakikadır.

4. ARAŞTIRMANIN AMACI

Bu araştırmanın amacı, dövüş sporcularının mükemmeliyetçilik ve spora bağlılık düzeylerinin incelenmesidir.

5. ARAŞTIRMAYA KATILMA KOŞULLARI

Bu araştırmaya dâhil edilebilmeniz için gereken koşul:

18 yaş üstü olmak ve boks, kickboks, muay thai, tekvando, judo, karate ve güreş branşlarından herhangi birinde en az iki yıldır lisanslı sporcu olmak

6. ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ

Bu çalışmanın amacı kapsamında, siz sporcuların mükemmeliyetçilik düzeylerini belirlemek amacıyla Spora Özgü Mükemmeliyetçilik Ölçeği ve spora ilişkin bağlılığınızı belirlemek amacıyla Spora Bağlılık Ölçeğini doldurmanız rica olunur. Bu süreçte, sizin duygularınızı, düşüncelerinizi ve yaptığımız spor branşını değerlendirmenize yönelik bir takım ifadeler bulunmaktadır. Sizden bunları değerlendirmeniz istenmektedir. Anket paketinin ilk bölümünde çalışmaya katılan bireyin özelliklerini tanımlamak amacı ile kullanılacak bazı bireysel sorular yer almaktadır. Bu bilgiler bireysel olarak kullanılmayacaktır. Lütfen bu bilgileri tamamladıktan sonra, diğer bölümde yer alan ölçekleri doldurunuz. Elde edilen sonuçlar toplu olarak değerlendirilecektir. Bu nedenle isim belirtmeniz gerekmemektedir. Araştırmaya katılanların bütün soruları eksiksiz doldurmaları, araştırmanın sonuçlarının güvenilirliği açısından çok önemlidir.

7. GÖNÜLLÜNÜN SORUMLULUKLARI

Araştırma planına ve araştırmacının önerilerine uymalısınız.

8. ARAŞTIRMADAN BEKLENEN OLASI YARARLAR

Yazılı kaynaklar incelendiğinde dövüş sporcularına yönelik mükemmeliyetçilik ve bağlılık karşılaştırması yapan herhangi bir çalışmaya rastlanmazken konuda ilk çalışma olarak spor bilimleri alanına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

9. ARAŞTIRMADAN KAYNAKLANABİLECEK OLASI RİSKLER

Çalışmada herhangi bir risk bulunmamaktadır.

10. ARAŞTIRMADAN KAYNAKLANABİLECEK HERHANGİ BİR ZARARLANMA DURUMUNDA YÜKÜMLÜLÜK / SORUMLULUK DURUMU

Araştırma nedeniyle bir zarar görmeniz söz konusu olursa, tedavi için gereken masraflar Başkent Üniversitesi tarafından karşılanacaktır.

11. ARAŞTIRMA SÜRESİNCE ÇIKABİLECEK SORUNLARDA ARANACAK KİŞİ

Uygulama süresince, zorunlu olarak araştırma dışı ilaç almak durumunda kaldığınızda Sorumlu Araştırmacıyı önceden bilgilendirmek için, araştırma hakkında ek bilgiler almak için ya da araştırma ile ilgili herhangi bir sorun, istenmeyen etki veya diğer rahatsızlıklarınız için herhangi bir saatte adresi ve telefonu aşağıda belirtilen ilgili hekime ulaşabilirsiniz.

İstediginizde Günün 24 Saati Ulaşılabilir Hekimin Adres ve Telefonları:

Sinan KANGOTAN

12. GİDERLERİN KARŞILANMASI VE ÖDEMELER

Bu araştırmaya katılmanızla, araştırma ile ilgili çıkabilecek zorunlu masraflar tarafımızdan karşılanacaktır.

13. ARAŞTIRMAYI DESTEKLEYEN KURUM

Araştırmayı destekleyen kurum Başkent Üniversitesi'dir.

14. GÖNÜLLÜYE HERHANGİ BİR ÖDEME YAPILIP YAPILMAYACAĞI

Bu araştırmaya katılmanızla, araştırma ile ilgili çıkabilecek zorunlu masraflar tarafımızdan karşılanacaktır. Bunun dışında size veya yasal temsilcilerinize herhangi bir maddi katkı sağlanmayacaktır.

15. BİLGİLERİN GİZLİLİĞİ

Araştırmanın sonuçları yalnızca bilimsel amaçla kullanılacaktır. Araştırma yayınlansa bile kimlik bilgileriniz verilmeyecektir. Ancak, gerektiğinde araştırmanın izleyicileri, yoklama yapanlar, etik kurullar ve resmi makamlar ölçek cevaplarınıza ulaşabilecektir. Siz de istediğinizde bu bilgilere ulaşabileceksiniz.

16. ARAŞTIRMA DIŞI BIRAKILMA KOŞULLARI

Ölçeklerin eksik cevaplanması.

17. ARAŞTIRMADA UYGULANACAK TEDAVİ DIŞINDAKİ DİĞER TEDAVİLER

Size konan tanı için uygulanabilecek, ancak bu araştırmanın gereği olarak size uygulanmayacak olan (varsa) diğer tedaviler ya da işlemler ve onlara ait yararlar ve olası riskler aşağıda belirtilmiştir.

İlaç/Uygulama

Olası Yararlar

Olası Yan Etkiler

Yoktur..... Yoktur Yoktur

18. ARAŞTIRMAYA KATILMAYI REDDETME VEYA AYRILMA DURUMU

Bu araştırmada yer almak tamamen sizin isteğinize bağlıdır. Araştırmada yer almayı reddedebilirsiniz ya da herhangi bir aşamada araştırmadan ayrılabilirsiniz; araştırmada yer almayı reddetmeniz veya katıldıktan sonra vazgeçmeniz halinde de kararınız sorgulanmayacaktır.

19. YENİ BİLGİLERİN PAYLAŞILMASI VE ARAŞTIRMANIN DURDURULMASI

Araştırma sürerken, araştırmayla ilgili olumlu veya olumsuz yeni tıbbi bilgi ve sonuçlar en kısa sürede size veya yasal temsilcinize iletilecektir. Bu sonuçlar sizin araştırmaya devam etme isteğinizi etkileyebilir. Bu durumda karar verene kadar araştırmanın durdurulmasını isteyebilirsiniz.

(Katılımcının/Hastanın/Anne-Baba/Yasal Temsilcinin Beyanı)

Sayın Sinan Kangotan tarafından Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Spor Bilimleri Anabilim Dalı'nda bir araştırma yapılacağı belirtilerek bu araştırma ile ilgili yukarıdaki bilgiler bana aktarıldı. Bu bilgilerden sonra böyle bir araştırmaya "katılımcı" (gönüllü) olarak davet edildim.

Eğer bu araştırmaya katılırsam hekim ile aramda kalması gereken bana ait bilgilerin gizliliğine bu araştırma sırasında da büyük özen ve saygı ile yaklaşılacağına inanıyorum. Araştırma sonuçlarının eğitim ve bilimsel amaçlarla kullanımı sırasında kişisel bilgilerimin özenle korunacağı konusunda bana gerekli güvence verildi.

Araştırmanın yürütülmesi sırasında herhangi bir sebep göstermeden araştırmadan çekilebilirim (Ancak araştırmacıları zor durumda bırakmamak için araştırmadan çekileceğimi önceden bildirmemim uygun olacağının bilincindeyim). Ayrıca, tıbbi durumuma herhangi bir zarar verilmemesi koşuluyla araştırmacı tarafından araştırma dışı tutulabilirim.

Araştırma için yapılacak harcamalarla ilgili herhangi bir parasal sorumluluk altına girmiyorum. Bana da bir ödeme yapılmayacaktır.

Araştırma uygulamasından kaynaklanan nedenlerle herhangi bir sağlık sorunumun ortaya çıkması halinde, her türlü tıbbi müdahalenin sağlanacağı konusunda gerekli güvence verildi. Bu tıbbi müdahalelerle ilgili olarak da parasal bir yük altına girmeyeceğim anlatıldı.

Bu araştırmaya katılmak zorunda değilim ve katılmayabilirim. Araştırmaya katılmam konusunda zorlayıcı bir davranışla karşılaşmış değilim. Eğer katılmayı reddedersem, bu durumun tıbbi bakımına ve hekim ile olan ilişkiye herhangi bir zarar getirmeyeceğini de biliyorum.

ARAŞTIRMAYA KATILMA ONAYI

Yukarıda yer alan ve araştırmaya başlanmadan önce gönüllüye verilmesi gereken bilgileri gösteren 4 sayfalık metni okudum ve sözlü olarak dinledim. Aklıma gelen tüm soruları araştırmacıya sordum, yazılı ve sözlü olarak bana yapılan tüm açıklamaları ayrıntılarıyla anlamış bulunmaktayım. Araştırmaya katılmayı isteyip istemediğime karar vermem için bana yeterli zaman tanındı. Bu koşullar altında, bana ait tıbbi bilgilerin gözden geçirilmesi, transfer edilmesi ve işlenmesi konusunda araştırma yürütücüsüne yetki veriyor ve söz konusu araştırmaya ilişkin bana yapılan katılım davetini hiçbir zorlama ve baskı olmaksızın büyük bir gönüllülük içerisinde kabul ediyorum. Bu formu imzalamakla yerel yasaların bana sağladığı hakları kaybetmeyeceğimi biliyorum.

GÖNÜLLÜ

İMZASI

İSİM SOYİSİM		
ADRES		
TELEFON		
TARİH		

VASİ (Varsa)		İMZASI
İSİM SOYİSİM		
ADRES		
TELEFON		
TARİH		

ARAŞTIRMACI		İMZASI
İSİM SOYİSİM ve GÖREVİ	Sinan Kangotan	
ADRES		
TELEFON		
TARİH	26.12.2019	

ONAM ALMA İŞİNE BAŞINDAN SONUNA KADAR TANIKLIK EDEN KURULUŞ GÖREVLİSİ		İMZASI
İSİM SOYİSİM ve GÖREVİ		
ADRES		
TELEFON		
TARİH		



EK 2: ETİK KURUL ONAYI

Evrak Tarih ve Sayısı: 21.01.2020-2419



1993

BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ
Tıp ve Sağlık Bilimleri Araştırma Kurulu



Sayı : 94603339-604.01.02/
Konu : Proje Onayı

21.01.2020

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Egzersiz ve Sportif Performans Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi Sinan Kangotan tarafından yürütülecek olan KA20/07 nolu "Dövüş sporcularının mükemmeliyetçilik ve spora bağlılık düzeylerinin incelenmesi" başlıklı araştırma projesi Kurulumuz tarafından uygun bulunmuştur. Projenin başlama tarihi ile çalışmanın sunulduğu kongre ve yayımlandığı dergi konusunda Kurulumuza bilgi verilmesini rica ederim.

e-İmzalıdır

Kurul Başkanı

Not: Çalışma bildiri ve/veya makale haline geldiğinde "Gereç ve Yöntem" bölümüne aşağıdaki ifadelerden uygun olanın eklenmesi gerekmektedir.

— Bu çalışma Başkent Üniversitesi Tıp ve Sağlık Bilimleri Araştırma Kurulu tarafından onaylanmış (Proje no:...) ve Başkent Üniversitesi Araştırma Fonunca desteklenmiştir.

— This study was approved by Baskent University Institutional Review Board (Project no:...) and supported by Baskent University Research Fund.

Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

EK 3: KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Cinsiyet:	Kadın () Erkek ())
Yaş:
Medeni Durumunuz	Evli () Bekar ()
Eğitim Durumunuz	İlkokul mezunu () Ortaokul mezunu () Lise mezunu () Üniversite mezunu () Lisansüstü ()
Haftalık ve Günlük Spor Süresi	
Spor Branşınız
Kaç yıldır lisanslı olarak bu sporu yapıyorsunuz

EK 4: SPORCU BAĞLILIK ÖLÇEĞİ

Sayın Sporcu,

Aşağıda bir ölçekte, sizin yapmış olduğunuz spor branşıyla ilgili deneyimlerinizi yansıtan ifadeler, diğer ölçekte spor yaşamınıza ait algınızı ölçtüğü düşünülen bazı ifadelere yer verilmiştir. 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. Cevaplarınız gizli tutulacak ve sadece bu araştırma kapsamında kullanılacaktır. Göstereceğiniz ilgi ve özene şimdiden teşekkür ederiz.

Başkent Üniversitesi Spor Bilimleri Bölümü

	SPORCU BAĞLILIK ÖLÇEĞİ	Neredeyse Hiç	Nadiren	Bazen	Sıklıkla	Hemen Her zaman
	Lütfen her ifadeyi bir kez işaretleyiniz ve cevaplanmamış hiçbir ifade bırakmayınız.					
1	Sportaki hedeflerimi başaracak kapasitede olduğuma inanırım	1	2	3	4	5
2	Spor branşımda başarılı olacak kapasitem olduğumu hissederim	1	2	3	4	5
3	Spor branşımda başarılı olmak için gerekli beceri/teknikçe sahip olduğuma inanırım	1	2	3	4	5
4	Yeteneklerime güvenirim	1	2	3	4	5
5	Kendimi spordaki hedeflerimi başarmaya adanmışımdır	1	2	3	4	5
6	Sportaki hedeflerimi başarma konusunda kararlıyım	1	2	3	4	5
7	Kendimi spor branşıma adanmışımdır	1	2	3	4	5
8	Sportaki hedeflerime ulaşmak için çok çalışmak isterim	1	2	3	4	5
9	Spor branşım ile uğraşırken enerji dolduğumu hissederim	1	2	3	4	5
10	Spor branşım ile uğraşırken kendimi enerji verilmiş gibi hissederim	1	2	3	4	5

11	Spor branşım ile uğraşırken kendimi enerjik/dinamik hissedirim	1	2	3	4	5
12	Spor branşım ile uğraşırken kendimi gerçekten canlı/hayat dolu hissedirim	1	2	3	4	5
13	Spor branşım beni heyecanlandırır	1	2	3	4	5
14	Spor branşım konusunda coşkuluyumdur	1	2	3	4	5
15	Spor branşımdan keyif alırım	1	2	3	4	5
16	Spor branşımda eğlenirim	1	2	3	4	5



EK 5: SPORA ÖZGÜ ÇOK BOYUTLU MÜKEMMELİYETÇİLİK ÖLÇEĞİ

	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 performansım ile ilgili hayal kırıklığı yaşarım.					

