



**MİLLÎ TAEKWONDOCULARIN MÜKEMMELİYETÇİLİK VE
BAŞARISIZLIK KORKUSU DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ: BİR KARMA
YÖNTEM ARAŞTIRMASI**

Yüksek Lisans Tezi

Ayşegül Funda ALP

Eskişehir 2020

**MİLLİ TAEKWONDOCULARIN MÜKEMMELİYETÇİLİK VE
BAŞARISIZLIK KORKUSU DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ: BİR KARMA
YÖNTEM ARAŞTIRMASI**

Ayşegül Funda ALP

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

Danışman: Doç. Dr. Serdar KOCAEKŞİ

Eskişehir

Anadolu Üniversitesi

Sağlık Bilimleri Enstitüsü

Haziran 2020

JÜRI VE ENSTİTÜ ONAYI



ÖZET

MİLLİ TAEKWONDOCULARIN MÜKEMMELİYETÇİLİK VE BAŞARISIZLIK KORKUSU DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ: BİR KARMA YÖNTEM ARAŞTIRMASI

Ayşegül Funda ALP

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

Anadolu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Haziran 2020

Danışman: Doç. Dr. Serdar KOCAEKŞİ

Bu çalışmanın amacı, Türkiye Taekwondo milli takımında yer alan sporcuların mükemmeliyetçilik ve başarısızlık korkusu düzeylerini karma araştırma yöntemlerinden birleştirme deseni yoluyla incelemektir. Çalışmanın nicel araştırma kısmına 7 kadın ve 8 erkek toplam 15 milli takım sporcusu katılmıştır. Veri toplama aracı olarak, Spora Özgü Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği ve Performans Başarısızlığı Değerlendirme Envanteri kullanılmıştır. Çalışmanın nicel bulgularında milli takım sporcularının; cinsiyet değişkenine göre başarısızlık korkusu alt boyutlarından belirsiz gelecek korkusu ve genel başarısızlık korkusu alt boyutlarında anlamlı farklılık vardır ($p<0.05$). Antrenörün aileden biri olması değişkenine göre algılanan aile baskısı alt boyutunda anlamlı bir farklılık vardır ($p<0.05$). Çalışmanın nitel araştırma kısmında ise, 11 milli takım sporcusu (6 kadın, 5 erkek) araştırmaya katılmıştır. Yarı yapılandırılmış görüşme tekniğiyle veriler toplanmıştır. Mükemmeliyetçilik ana temasında 7 kategori ve 35 kod, başarısızlık korkusu ana temasında ise 6 kategori ve 36 kod ortaya çıkarılmıştır. Çalışmanın nitel araştırma kısmında elde edilen sonuçlar nicel araştırma kısmını desteklemiş ve mükemmeliyetçilik ve başarısızlık korkusu kavramları hakkında bütüncül bir anlayış sağlamıştır.

Anahtar Sözcükler: Mükemmeliyetçilik, Başarısızlık korkusu, Taekwondo, Milli sporcu, Karma yöntem.

ABSTRACT

INVESTIGATION OF THE LEVELS OF PERFECTIONISM AND FEAR OF FAILURE OF NATIONAL TAEKWONDO ATHLETES: A MIXED METHOD STUDY

Ayşegül Funda ALP

Department of Physical Education and Sport

Anadolu University, Graduate School of Health Sciences, June 2020

Supervisor: Assoc. Prof. Dr. Serdar KOCAEKŞİ

This study is aimed to study was to examine located in Turkey Taekwondo national team of elite athletes' levels of perfectionism and fear of failure through mixed research methods of triangulation design pattern. A total of 15 national team athletes, 7 females and 8 males, participated in the quantitative research part of the study. As a data collection tool, Multidimensional Perfectionism Scale in Sport and Performance Failure Appraisal Inventory were used. In the study, national team athletes; According to the gender variable, there was a significant difference in the sub-dimensions of fear of failure and the fear of uncertain future and general fear of failure ($p<0.05$). A significant difference was found in the sub-dimension of family pressure perceived according to the variable that the coach is a family member ($p<0.05$). In the qualitative research section, 11 national team athletes (6 females, 5 males) participated in the research. The data were collected by semi-structured interview technique. In the study, opinions, emotions and thoughts of elite national team athletes about the concept of perfectionism and fear of failure were determined. In the main theme of perfectionism, 7 categories and 35 codes, in the main theme of fear of failure, 6 categories and 36 codes were revealed.

Keywords: Perfectionism, Fear of failure, National athlete, Taekwondo, Mixed method.

TEŞEKKÜR

Yüksek lisans eğitimime başlar başlamaz beni daima daha iyi araştırmalar yapmaya teşvik eden ve yönlendiren, destek olan danışman hocam Doç. Dr. Serdar KOCAEKŞİ'ye,

Aklıma takılan soruları sormam için bana zaman ayıran ve bu zorlu süreci daha kolay geçirmem için motivasyonumu yükselten değerli hocam Doç. Dr. Elif KARAGÜN'e,

Tezin yazımı sırasında sık sık görüşlerini ve yardımlarını aldığım, zaman zaman kavramsal problemlerimle bunalttığım mesai arkadaşlarım, Kocaeli Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi araştırma görevlilerine,

Zaman - mekân gözetmeksizin yardım etmesi ve katkı sağlamasından dolayı Arş. Gör. Arıkan EKTİRİCİ'ye,

Çalışmanın yürütülmesi için desteklerini esirgemeyen Türkiye Taekwondo Federasyonu'na, kıymetli milli takım sporcularına ve elbette taekwondo ile birlikte hayatımı değiştiren saygıdeğer antrenörüm Ali CAN'a,

Bugüne kadar eğitimim için elinden gelen her şeyi yapan, her zaman daha iyi yerlerde olmam için çabalayan annem Gülten ALP'e, zamanın ötesinde bir ebeveyn olup küçük yaşta bana okuma alışkanlığı kazandıran, en az bir spor branşında ve bir enstrümanda çok iyi olmamı isteyen babam Ali Metin ALP'e ve beni daima olduğumdan daha başarılı gören, her zaman en büyük destekçim olan, karşılaştığım zorlukları hissedip beni neşelendiren canım kardeşim Murathan ALP'e,

Son olarak da bugüne kadar okuduğum ve ilham aldığım bütün yazarlara sevgilerimi ve teşekkürlerimi sunarım. Çünkü kıymetli Şule GÜRBÜZ'ün de dediği gibi: "Bir ilhammış insanın insana vereceği ancak, sır değil."

29/06/2020

ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ

Bu tezin bana ait, özgün bir çalışma olduğunu, çalışmamın hazırlık, veri toplama, analiz ve bilgilerin sunumu olmak üzere tüm aşamalardan bilimsel etik ilke ve kurallara uygun davrandığımı; bu çalışma kapsamında elde edilen tüm veri ve bilgiler için kaynak gösterdiğimi ve bu kaynaklara kaynakçada yer verdiğimi; bu çalışmamın Anadolu Üniversitesi tarafından kullanılan “bilimsel intihal tespit Programı”yla tarandığını ve hiçbir şekilde “intihal içermediğini” beyan ederim. Herhangi bir zamanda, çalışmamla ilgili yaptığım bu beyana aykırı bir durumun saptanması durumunda, ortaya çıkacak tüm ahlaki ve hukuki sonuçlara razı olduğumu bildiririm.

29/06/2020

STATEMENT OF COMPLIANCE WITH ETHICAL PRINCIPLES AND RULES

I hereby truthfully declare that this thesis is an original work prepared by me; that I have behaved in accordance with the scientific ethical principles and rules throughout the stages of preparation, data collection, analysis and presentation of my work; that I have cited the sources of all the data and information that could be obtained within the scope of this study, and included these sources in the references section; and that this study has been scanned for plagiarism with “scientific plagiarism detection program” used by Anadolu University, and that “it does not have any plagiarism” whatsoever. I also declare that, if a case contrary to my declaration is detected in my work at any time, I hereby express my consent to all the ethical and legal consequences that are involved.

İÇİNDEKİLER

Sayfa

BAŞLIK SAYFASI.....	i
JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI.....	ii
ÖZET	iii
ABSTRACT.....	iv
TEŞEKKÜR	v
ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ	vi
İÇİNDEKİLER	viii
TABLolar DİZİNİ.....	xi
ŞEKİLLER DİZİNİ	xii
SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ	xiii
1. GİRİŞ.....	1
1.1. Sorun	2
1.1.1. Nicel boyuta ilişkin alt problemler	2
1.1.2. Nitel boyuta ilişkin alt problemler	7
1.1.3. Araştırmanın karma yöntem araştırma sorusu	7
1.2. Amaç	7
1.3. Önem	8
1.4. Sınırlılıklar	8
2. GENEL BİLGİLER	9
2.1. Mükemmeliyetçilik.....	9
2.2. Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik.....	11
2.2.1. Üç bileşenli kavramsallaştırma	11
2.2.2. Altı boyutlu kavramsallaştırma.....	12
2.2.3. Üçlü mükemmeliyetçilik modeli	14

2.2.4. 2 x 2 Mükemmeliyetçilik modeli.....	15
2.3. Mükemmeliyetçilik ve Spor	16
2.3.1. Sporda mükemmeliyetçilik araştırmalarına genel bakış.....	17
2.4. Başarısızlık Korkusu.....	19
2.5. Çok Boyutlu Başarısızlık Korkusu Modelleri.....	21
2.5.1. Birney ve meslektaşlarının çok boyutlu başarısızlık korkusu modeli.....	22
2.5.2. Conroy ve meslektaşlarının çok boyutlu başarısızlık korkusu modeli.....	24
3. YÖNTEM.....	27
3.1. Araştırmanın Deseni	27
3.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi.....	29
3.3. Katılımcılar	30
3.4. Araştırmanın Veri Toplama Araçları	31
3.4.1. Spora özgü çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeği.....	32
3.4.2. Performans başarısızlığı değerlendirme envanteri.....	32
3.4.3. Yarı yapılandırılmış görüşme formu.....	33
3.5. Araştırmanın Veri Analizi	33
3.5.1. Nicel verilerin analizi	33
3.5.2. Nitel verilerin analizi	33
3.6. Araştırmanın Nitel Boyutunun Geçerlilik ve Güvenirliği	34
3.6.1. Araştırmacının rolü	35
4. BULGULAR.....	37
4.1. Nicel Bulgular.....	37
4.2. Nitel Bulgular	44
4.2.1. Milli takım sporcularının mükemmeliyetçilik hakkındaki görüşleri.....	44

4.2.2. Milli takım sporcularının başarısızlık korkusu hakkındaki görüşleri	53
5. SONUÇ VE TARTIŞMA	65
5.1. Nicel Bulgulara İlişkin Yorumlar ve Tartışma	65
5.2. Nitel Bulgulara İlişkin Yorumlar ve Tartışma.....	70
5.3. Karma Araştırma Sorusuna İlişkin Yorumlar	79
5.4. Öneriler	80
KAYNAKÇA.....	81
EKLER	
ÖZGEÇMİŞ	

TABLÖLAR DİZİNİ

Sayfa

Tablo 3.1. Katılımcıların bilgileri.....	31
Tablo 4.1. Mükemmeliyetçilik alt boyutlarının cinsiyet değişkenine göre mann-whitney u testi sonuçları.....	37
Tablo 4.2. Başarısızlık korkusu alt boyutlarının cinsiyet değişkenine göre t testi sonuçları	38
Tablo 4.3. Yaş değişkeni ile mükemmeliyetçilik alt boyutlarının korelasyon sonuçları	38
Tablo 4.4. Yaş değişkeni ile başarısızlık korkusu alt boyutlarının korelasyon sonuçları	39
Tablo 4.5. Mükemmeliyetçilik ve başarısızlık korkusu alt boyutlarının antrenörün aileden biri olması değişkenine göre t testi sonuçları	40
Tablo 4.6. Mükemmeliyetçilik ve başarısızlık korkusu alt boyutlarının eğitim durumu değişkenine göre t testi sonuçları	41
Tablo 4.7. Sporculuk yaşı değişkeni ile mükemmeliyetçilik alt boyutlarının korelasyon sonuçları.....	42
Tablo 4.8. Sporculuk yaşı değişkeni ile başarısızlık korkusu alt boyutlarının korelasyon sonuçları.....	43
Tablo 4.9. Türkiye taekwondo milli takım sporcularının mükemmeliyetçiliğe ilişkin görüşlerinin içerik analizi sonuçları	45
Tablo 4.10. Türkiye taekwondo milli takım sporcularının başarısızlık korkusuna ilişkin görüşlerinin içerik analizi sonuçları	54

ŞEKİLLER DİZİNİ

Sayfa

Şekil 2.1. Üçlü mükemmeliyetçilik modeli	15
Şekil 2.2. 2 x 2 mükemmeliyetçilik modeli.....	16
Şekil 2.3. Birney ve meslektaşlarının (1969) çok boyutlu başarısızlık korkusu modeli.	22
Şekil 2.4. Conroy ve meslektaşlarının (2002) çok boyutlu başarısızlık korkusu modeli.	26
Şekil 3.1. Birleştirme (çeşitleme) deseni.....	28
Şekil 3.2. Birleştirme deseninin akış diyagramı	29
Şekil 3.3. Araştırmanın veri toplama deseni	29

SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

*	: $p < 0.05$
**	: $p < 0.01$
$\bar{X}$	: Aritmetik Ortalama
ECP	: Evaluative Concerns Perfectionism (Değerlendirici Endişeler Mükemmeliyetçiliği)
N	: Birey (Gözlem) sayısı
ör.	: Örneğin
p	: Olasılık Değeri
PBDE	: Performans Başarısızlığı Değerlendirme Envanteri
PFAI	: Performance Failure Appraisal Inventory
PSP	: Personal Standarts Perfectionism (Kişisel Standartlar Mükemmeliyetçiliği)
R	: Korelasyon
SPSS	: Statistical Packet for Social Studies
S.S.	: Standart Sapma
U	: U Değeri
Z	: Z değeri

1. GİRİŞ

Genel olarak mükemmeliyetçilik “makul olmayan yüksek standartlar koyma ve bu standartlara ulaşmak için çabalama” olarak nitelendirilmektedir (Slade, 1998). Mükemmeliyetçi kişilik özelliği birçok alanda olduğu gibi sportif alanda da kendine yer bulmaktadır. Bu özellik sporcuya fayda sağlayabileceği gibi büyük zararlar da verebilmektedir.

Bu sebeple, Hamachek (1978) mükemmeliyetçiliği normal (ya da uyum sağlanabilen - adaptive) ve nevrotik (ya da uyum sağlanamayan - maladaptive) olmak üzere ikiye ayırmıştır. “Normal” mükemmeliyetçilikte kişi, yoğun çabalardan sonra haz duygusu yaşamının farkında olarak üstün olmaya gayret etmektedir. Tam aksine, ‘nevrotik’ mükemmeliyetçilikte ise kişi, daha çok başarısızlıktan uzak kalmak isteği duymakta, hiçbir şeyi yeterince iyi görmemekte ve genel anlamda iyi yapılsa dahi bir işten ya da üstün performanstan haz alamamaktadır.

Hollender (1978) mükemmeliyetçiliği istenmeyen bir kişilik özelliği olarak görmesine karşın birçok bilim insanı da mükemmeliyetçiliğin olumlu taraflarının birey için gerekli olduğunu savunmaktadır. Adler (1956) mükemmele ulaşmaya çabalamanın normal ve yaşamın bir parçası olduğunu, onsuz bir hayatın düşünülemediğini ileri sürmektedir.

Benzer şekilde, Hardy vd. (1996) dünya çapındaki en iyi sporcuların mükemmeliyetçi olduğunu ve mükemmeliyetçi eğilimleriyle olumlu yönde başa çıkmayı başardıklarını ve bu eğilimlerini performanslarını kolaylaştıracak, gelişimlerine yardımcı olacak biçimde yönlendirdiklerini belirtmişlerdir.

Lahart ve Rosenblate (1990) ise, mükemmeliyetçiliğin sadece başarı için yüksek standartlar koyma değil ayrıca buna ek olarak kişinin kendi performansını aşırı derecede eleştirme eğilimini de içerdiğini ifade etmektedirler. Bu yüksek standartların, başarısız olma korkusu ile ilişkili olduğu belirtilmektedir (Flett vd. 1991). Mükemmeliyetçilikle ilişkili olabileceği düşünülen başarısızlık korkusu ise önemine değinilmesi gereken diğer bir konudur.

Başarısızlık korkusu, başarısızlık üzerine beklenen utanca dayanan, değerlendirilme durumlarında başarısızlıktan kaçınma güdüsü olarak tanımlanmaktadır (Atkinson, 1957; McClelland vd. 1953).

Başarısızlık korkusu, fiziksel aktivite alanının içinde ve dışındaki birtakım olumsuz sonuçlarla ilişkili olan başarıya ilişkin bir yapı oluşturmaktadır. Bu korkunun gelişimi kişilerarası üç yol ile gerçekleşmektedir. Bunlar: (a) Aile yapısı, (b) Bağımsızlık ve yeterlik için ebeveyn beklentileri ve (c) Ebeveyn-çocuk iletişimi (Conroy, 2001).

Mükemmeliyetçilik endişesi sporcularda başarısızlık korkusu ile yakın bağlantılar göstermiştir (Frost ve Henderson, 1991; Stoeber ve Becker, 2008). Mükemmeliyetçiliğin her iki boyutundan (mükemmeliyetçi çabalar ve mükemmeliyetçi endişeler) gelen yönlerin, başarısızlık korkusuyla pozitif ilişki (korelasyon) gösterdiğini işaret eden bulgularda, başarısızlık korkusunun mükemmeliyetçiliğin tüm yönleriyle ilişkili olduğu ileri sürülerek, sporda mükemmeliyetçilik ve başarısızlık korkusu arasındaki ilişki kanıtlanmıştır (Kaye, Conroy ve Fifer, 2008).

Bu anlatılanlardan hareketle taekwondo branşını milli takım düzeyinde yapan sporcuların mükemmeliyetçilik düzeyleri ile başarısızlık korkusu düzeylerinin ilişkili olabileceği ve bazı değişkenler açısından farklı şekilde yaşandığı düşünülmektedir.

1.1. Sorun

Bu çalışmanın temel araştırma problemini; “Türkiye Taekwondo Milli Takımı sporcularının mükemmeliyetçilik düzeyleri ile başarısızlık korkuları düzeyleri arasında ilişki var mıdır ve bazı değişkenlere göre fark göstermekte midir?” sorusu oluşturmaktadır.

Literatür incelendiğinde, mükemmeliyetçilik ve başarısızlık korkusu ile ilgili yurt dışında birçok çalışma varken ülkemizde az çalışma bulunduğu görülmektedir (Kağan, 2006; Çepikkurt ve Yazgan, 2012; Yıldız vd., 2019, Gümüşoğlu ve Aşçı, 2020). Başarıyı etkilediği düşünülen bu iki kavramın düzeyleri ve birbirleriyle olan ilişkileri bu araştırmanın problemini oluşturmaktadır.

Bu araştırma problemi çerçevesinde aşağıdaki nicel ve nitel boyutlara ilişkin alt araştırma problemleri yer almaktadır.

1.1.1. Nicel boyuta ilişkin alt problemler

- Türkiye Taekwondo Milli Takım sporcularının mükemmeliyetçilik alt boyutlarından “kişisel standartlar alt boyutu” cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?

- Türkiye Taekwondo Milli Takım sporcularının mükemmeliyetçilik alt boyutlarından “hatalarla aşırı ilgilenme alt boyutu” cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?

- Türkiye Taekwondo Milli Takım sporcularının mükemmeliyetçilik alt boyutlarından “algılanan aile baskısı alt boyutu” cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?

- Türkiye Taekwondo Milli Takım sporcularının başarısızlık korkusu alt boyutlarından “utanç ve mahcubiyet deneyimleme korkusu alt boyutu” cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?

- Türkiye Taekwondo Milli Takım sporcularının başarısızlık korkusu alt boyutlarından “birinin özyargı değerini azaltma korkusu alt boyutu” cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?

- Türkiye Taekwondo Milli Takım sporcularının başarısızlık korkusu alt boyutlarından “belirsiz gelecek korkusu alt boyutu” cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?

- Türkiye Taekwondo Milli Takım sporcularının başarısızlık korkusu alt boyutlarından “önemli kişilerin ilgisini yitirme korkusu alt boyutu” cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?

- Türkiye Taekwondo Milli Takım sporcularının başarısızlık korkusu alt boyutlarından “önemli kişileri hayal kırıklığına uğratma alt boyutu” cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?

- Türkiye Taekwondo Milli Takım sporcularının mükemmeliyetçilik alt boyutlarından “kişisel standartlar alt boyutu” ile sporcuların yaşları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

- Türkiye Taekwondo Milli Takım sporcularının mükemmeliyetçilik alt boyutlarından “hatalarla aşırı ilgilenme alt boyutu” ile sporcuların yaşları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

- Türkiye Taekwondo Milli Takım sporcularının mükemmeliyetçilik alt boyutlarından “algılanan aile baskısı alt boyutu ile sporcuların yaşları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

- Türkiye Taekwondo Milli Takım sporcularının başarısızlık korkusu alt boyutlarından “utanç ve mahcubiyet deneyimleme korkusu alt boyutu” ile sporcuların yaşları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

- Türkiye Taekwondo Milli Takım sporcularının başarısızlık korkusu alt boyutlarından “birinin özyargı değerini azaltma korkusu alt boyutu” ile sporcuların yaşları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

- Türkiye Taekwondo Milli Takım sporcularının başarısızlık korkusu alt boyutlarından “belirsiz gelecek korkusu alt boyutu” ile sporcuların yaşları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

- Türkiye Taekwondo Milli Takım sporcularının başarısızlık korkusu alt boyutlarından “önemli kişilerin ilgisini yitirme korkusu alt boyutu” ile sporcuların yaşları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

- Türkiye Taekwondo Milli Takım sporcularının başarısızlık korkusu alt boyutlarından “önemli kişileri hayal kırıklığına uğratma alt boyutu” ile sporcuların yaşları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

- Türkiye Taekwondo Milli Takım sporcularının mükemmeliyetçilik alt boyutlarından “kişisel standartlar alt boyutu” sporcu ailelerinin antrenör olma durumuna göre farklılaşmakta mıdır?

- Türkiye Taekwondo Milli Takım sporcularının mükemmeliyetçilik alt boyutlarından “hatalarla aşırı ilgilenme alt boyutu” sporcu ailelerinin antrenör olma durumuna göre farklılaşmakta mıdır?

- Türkiye Taekwondo Milli Takım sporcularının mükemmeliyetçilik alt boyutlarından “algılanan aile baskısı alt boyutu” sporcu ailelerinin antrenör olma durumuna göre farklılaşmakta mıdır?

- Türkiye Taekwondo Milli Takım sporcularının başarısızlık korkusu alt boyutlarından “utanç ve mahcubiyet deneyimleme korkusu alt boyutu” sporcu ailelerinin antrenör olma durumuna göre farklılaşmakta mıdır?

- Türkiye Taekwondo Milli Takım sporcularının başarısızlık korkusu alt boyutlarından “birinin özyargı değerini azaltma korkusu alt boyutu” sporcu ailelerinin antrenör olma durumuna göre farklılaşmakta mıdır?

- Türkiye Taekwondo Milli Takım sporcularının başarısızlık korkusu alt boyutlarından “belirsiz gelecek korkusu alt boyutu” sporcu ailelerinin antrenör olma durumuna göre farklılaşmakta mıdır?

- Türkiye Taekwondo Milli Takım sporcularının başarısızlık korkusu alt boyutlarından “önemli kişilerin ilgisini yitirme korkusu alt boyutu” sporcu ailelerinin antrenör olma durumuna göre farklılaşmakta mıdır?

- Türkiye Taekwondo Milli Takım sporcularının başarısızlık korkusu alt boyutlarından “önemli kişileri hayal kırıklığına uğratma alt boyutu” sporcu ailelerinin antrenör olma durumuna göre farklılaşmakta mıdır?

- Türkiye Taekwondo Milli Takım sporcularının mükemmeliyetçilik alt boyutlarından “kişisel standartlar alt boyutu” sporcuların eğitim durumlarına göre farklılaşmakta mıdır?

- Türkiye Taekwondo Milli Takım sporcularının mükemmeliyetçilik alt boyutlarından “hatalarla aşırı ilgilenme alt boyutu” sporcuların eğitim durumlarına göre farklılaşmakta mıdır?

- Türkiye Taekwondo Milli Takım sporcularının mükemmeliyetçilik alt boyutlarından “algılanan aile baskısı alt boyutu” sporcuların eğitim durumlarına göre farklılaşmakta mıdır?

- Türkiye Taekwondo Milli Takım sporcularının başarısızlık korkusu alt boyutlarından “utanç ve mahcubiyet deneyimleme korkusu alt boyutu” sporcuların eğitim durumlarına göre farklılaşmakta mıdır?

- Türkiye Taekwondo Milli Takım sporcularının başarısızlık korkusu alt boyutlarından “birinin özyargı değerini azaltma korkusu alt boyutu” sporcuların eğitim durumlarına göre farklılaşmakta mıdır?

- Türkiye Taekwondo Milli Takım sporcularının başarısızlık korkusu alt boyutlarından “belirsiz gelecek korkusu alt boyutu” sporcuların eğitim durumlarına göre farklılaşmakta mıdır?

- Türkiye Taekwondo Milli Takım sporcularının başarısızlık korkusu alt boyutlarından “önemli kişilerin ilgisini yitirme korkusu alt boyutu” sporcuların eğitim durumlarına göre farklılaşmakta mıdır?

- Türkiye Taekwondo Milli Takım sporcularının başarısızlık korkusu alt boyutlarından “önemli kişileri hayal kırıklığına uğratma alt boyutu” sporcuların eğitim durumlarına göre farklılaşmakta mıdır?

- Türkiye Taekwondo Milli Takım sporcularının mükemmeliyetçilik alt boyutlarından “kişisel standartlar alt boyutu” ile spor yaşları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

- Türkiye Taekwondo Milli Takım sporcularının mükemmeliyetçilik alt boyutlarından “hatalarla aşırı ilgilenme alt boyutu” ile spor yaşları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

- Türkiye Taekwondo Milli Takım sporcularının mükemmeliyetçilik alt boyutlarından “algılanan aile baskısı alt boyutu ile spor yaşları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

- Türkiye Taekwondo Milli Takım sporcularının başarısızlık korkusu alt boyutlarından “utanç ve mahcubiyet deneyimleme korkusu alt boyutu” ile spor yaşları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

- Türkiye Taekwondo Milli Takım sporcularının başarısızlık korkusu alt boyutlarından “birinin özyargı değerini azaltma korkusu alt boyutu” ile spor yaşları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

- Türkiye Taekwondo Milli Takım sporcularının başarısızlık korkusu alt boyutlarından “belirsiz gelecek korkusu alt boyutu” ile spor yaşları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

- Türkiye Taekwondo Milli Takım sporcularının başarısızlık korkusu alt boyutlarından “önemli kişilerin ilgisini yitirme korkusu alt boyutu” ile spor yaşları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

- Türkiye Taekwondo Milli Takım sporcularının başarısızlık korkusu alt boyutlarından “önemli kişileri hayal kırıklığına uğratma alt boyutu” ile spor yaşları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

1.1.2. Nitel boyuta ilişkin alt problemler

-Türkiye Taekwondo Milli Takım sporcularının mükemmeliyetçilik hakkındaki görüşleri nelerdir?

-Türkiye Taekwondo Milli Takım sporcularının başarısızlık korkusu hakkındaki görüşleri nelerdir?

1.1.3. Araştırmanın karma yöntem araştırma sorusu

Bu araştırma iki farklı araştırma desenini, nitel ve nicel verilerin toplanmasını, analizini ve bu verilerin bütünleştirilmesini içeren bir araştırma olması sebebiyle karma yöntem araştırmasıdır. Araştırmanın karma yöntem araştırma sorusu “Türkiye Taekwondo Milli Takım sporcularının mükemmeliyetçilik ve başarısızlık korkusu hakkındaki görüşlerine ilişkin elde edilen nitel sonuçlar, nicel sonuçları destekler nitelikte midir?” şeklinde belirlenmiştir.

1.2. Amaç

Başarıya ulaşmak, kimi zaman sosyal ortamlarda bir araç olarak görülebilmektedir. Çevresindeki önemli kişilere kendini kabul ettirmek, onlardan onay almak, onların takdirini kazanmak isteyen kişiler başarılı olma konusunda daha gayretli ve takıntılı olabilirler.

Birey uğraştığı sporda mükemmel olursa kendisi için önemli olan kişiler tarafından (aile, arkadaş, eğitici vb.) daha çok sevileceğini, sosyal çevrede kabul göreceğini, daha saygın bir konuma geleceğini düşünebilir. Bunun sebebi gelişen ve değişen şartlarla birlikte sporun kişilere sosyal bir statü, bir kimlik verebilir hale gelmesidir. Öyle ki sporun sağladığı bu güç aileyi ya da antrenörü, sporcuya gereğinden fazla baskı yapmaya kadar götürebilir. Sporcu başarıları elde ettikçe bu baskı artabilir ve istikrar beklentisiyle başarısızlık korkusu hissetmeye başlayabilir.

Bu araştırmanın amacı, Türkiye Taekwondo Milli Takım sporcularının mükemmeliyetçilik ve başarısızlık korkusu düzeylerini bazı değişkenler açısından değerlendirmek ve birbirleriyle olan ilişkilerini ortaya koymaktır.

1.3. Önem

Spor psikolojisi alanında, spora özgü mükemmeliyetçilik ile ilgili yapılan çalışmalara bakıldığında başarı hedefleri (Stoeber, 2008), egzersiz bağımlılığı davranışı (Hall, 2007), tükenmişlik (Gould, 1996), başarısızlık korkusu (Sagar ve Stoeber, 2009) ve hedef yönelimleri (Dunn, 2002) gibi birçok faktörle ilişkisinin araştırıldığı görülmektedir.

Yurt dışında mükemmeliyetçilik ve başarısızlık korkusu ile ilgili çok sayıda araştırmanın olduğu ancak ülkemizde alana özgü mükemmeliyetçilik ve başarısızlık korkusu ile ilgili çalışmaların oldukça sınırlı olduğu görülmektedir.

Ayrıca yapılan çalışmalarda milli sporcuların araştırmalara pek dâhil edilmediği fark edilmiştir. Bu çalışmayla birlikte, literatürdeki eksiklik doldurulabilir ve sonraki çalışmalara katkı sağlanabilir. Tanımı gereği rekabetle ve başarı kavramıyla yakından ilişkili olan spor alanında, sporu en üst düzeyde gerçekleştirenlerin mükemmeliyetçilik ve başarısızlık korkusu düzeylerinin belirlenmesi bu araştırmanın önemini oluşturmaktadır. Bu araştırma sporcuların duygu ve düşüncelerini anlamaya imkân sağladığı için, milli takım sporcularının mükemmeliyetçilik ısrarlarında veya başarısızlık yaşadıkları durumlarda, onları etkileyebilecek kişilere (sporcu ailesi, antrenörü veya kulüp-federasyon yöneticisi gibi) davranışlarını düzenleme noktasında katkı sağlayabilir. Araştırma aynı zamanda, diğer milli takım branşlarında yarışan sporcuların mükemmeliyetçilik ve başarısızlık korkusu hakkındaki düşünce ve deneyimlerinin ortaya çıkarılmasına veya benzer çalışmaların yürütülmesine önayak olabilir.

1.4. Sınırlılıklar

Bu araştırma:

- 8 kadın - 8 erkekten oluşan, 2018-2019 Türkiye Taekwondo Milli Takımı (Dünya Şampiyonası Kampı) ile sınırlıdır.

2. GENEL BİLGİLER

Bu bölümde mükemmeliyetçilik ve başarısızlık korkusu konularının genelden özele doğru ayrıntılı incelendiği kuramsal bilgiler ve ilgili araştırmalar yer almaktadır.

2.1. Mükemmeliyetçilik

Mükemmeliyetçilik, genel olarak, aşırı yüksek performans standartları belirlemeye ve bu standartlara ulaşmak için çabalamaya dayanan, ağır eleştirel değerlendirmelerle meşgul olmanın da eşlik ettiği bir kişilik özelliğidir (Frost, Marten, Lahart ve Rosenblate, 1990).

Hamachek (1978) normal (uyarlanabilir) ve nevrotik (uyumsuz) olmak üzere iki tür mükemmeliyetçiliği tanımlamıştır. Normal veya uyarlanabilir mükemmeliyetçilik; yüksek kişisel standartlara, düzene ve organizasyona bağlı kalmayı içerir. Böyle mükemmeliyetçiler daha az kesin olmakta ve bir görev tamamlandığında olumlu hisler yaşamakta özgürdürler.

Nevrotik veya uyumsuz mükemmeliyetçilik, asla karşılanmayan veya ulaşılamayan yüksek standartlarla ayırt edilir. Kişiler, tamamlanan projelerden zevk alamaz ve kusurları hakkında önemli bir endişe duyarlar.

Hamachek'in yanı sıra, pek çok araştırmacı mükemmeliyetçilik tanımlamaları yapmış ve mükemmeliyetçiliği pozitif-negatif (Slade ve Owens, 1998), sağlıklı-sağlıksız (Parker, 2000), içsel-dışsal (Siegle ve Schuler, 2000) olarak yapılandırmışlardır.

Geleneksel olarak mükemmeliyetçilik, uyumsuz (olumsuz) bir kişilik özelliği olarak düşünülmüştür. İlk araştırmalar, mükemmeliyetçiliğin, depresyon ve anksiyete gibi ciddi olumsuz psikolojik sonuçlarla yakından ilişkili olduğunu göstermiştir (Chang, Rand ve Strunk, 2000; Enns ve Cox, 1999).

Uyumsuz mükemmeliyetçilikle ilgili endişeler yersiz de değildir. Zira uyumsuz mükemmeliyetçilik, depresyon ve anksiyeteye ek olarak yeme bozuklukları gibi psikolojik problemlerle de ilişkilendirilmiştir (Cash ve Szymanski, 1995; Minarik ve Ahrens, 1996). Son olarak, aşırıya gidilirse mükemmeliyetçiliğin potansiyel olarak en korkunç sonucunun intihar olduğu ileri sürülmüştür. Sosyal açıdan yönlendirilmiş

mükemmeliyetçiliğin, intihar eğilimi yaratacak umutsuzluk ve uyumsuz başa çıkma gibi faktörlerle birleşmesinin mümkün olduğu belirtilmektedir (Baumeister, 1990).

Bazı araştırmacılar ise mükemmeliyetçiliğin ebeveyn-çocuk etkileşimlerinin niteliğindeki farklılıklardan ortaya çıktığını öne sürmüşlerdir (Hamachek, 1978; Sorotzkin, 1998). Mükemmeliyetçilerin ebeveynleri, çocukların karşılaması için makul olmayan yüksek standartlara sahip, sert ve eleştirici olarak nitelendirilmiştir. Hamachek'e (1978) göre, nevrotik veya uyumsuz mükemmeliyetçilik, yüksek başarı standartlarına sahip olan, ancak çocuklarının bu standartlara yönelik çabalarından asla memnun olmayan veya onaylarıyla uyuşmayan ebeveynlere kabul edilme ihtiyacından doğmaktadır.

Öte yandan bazı araştırmalar mükemmeliyetçi olmanın nasıl faydalı olabileceğini açıklamışlardır. Araştırmacılar yüksek hedef ve standartlar belirlenmesinin mutlaka patolojik olmayabileceğini, hayata olumlu bir bakış açısı yansıtabileceğini belirttiler (Frost vd. 1990). Her iki mükemmeliyetçilik türünde (normal ve nevrotik) ortak unsur, yüksek standartların belirlenmesidir. Aradaki fark, hedeflere ulaşmadan kaynaklanır; normal mükemmeliyetçiler tatmin olurken, nevrotik mükemmeliyetçiler performanslarından asla memnun kalmazlar (Slade ve Owens, 1998).

Yüksek hedeflere doğru çaba gösterme, benlik saygısını ve becerilerin takdirini artırır, iyi yapılan bir işi geliştirir (Hamachek, 1978). Bu fark etkili olur çünkü güçlü yanlarına ve doğru şeyleri yapmaya odaklanan normal mükemmeliyetçilere kıyasla, nevrotik mükemmeliyetçiler eksikliklerine ve bunların nasıl yanlış yapıldığına odaklanırlar. Bu, iki grup arasında farklı bir çalışma ve düşünme tarzına yol açmaktadır.

Slade ve Owens (1998) tarafından açıklandığı gibi, olumlu mükemmeliyetçiliği olan sporcular sürekli olarak (altın madalya veya maddi ödülleri kazanmak için) çaba sarf etmektedirler. Bu sporcuların amaçları mükemmellik, üstünlük, onay ve başarı arayışıdır. Bu sebeple olumlu mükemmeliyetçi bir eğilim davranışı sergileyen bir sporcunun daha iyi performans göstereceği ve daha yüksek akış, umut ve olumlu etki meydana getireceği ileri sürülmektedir.

Mükemmeliyetçiliğin erken kavramsallaştırması mükemmeliyetçiliği tek boyutlu bir yapı olarak ortaya koymuştur (Burns, 1980). Ancak çağdaş anlayış, mükemmeliyetçiliğin çok boyutlu bir yapı olarak en iyi şekilde kavramsallaştırılmış

olmasıdır (Flett ve Hewitt, 2002). Bazı araştırmacılar, mükemmeliyetçiliğin kendisini birleşik özelliklerinden ayırmak için tek boyutlu perspektifleri yeniden gözden geçirme ihtiyacını öne sürmüş olsa da (örn. Shafran, Cooper ve Fairburn, 2002) sporun içinde ve dışında çok boyutlu bir görünüm hâkim olmaya devam etmektedir. Bu sebeple, çağdaş anlayışın nezdinde çok boyutlu mükemmeliyetçilik modelleri geliştirilmiştir.

2.2. Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik

Genellikle araştırmacılar tarafından benimsenen iki temel çok boyutlu model ve mükemmeliyetçilik ölçütleri vardır (Enns ve Cox, 2002). Bunlardan biri Frost ve diğerleri (1990) diğeri ise Hewitt ve Flett (1991) tarafından geliştirilmiştir. Daha sonra birçok araştırmacı tarafından farklı çok boyutlu mükemmeliyetçilik modelleri ortaya konmuştur (Stoeber ve Otto, 2006; Gaudreau ve Thompson, 2010). İki temel çok boyutlu modellerden ilki “üç bileşenli kavramsallaştırma” modelidir.

2.2.1. Üç bileşenli kavramsallaştırma

Bu kavramsallaştırmada mükemmeliyetçilik üç bileşene ayrılır: kendine yönelik mükemmeliyetçilik (self-oriented perfectionism), diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik (other-oriented perfectionism) ve sosyal açıdan yönlendirilmiş mükemmeliyetçilik (socially prescribed perfectionism). Bu kavramsallaştırmaya göre mükemmeliyetçiliğin farklı bileşenleri farklı psikolojik, sosyal ve davranışsal sonuçlara sahiptir (Brustein, 2013).

Kendine yönelik mükemmeliyetçilik, aşırı yüksek kişisel standartlardan oluşur. Mükemmeliyetçilerin belirlediği standartlar çoğu zaman gerçekçi değildir. Amaçları sadece mükemmel olmak değil, aynı zamanda mükemmel olmak ve her ne pahasına olursa olsun başarısız olmaktan kaçınmaktır. Hedeflerine ulaşmadıklarında, kendine yönelik mükemmeliyetçiler sıkıntıya yol açabilecek kadar yüksek derecede kendilerine karşı eleştirici olabilirler. Genellikle, performansları hakkında yoğun bir şekilde kendi kendilerini değerlendirirler (Hewitt ve Flett, 1991; Saddler ve Sacks, 1993).

Kendine yönelik mükemmeliyetçiler görünüşte hedeflerine ulaştığında, yine de hayal kırıklığı yaşayabilirler. Örneğin, bir güreş maçında mükemmel performans sergileyen, kendine yönelik mükemmeliyetçi olan bir A sporcusu hala üzgün hissedebilir. Sporcu, esas hedefine ulaşmasına rağmen memnuniyetsiz kalmaya devam

edebilir çünkü gereğinden daha uygununu veya daha fazlasını ortaya koymak zorunda olduğunu düşünebilir (Brustein, 2013).

Mükemmeliyetçiliğin bir diğer önemli boyutu ise başkalarının yetenekleriyle ilgili inanç ve beklentileri içeren diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik olarak belirtilmiştir. Diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilerin, önemli diğer insanlar için gerçekçi olmayan standartlara sahip olduklarına, başkalarının mükemmel olmasına önem verdiklerine ve başkalarının performansını sıkı bir şekilde değerlendirdiklerine inanılmaktadır. Bu davranış esasen kendine yönelik mükemmeliyetçilikle aynıdır; ancak mükemmeliyetçi davranışın dışa dönük veya dışsallaştırılmış hali olarak ifade edilmektedir. Kendine yönelik mükemmeliyetçilik, kendini eleştirmeye ve kendini cezalandırmaya neden olurken; diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik, başkalarına yönelik suçlama, güven eksikliği ve diğerlerine karşı düşmanlık duygularına yol açmaktadır. Diğer insanların da bu yüzden mükemmel olması beklenmektedir (Hewitt ve Flett, 1991; Dunn vd., 2006).

Sosyal açıdan yönlendirilmiş mükemmeliyetçilik, algılanan önemli kişiler tarafından belirlenen standartlara ve beklentilere ulaşma ihtiyacını içermektedir ve üçüncü mükemmeliyetçilik boyutunu oluşturmaktadır. Sosyal açıdan yönlendirilmiş mükemmeliyetçilik, insanların, diğerlerinin kendileri için gerçekçi olmayan standartlara sahip olduğuna, onları sert bir şekilde değerlendirdiğine ve mükemmel olmaları için baskı uyguladıklarına dair inanç veya algılara sahip olmayı gerektirmektedir. (Hewitt ve Flett, 1991)

Sosyal açıdan yönlendirilmiş mükemmeliyetçilik, çeşitli olumsuz sonuçlara yol açabilir. Çünkü başkalarının dayattığı standartların aşırı ve kontrol edilemez olduğu algılandığından, başarısızlık deneyimleri ve öfke, kaygı ve depresyon gibi duygusal durumlar görece yaygın olabilir. Bu olumsuz duyguların, başkalarını memnun etme konusundaki algılanan yetersizlikten, başkalarının beklentilerinde gerçekçi olmadığı inancından veya her ikisinden de kaynaklanabileceği belirtilmektedir (Hewitt ve Flett, 1991; Appleton vd., 2009).

Üç bileşenli kavramsallaştırma modeliyle birlikte çok kullanılan bir diğer çok boyutlu mükemmeliyetçilik modeli ise altı boyutlu kavramsallaştırma modelidir.

2.2.2. Altı boyutlu kavramsallaştırma

Frost ve diğerlerinin (1990) mükemmeliyetçilik kavramsallaştırmasının altı boyutu vardır:

1) Hatalardan aşırı endişe duyma (Concern over Mistakes)

Hatalardan aşırı endişe duyma boyutu; bireyin yaptığı hatalara verdiği olumsuz tepkileri yansıtır, birey yapılan hataları başarısızlık olarak yorumlar.

2) Kişisel standartlar (Personal Standards)

Kişisel standartlar boyutu; başarılı bir şekilde karşılanamayacak kadar yüksek standartlar koyma ve kendini bu standartlara göre değerlendirmedir.

3) Ebeveyn beklentileri (Parental Expectations)

Ebeveyn beklentileri boyutu; ebeveynlerin çocuklarına nasıl bir beklenti koyduğunu temsil eder.

4) Ebeveyn eleştirisi (Parental Criticism)

Ebeveyn eleştirileri boyutu; ebeveynlerin çocuklarına ne kadar aşırı derecede eleştirici olabileceğini belirtir.

5) Davranışlardan şüphe duyma (Doubts about Actions)

Davranışlardan şüphe duyma boyutu; doğru şeyler yapma, tekrarlayıcı olma ve geride kalmayı saplantı haline getirme endişelerinin bir karışımını ifade eder.

6) Düzen (Organization)

Düzen boyutu ise bir bireyin ne kadar tertipli ve düzenli olduğunu yansıtır (Frost vd., 1990).

Frost vd. (1991) mükemmeliyetçiliğin etiyolojik (neden olan) faktörlerinin ebeveyn beklentileri ve endişeleri olduğuna inanmaktadır. Araştırma sonucunda yüksek düzeyde mükemmeliyetçi kişilerin düşük düzeyde mükemmeliyetçi kişilere kıyasla daha sık psikopatolojik semptomlar yaşadıkları bulunmuştur.

Mükemmeliyetçiliğin psikopatolojiyle bağlantılı ana boyutları, hatalardan aşırı endişe duymak ve davranışlarla ilgili şüphelerdir (Frost vd., 1990). Bu iki boyut ile sosyal kaygı (Juster vd., 1996), depresyon (Enns, Cox ve Clara, 2005) ve yeme bozuklukları arasında bir ilişki olduğu bulunmuştur (Bastiani vd., 1995). Ek olarak,

hatalarla ilgili endişe duyma ve davranışlarla ilgili şüpheler, obsesif-kompulsif konularla da ilişkilidir (Rhéaume vd. 1995).

Frost'un mükemmellik boyutlarının görünüşü, Flett ve Hewitt'in (2002) mükemmeliyetçilik yapısının özellikleri ile ilişkilidir. Örneğin, kişisel yönelimli mükemmellik, aşırı yüksek kişisel standartlarla yakından ilgilidir (Frost, Heimberg, Holt, Mattia ve Neubauer, 1993). Hatalarla ilgili aşırı endişe, yüksek ebeveyn beklentileri ve ebeveyn eleştirisi konusundaki aşırı kaygılar, sosyal yönelimli mükemmeliyetçilikle ilişkilidir (Frost vd. 1993).

2.2.3. Üçlü mükemmeliyetçilik modeli

Stoeber ve Otto (2006) mükemmeliyetçiliği üç boyutta incelemişlerdir:

- Sağlıklı Mükemmeliyetçiler (Healthy Perfectionists)
- Sağlıksız Mükemmeliyetçiler (Unhealthy Perfectionists)
- Mükemmeliyetçi Olmayanlar (Non-Perfectionists)

Mükemmeliyetçilikle alakalı çalışmaları inceleyerek, ortak bir kavramsal çerçeve sunmaya çalışan araştırmacılar üçlü mükemmeliyetçilik modeli hakkında;

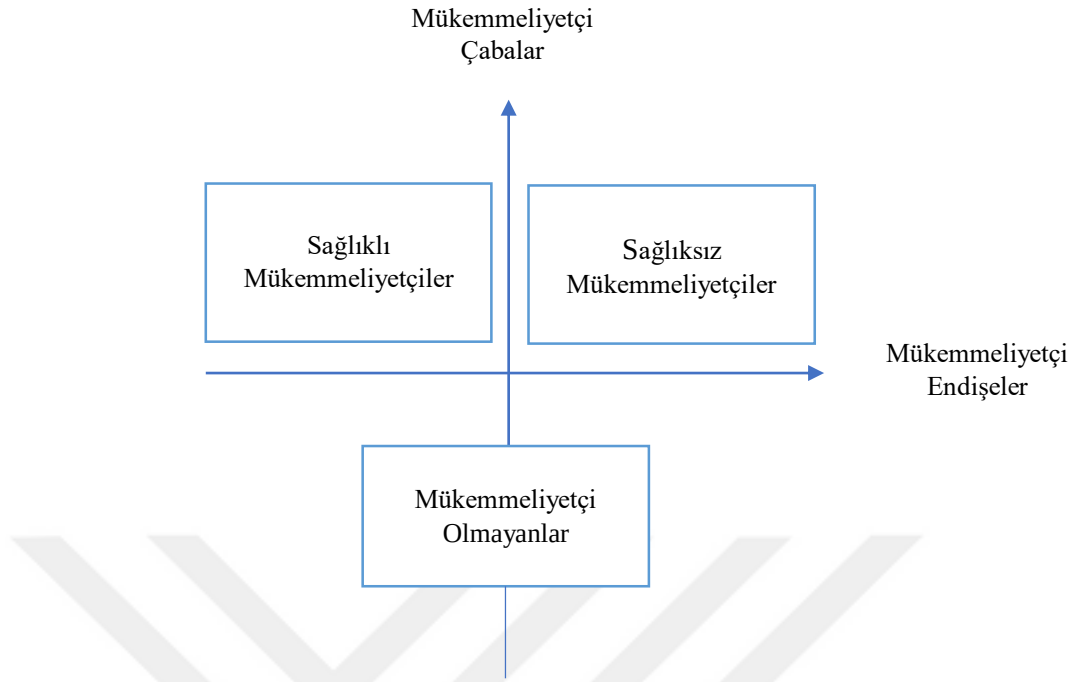
(a) sağlıklı mükemmeliyetçilerin yüksek düzeyde mükemmeliyetçi çabalara ve düşük düzeyde mükemmeliyet kaygılarına sahip bireyler olarak düşünülebileceğini,

(b) sağlıksız mükemmeliyetçilerin yüksek düzeyde mükemmeliyetçi çabalara ve yüksek düzeyde mükemmeliyet kaygılarına sahip bireyler olarak düşünülebileceğini ve

(c) mükemmeliyetçi çabalara sahip olmayan bireylerin ise mükemmeliyetçi olmayanlar şeklinde tanımlanabileceğini ileri sürmüşlerdir (Stoeber ve Otto, 2006).

İncelemeleri, mükemmeliyetçiliğin olumsuzluğuna dair kanıtlara göre olumlu mükemmeliyetçiliği destekleyen deneysel kanıtların çok daha ağır bastığını göstermektedir:

Mükemmeliyetçi çabalar, özellikle mükemmeliyetçi kaygılarla örtüşmesine bakıldığında, baskın olarak olumlu özellikler ile ilişkilidir ve sağlıklı mükemmeliyetçiler, sağlıksız mükemmeliyetçiler ve mükemmeliyetçi olmayanlara göre daha yüksek pozitif özellikler göstermektedirler (Stoeber ve Otto, 2006). Üçlü mükemmeliyetçilik modeli görselleştirilerek Şekil 2.1.'de sunulmuştur.



Şekil 2.1. Üçlü mükemmeliyetçilik modeli (Stoeber ve Otto'dan uyarlanmıştır, 2006)

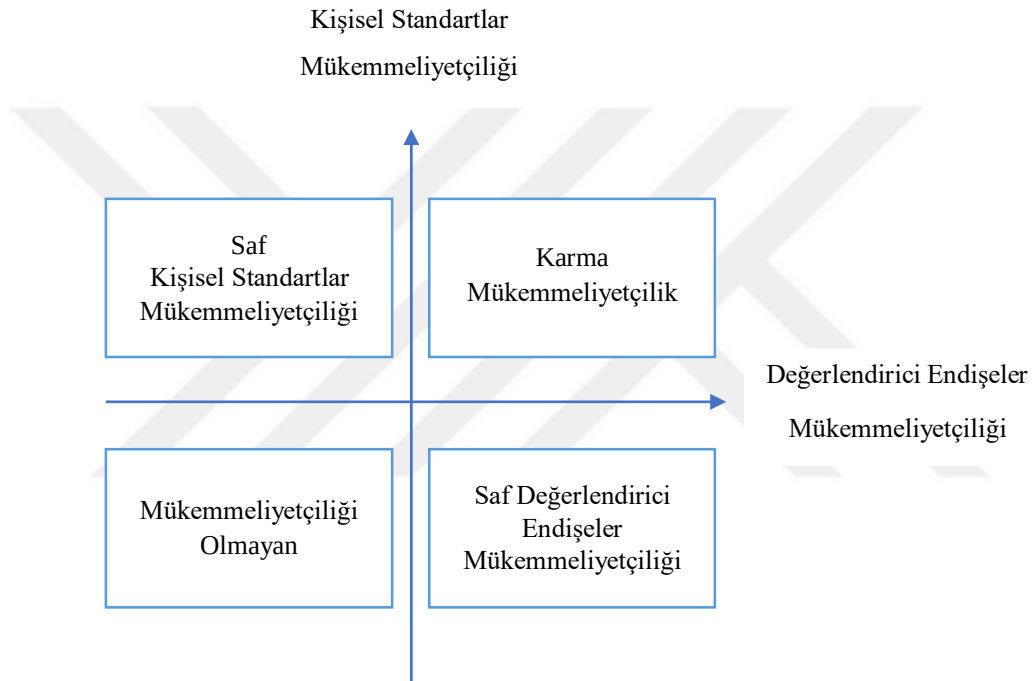
2.2.4. 2 x 2 Mükemmeliyetçilik modeli

Gaudreau ve Thompson (2010), mükemmeliyetçiliğin iki genel boyutunun, kişisel standartlar mükemmeliyetçiliği (Personal Standards Perfectionism - PSP) ve değerlendirici endişeler mükemmeliyetçiliğinin (Evaluative Concerns Perfectionism - ECP), her insanda bir arada bulunduğunu savunan 2 x 2 mükemmeliyetçilik modelini öne sürmüşlerdir.

Kişisel standart mükemmeliyetçiliğin (PSP) interaktif etkisi ile değerlendirici endişeler mükemmeliyetçiliğine (ECP) odaklanan ve mükemmeliyetçiliğin dört alt tipini ayırt eden 2 x 2 mükemmeliyetçilik modelinde, alt tipler şu şekilde açıklanmaktadır;

- Saf PSP (yüksek PSP, düşük ECP),
- Saf ECP (düşük PSP, yüksek ECP),
- Karma mükemmeliyetçilik (yüksek PSP, yüksek ECP) ve
- Mükemmeliyetçi olmama (düşük PSP, düşük ECP).

2 x 2 modeli, mükemmeliyetçi çabaları düşük, mükemmeliyetçi endişeleri yüksek olan (saf ECP) bireyler ile mükemmeliyetçi çabaları düşük ve mükemmeliyetçi endişeleri düşük olan (mükemmeliyetçi olmayan) bireyler arasında ayrım yaparken, üçlü mükemmeliyetçilik modeli bu bireyler arasında ayrım yapmaz, her ikisini de “mükemmeliyetçi olmayan” olarak tanımlar (Gaudreau ve Thompson, 2010). İki model arasında dikkat edilmesi gereken fark buradan kaynaklanmaktadır. 2 x 2 mükemmeliyetçilik modeli görselleştirilerek Şekil 2.2.’de, sunulmuştur.



Şekil 2.2. 2 x 2 mükemmeliyetçilik modeli (Gaudreau ve Thompson'dan uyarlanmıştır, 2010)

2.3. Mükemmeliyetçilik ve Spor

Mükemmeliyetçilik birçok alanda yaygındır (Stoeber ve Stoeber, 2009). Özellikle spor gibi başarı alanlarında gözlenmesi muhtemeldir (Dunn, Gotwals ve Causgrove Dunn, 2005). Spor alanında mükemmeliyetçilik birçok üst düzey yarışmacının tanımladığı bir özelliktir (Hill vd., 2015).

Mükemmeliyetçiliğin performansı nasıl etkilediği, özellikle sporda oldukça tartışılan bir konu olarak ifade edilmektedir. Bazı araştırmacılar mükemmeliyetçiliği “Olimpiyat şampiyonu” yapan psikolojik bir özellik olarak tanımlarken (Gould,

Dieffenbach ve Moffett, 2002) diğerleri mükemmeliyetçiliği atletik performansa yardımcı olmaktan ziyade, performansı zayıflatan, uyumsuz bir özellik olarak görmektedirler (Anshel, Mansouri, 2005; Flett ve Hewitt, 2005).

2.3.1. Sporda mükemmeliyetçilik araştırmalarına genel bakış

Yakın zamana kadar sporda ve egzersizde mükemmeliyetçilik çalışması geçmişe kıyasla yetersizdi. Flett ve Hewitt (2005), spor ve egzersizde mükemmeliyetçiliği gözden geçirirken, sporda mükemmeliyetçiliğin paradoksal bir mesele olduğunu savunmuşlardır. Bu sayede, yazarlar başarılı olmak için rekabetçi atletlerin çoğu zaman baskı altında olduklarını ve neredeyse “mükemmel” olmaları gerektiğini, ancak ulaşılamaz seviyelerde başarı için çaba göstermelerinin çoğu zaman kendini yenilgiye uğratma, hayal kırıklığı ve karamsarlığa yol açtığını iddia etmektedirler.

Frost ve Henderson (1991) tarafından yapılan spor mükemmeliyetçiliği alanı için erken sayılan bir çalışma, sporcuların spor performansı sırasındaki hataları nasıl ele aldıklarına odaklanmıştır. Yüksek düzeyde hatalardan endişe duyma (Concern over Mistakes) mükemmeliyetçiliği, hata yapma konusundaki sosyal kaygılarla pozitif bir ilişki sağlamıştır. Hatalardan endişe duyan mükemmeliyetçi sporcular, başkalarının beklentilerini karşılamama ve takımı hayal kırıklığına uğratma konusunda endişelenmektedirler. Bu mükemmeliyetçilik boyutunun yüksek seviyelerini bildiren sporcular, geçmişteki hataları ve yarışma boyunca hatanın görüntülerini aşma baskısından rahatsız olmuşlardır.

Frost ve Henderson (1991) ayrıca, aşırı derecede hatayla ilgilenen sporcuların daha yüksek düzeyde rekabetçi kaygıya sahip olduklarını keşfettiler. Aynı çalışmada, davranışlardan şüphe duyma ile karakterize edilen mükemmeliyetçilik, güven ile negatif yönde ilişkiliydi.

Zinsser, Bunker ve Williams (2001) mükemmeliyetçiliğin bir sporcunun başarısızlığa verdiği yanıtı ve genel spor katılımının tadını çıkarmasını nasıl etkilediğini incelemişlerdir. Araştırmacılar, suçlamanın, öz-eleştirel tutumların ve performans kalitesinden memnun hissetmemenin etkilerinin, spor hazzında düşüşe ve sonunda spora katılıma son vermeye yol açabileceği sonucuna varmışlardır. Geçmişteki hatalar üzerinde durarak, kalıcı bir başarısızlık korkusu, odaklanmayı yakındaki görevden

alabilir ve sporcunun dikkatini dağıtarak performansın düşmesine neden olabileceğini belirtmişlerdir.

Mükemmeliyetçi sporcular arasında kendi kendini eleştirme değerlendirmelerin yaygınlığı Anshel ve Mansouri (2005) tarafından incelenmiştir. Araştırmacılar, erkek üniversite sporcularıyla yaptıkları çalışmalarında, yüksek düzeyde mükemmeliyetçilik, özellikle davranışlardan şüphe duyma, hatalarla ilgili endişeler ve kişisel standartlar boyutlarının, olumsuz geri bildirim aldıktan sonra daha düşük motor performans kalitesi öngördüğünü bulmuşlardır. Görünüşe göre, hatalardan endişe duymaya ve davranıştan şüphelenmeye odaklanma eğilimi gösteren sporcuların eleştiriyi içselleştirme, yetenek ve kişisel eksiklikleri kabul etme olasılıkları daha yüksektir. Bu çalışmanın bir sonucu da kendi kendini eleştiren ve yapabilme yeteneğinden şüphe duyan mükemmeliyetçilerin, olumsuz geribildirimden mükemmeliyetçi olmayanlardan daha fazla mustarip olabileceğidir.

Yapılan bazı çalışmalarda, ebeveynler ve antrenörler sporcular arasında önemli mükemmeliyetçilik kaynakları olarak tanımlanmıştır (Gotwals, Dunn ve Wayment, 2003; McArdle ve Duda, 2004; Ommundsen, Roberts, Lemyre ve Miller, 2005). Örneğin, ebeveyn beklentileri ve eleştirileri, bu ailelere sahip çocukların özgüveninin düşük olmasıyla, çocukların takım arkadaşları arasında akran ilişkileri geliştirmeleri için daha fazla zorluk çekmeleriyle ve kendi performanslarının kalitesini değerlendirilmesinde daha az memnuniyet duymalarıyla ilişkili olmuştur (Gotwals vd. 2003).

Antrenörler için, Dunn, Gotwals, Causgrove-Dunn ve Syrotuik (2006), algılanan koç baskısı alt boyutu ile Hewitt ve Flett'in (1991) Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği'nin “sosyal açıdan yönlendirilmiş mükemmeliyetçilik” alt ölçeği arasında güçlü ve pozitif bir ilişki olduğunu ifade etmişlerdir. Dunn vd. (2006) sporcularda mükemmeliyetçilik geliştirilmesinde antrenör baskısının ebeveynlerden daha önemli olabileceğini, çünkü sporda antrenörün, performans ortamındaki ebeveynlerden daha doğrudan bir etkiye sahip olabileceğini iddia etmişlerdir.

Mükemmeliyetçiler -özellikle mükemmeliyet kaygıları yüksek olanlar-, büyük ölçüde değerlendirmeye odaklandıklarında sıkıntı ve utanç yaşamaya karşı özellikle savunmasız olabilirler. Hata ve başarısızlıklarının anlamı ve sonuçları hakkındaki

algıları ve yorumları, hata yaptıklarında ve başarısız olduklarında sıkıntı ve utanç yaşamalarına neden olabilir (Sagar ve Stoeber, 2009). Bu gibi sebeplerle, değerlendirilmenin sürekli olarak yaşandığı spor alanında çalışmalar yürüten pek çok araştırmacı mükemmeliyetçiliğin başarısızlık korkusu ile ilişkili olduğu belirtmişlerdir (Frost ve Henderson, 1991; Stoeber ve Becker, 2008, Kaye, Conroy ve Fifer, 2008; Sagar ve Stoeber, 2009).

2.4. Başarısızlık Korkusu

Başarısızlık korkusu kavramı ya da başarısızlıktan kaçınma güdüsü “başarısızlık ve/veya başarısızlığın sonucu olarak utanç deneyimleme kapasitesi ve eğilimi olarak ilk defa Atkinson (1957) tarafından tanımlanmıştır. Başarısızlıktan kaçınma güdüsü tanımında, “utanç” çok belirgin bir biçimde belirtilmiş olsa da başarısızlık korkusu literatürü çalışmalarında performans kaygısının bir türü olarak işlenmiştir. Başarısızlık korkusunun utanç ve kaygı tanımları merkezinde duygu bulunmaktadır (Conroy, 2001).

Başarısızlıktan korkma özelliği, “başarısız olunması üzerine beklenen utanç ve aşağılanma nedeniyle yetersizliği önleme eğilimi” olarak tanımlanabilir. Başarısızlık korkusu, başarısızlıkla ilişkili çeşitli sonuçları içeren çok boyutlu bir yapıdır (Conroy ve Coatsworth, 2007). Daha spesifik olarak, başarısızlığın kendisinden ziyade korkulan başarısızlığın sonuçlarıdır (Conroy, 2003). Özellikle utanç, başarısızlık korkusu yüksek olan bireylere karşı oldukça rahatsız edici olan başarısızlığın duygusal bir sonucu gibi görünmektedir ve kaçınma ve geri çekilme eğilimleri ile ilişkili olduğu gösterilmiştir (Mascolo ve Fischer, 1995).

Conroy, Willow ve Metzler (2002) yeniden gözden geçirdikleri Performans Başarısızlığı Değerlendirme Envanteri'nde beş ilgi alanı belirtmişlerdir (Utanç ve Mahcubiyet Deneyimleme Korkusu, Birisinin Öz-Yargısının Değerini Azaltma Korkusu, Belirsiz Gelecek Korkusu, Önemli Kişilerin İlgisini Yitirme Korkusu ve Önemli Kişileri Hayal Kırıklığına Uğratma Korkusu).

Conroy ve Elliot (2004) başarısızlığın mümkün olduğu yerlerdeki değerlendirici durumların, başarısızlık korkusu yüksek bireylerin bilişsel şemalarını veya başarısızlığın sonuçları hakkındaki inançlarını harekete geçirdiğini ileri sürmüşlerdir. Bu şemalar / inançlar, başarısızlık korkusuyla ilişkili durumluk kaygıyı artıran gerçekçi olmayan tehdit değerlendirmelerine yol açmaktadır (Conroy ve Elliot, 2004). Bu şemaların /

inançların kökenleri esasen kişilerarası gibi görünmekte ve çocuklukta başlamaktadır (örneğin, onaylamadığını belirtmek için sevgisini geri çeken ebeveynler; başarısızlık için çocukları suçlayan / saldıran öğretmenler / antrenörler) (Conroy ve Coatsworth, 2007). Conroy'a (2003) göre, başarısızlık korkusu yüksek çocukların ebeveynleri, başarısızlık korkusu düşük çocukların ebeveynlerinden genellikle daha eleştireci ve kısıtlayıcıdır.

İlginçtir ki, Elliot ve Thrash (2004) ayrıca ebeveynin başarısızlık korkusunun, çocuğun başarısızlık korkusunun belirgin bir göstergesi olduğunu ve çocuğun annesinden gördüğü sevgi çekilmesinin anne-çocuk uyumuna aracılık etme eğiliminde olduğunu bulmuşlardır.

Yüksek başarısızlık korkusunun bir dizi zararlı etkiyi öngördüğü gösterilmiştir ve bunun bir nedeni, başarısızlık korkusunun bireylerin performanstan kaçınma hedeflerini benimsemelerine neden olabileceğidir. Performanstan kaçınma hedefleri, birey yetkinliği göstermek yerine yetersiz olduğunu kanıtlamak istediğinde ortaya çıkar. Performanstan kaçınma hedefleri, korkulan görevden uzak durulmasına yol açar; bu da kaygının fiziksel semptomlarının artmasına; performansın, motivasyonun ve göreve bağlılığın ise azalmasına neden olur (Elliot ve McGregor, 2001).

Başarısızlık korkusunu inceleyen araştırmalar, yüksek başarısızlık korkusu düzeylerinin bir dizi kişilerarası ve akademik problemle bağlantılı olduğunu ortaya çıkarmıştır. Örneğin, Caraway, Tucker, Reinke ve Hall (2003), başarısızlık korkusu yüksek olan gençlerin, okul katılımını azaltmasının, davranışsal sorunlarının artmasının ve de akran yeterliliklerinin azalmasının daha muhtemel olduğunu bulmuşlardır.

Aynı şekilde, Wright ve diğerleri (2009), başarısızlık korkusu üzerine yüksek puan alan yetişkinlerin, tipik olarak otoriter veya sömürülebilir kişilerarası bir tarz sergilediklerini tespit etmişlerdir. Sideridis ve Kafetsios (2008) ise, üniversite öğrencilerinin sözlü sınıf sunumları yapmadaki stres seviyeleri ile başarısızlık korkusu arasında pozitif bir ilişki bulmuşlardır. Ek olarak, araştırmalar yetişkinlerde başarısızlık korkusunun fiziksel sağlık problemleriyle (örneğin baş ağrısı, yeme bozukluğu, erektil işlev bozukluğu) (Bruce ve Barlow, 1990) ve zihinsel sağlık endişeleriyle ilişkili olduğunu göstermiştir. Başarısızlık korkusu, araştırma katılımcıları tarafından fiziksel aktiviteyi bırakmanın olası bir nedeni olarak gösterilmiştir (Conroy ve Coatsworth,

2007). Ayrıca, başarısızlık korkusu spordaki performans kaygıları ile de ilişkilendirilmiştir (Conroy ve Elliot, 2004).

Spor alanı içinde, artan başarısızlık korkusu yasadışı uyuşturucu kullanımıyla (Anshel, 1991) ilişkilendirilmiş ve hem bir sıkıntı kaynağı (Gould, Horn ve Spreeman, 1983) hem de artan spor kaygısı (Conroy, Coatsworth ve Kaye, 2007) olarak tanımlanmıştır.

Başarısızlık korkusu çocuklar ve yetişkinler için büyük bir duygusal yük arz eder ve yaşamlarının birçok yönü başarısızlık korkusuna karşı savunmasızdır ve bunlardan etkilenir. Çocuklar (sözlü ve sözlü olmayan iletişim yoluyla) başarılı performansın ek bir sevgi ve onay getirdiğini öğrenir, başarısızlık onların geri çekilmesine yol açabilir; bu yüzden çocuklar başarısız olmamaya büyük öncelik verirler (Conroy, 2001). Üstün yetenekli çocukların başarısızlık korkusu yaşamaya karşı özellikle dayanıksız olduklarına inanılmaktadır (Adderhodt, 1991).

Quested ve meslektaşlarının çalışması - daha önce yayınlanmış bir çalışmayı (Cumming ve Duda, 2012) yeniden gözden geçirerek içsel motivasyon, başarısızlık korkusu ve benlik saygısı konusundaki verileri incelemiştir. Kümeler karşılaştırıldığında, bir dizi dikkate değer farklılık ortaya çıkmıştır. Saf kişisel standart mükemmeliyetçiliği dansçıları, saf değerlendirici endişeler mükemmeliyetçiliğin dansçılarından ve mükemmeliyetçi olmayan dansçılardan daha yüksek içsel motivasyon göstermişlerdir; bu, sporcularla yapılan araştırmalarda mükemmeliyetçi çabaların içsel motivasyonla pozitif bir şekilde ilişkili olduğuyla uyusmaktadır (ör. McArdle ve Duda 2004). Buna karşılık, saf ECP dansçıları saf PSP dansçılarına ve mükemmeliyetçi olmayan dansçılara göre daha yüksek başarısızlık korkusu ve daha düşük benlik saygısı bildirmişlerdir.

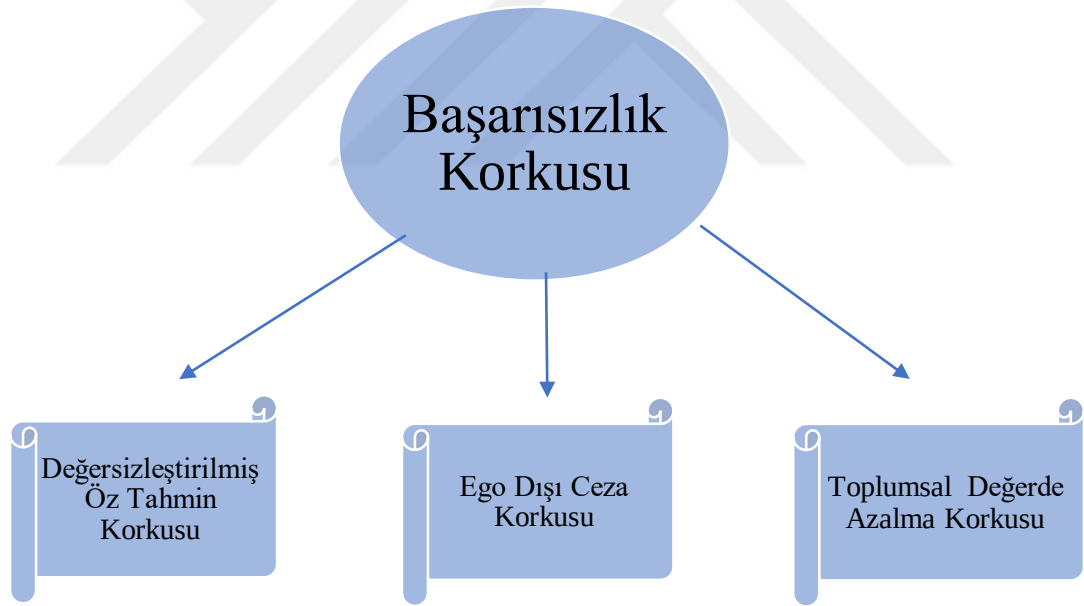
2.5. Çok Boyutlu Başarısızlık Korkusu Modelleri

Başarısızlık korkusu modelleri, tek boyutlu bir yapı olarak erken kavramsallaştırılmasından, (motivasyon teorisyenleri tarafından; örneğin, Atkinson, 1957; McClelland vd., 1953) hiyerarşik çok boyutlu modellere doğru geliştirilmiştir (örneğin, Birney vd., 1969, Conroy, 2001; Conroy vd. 2002). Bu bölümde, biri Birney ve meslektaşları (1969) ve diğeri Conroy ve meslektaşları (2002) tarafından kavramsallaştırılan iki baskın çok boyutlu başarısızlık modelinden bahsedilecektir.

2.5.1. Birney ve meslektaşlarının çok boyutlu başarısızlık korkusu modeli

Birney ve diğerleri (1969), başarı davranışını, başarısızlık korkusu ile ilişkilendiren ilk davranış bilimcilerdir. Onların başarısızlık korkusu anlayışının merkezi “öngörülen bir standardın elde edilememesi” deneyimidir. Korkunun, bir başarı standardına ulaşamaması ihtimalinden kaynaklandığını ve erişememenin tatsızlığından üretildiğini ileri sürdüler. Ulaşamama korkusu, gelecekteki başarısızlığı işaret eden ipuçlarına karşı önleyici bir tepkidir.

Birney ve diğerleri (1969), başarısızlığın bu sonuçlarının bir tehdidi temsil edebileceğini (birey tarafından algılanıyorsa) ve üç tür “başarısızlık korkusu” ortaya çıkartacağını iddia etmiştir: değersizleştirilmiş öz tahmin korkusu; ego dışı ceza korkusu ve toplumsal değerde azalma korkusu (Sagar, 2007). Şekil 2.3.’te, Birney ve diğerlerinin çok boyutlu başarısızlık korkusu modeli görselleştirilerek sunulmuştur.



Şekil 2.3. Birney ve meslektaşlarının (1969) çok boyutlu başarısızlık korkusu modeli

1) Değersizleştirilmiş Öz Tahmin Korkusu: Bu korku kişinin inançlarını veya kendisiyle ilgili görüşlerini (genellikle düşürmek, ancak şart değil) değiştirmek zorunda olma tehlikesini içerir. Böylece, başarısızlığın, kendini tahmin etmenin azalmasına yol açacağının algılanması, başarısızlık korkusunu tetikleyebilir.

Başarı durumları, bireylerin fırsatlarını kendi yetenek seviyelerini keşfetmelerini sağlar. Düşündüklerinden daha iyi olduklarını öğrenirlerse, başarılı olurlar, ancak düşündüklerinden daha kötü olduklarını öğrenirlerse, başarısızlık yaşarlar.

Başarı ve başarısızlığın ilk anlamı, bir performansın öz-değerlendirme temelinde yapılan bir tahminle eşleşmediğinde öz-tahminin yükseltilmesi ya da azaltılmasıdır. Bu nedenle, başarısızlığın bir sonucu, öz değerlendirmenin düşürülmesidir.

Başarısızlıktan korkan bireyler, kendilerini değerlendirmelerini savunmak için iki seçeneğe sahiptirler:

- a) Hedeflerini performanslarının (yeteneklerinin) oldukça üstünde belirlemek ki bu da onları bu seviyede performans sergileyememe riskine maruz bırakır. Bu, onları bu düzeyde performans sergileyememe riskine maruz bırakır ve dolayısıyla başarılacak şey gerçekçi olmayan istekler olarak görülür. Onun için, bu, yüksek hedef seviyelerine ulaşamadıkları zaman başarısızlıklarını inkâr etmelerini ve kendi değerlerini (kendi gözlerinde ve diğerlerinde) yükseltmelerini sağlar, değerlendirilirken performanslarının göz ardı edilmesi gerektiğini ve görüldüğünden çok daha iyi olduklarını ima ederler.
- b) Hedeflerini performanslarının oldukça altına düşürmek, böylelikle başarısızlıktan, olumsuz yargılardan ve öz-tahminin azaltılmasından kaçınmak.

2) Ego Dışı Ceza Korkusu: Bu korkunun da tehdit edici sonuçları vardır. Maddi ödüllerin geri çekilmesinden (eğer başarılı olursa alınacaktı) kazanılmaması sırasında harcanan zaman ve çabanın boşa harcanması gerçeğine kadar uzanır.

3) Toplumsal Değerde Azalma Korkusu: Bu korku, diğer kişilerin performansı sergileyen kişiyi değerli olarak görmeyeceği tehdidini içerir. Bu nedenle, bu korku, insanların başarısız olursa başkalarının onları daha az düşüneceklerine inanmalarına dayanır. Başarının elde edilmesi, yetenek ve yetkinlik algılarını artırır, toplumsal değeri ve diğer ödülleri kazandırır. Toplumsal değer, elde edilenlerin övüldüğü ve kaybedenlerin göz ardı edildiği toplumumuzda önemli bir ödüldür. İnsanların başkalarının başarılarını tanıma ve yenilgilerini görmezden gelme isteği, toplumsal değer arzusundan kaynaklanmaktadır. Toplumumuzda başarı, benlik saygısı ve saygı kazanmanın bir aracıdır, başarısızlık ise bunu kaybetmenin bir yoludur. Böylece, Birney vd. (1969), başarı ve başarısızlık deneyimlerini kişilerarası bir bağlamda kavramsallaştırdılar; başarısızlıktan korkan bireylerin, başkalarının gözünde değer

kaybetmekten korkabileceğini savunmuşlardır (Birney vd., 1969; Sagar ve Lavallee, 2010; Haghbin vd., 2012).

Birney ve diğerlerinin (1969) modeli, başarısızlık korkusu bileşenlerini incelemek için zengin bir kavramsal temel sağlasa da farklı başarısızlık korkusu türlerinin psikometrik olarak güvenilir ölçülerini sağlamadığı için eleştirildi ve bu nedenle model, ampirik değerin gösterilmesini beklemektedir (Conroy, 2001).

2.5.2. Conroy ve meslektaşlarının çok boyutlu başarısızlık korkusu modeli

Conroy ve meslektaşları (Conroy, 2001; Conroy vd., 2002; Conroy, Metzler ve Hoffer, 2003) çok boyutlu, hiyerarşik bir model geliştirmiştir. Bu model başarısızlık korkusu yapısının önceki tek boyutlu kavramsallaştırmalarıyla tutarlıdır ve ondan gelir (Atkinson, 1957; McClelland vd., 1953) ve genel olarak Birney ve meslektaşlarının (1969) çok boyutlu başarısızlık korkusu modeliyle de tutarlıdır.

Model Lazarus'un (1991) bilişsel-motivasyonel-ilişkisel duygu teorisine dayandırılmıştır. Lazarus'un (1991) bilişsel-motivasyonel-ilişkisel duygu teorisi, son yıllarda kabul görmüş ve popülerlik kazanmış kapsamlı bir teoridir. Teori, herhangi bir duygu oluşumuna katkıda bulunmak için aynı anda çalışan üç sürece eşit derecede önem vermektedir. Bu süreçler:

- 1) değerlendirme (bilişsel süreç)
- 2) bireyin çabalarının, niyetlerinin ve hedeflerinin merkezi rolü (motivasyon süreci) ve
- 3) dış olayların bu çabalara önemi (ilişkisel süreç).

Dolayısıyla teori, birey ile çevre arasındaki biliş, motivasyon ve ilişkileri içerir. Duygular, kişinin ilişkilerinde ve çevresinde algılanan değişikliklerin, kişinin hedeflerine ulaşma yeteneğini nasıl etkilediğini açıklayan bilişsel-motivasyonel-ilişkisel değerlendirmeler ile ilişkilendirilir. Bireyler başarı veya başarısızlık gösteren ilişkisel değişiklikleri algıladıklarında, bu değişikliklerin bir duygu yaşamadan önce hedeflerine ulaşma ihtimalini nasıl etkilediğini değerlendirmelidir.

Conroy vd. (2001), başarısızlık korkusunun çeşitli alanlarda performans için göze çarpan bir tehdit olduğunu iddia etmiş ve başarısızlık korkusunun, başarısızlıkla ilişkili tehdit edici veya caydırıcı sonuçları ayırt ederek açıklanabileceğini ileri sürmüştür.

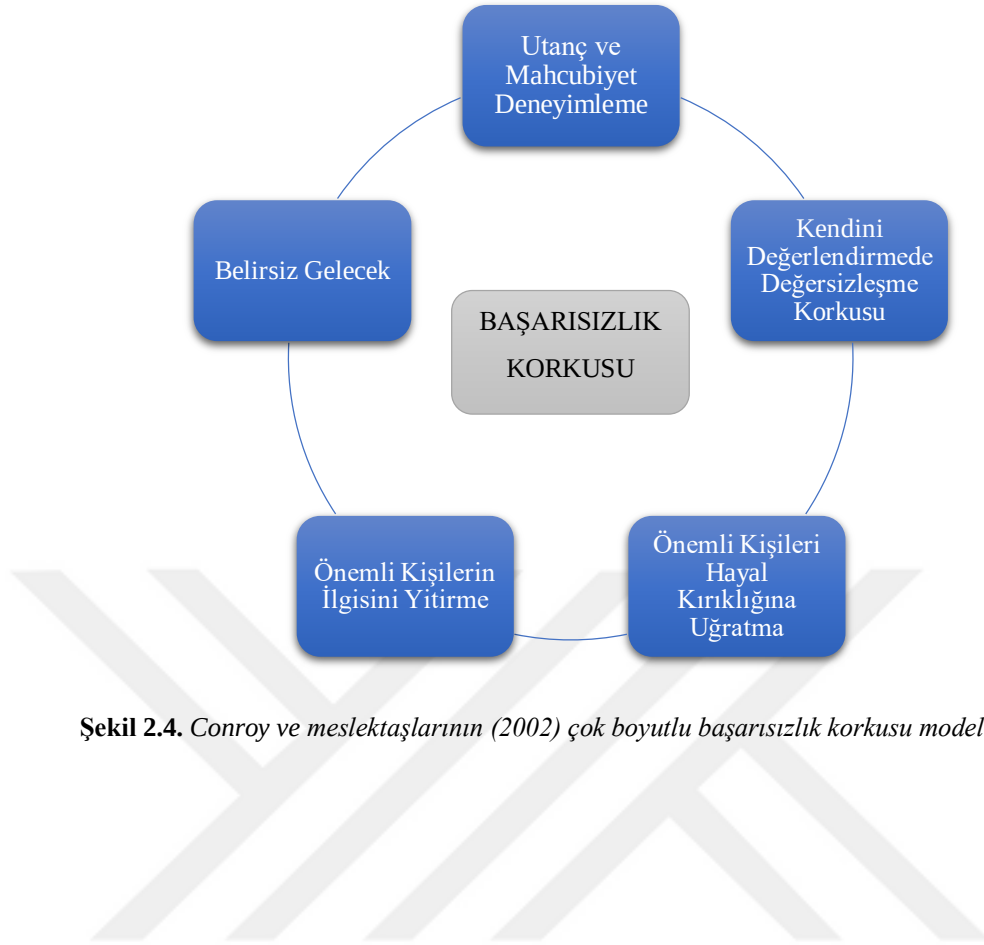
Araştırmaları, başarısızlık korkusunun farklı boyutlarını açıklamaya çalışmıştır. Başarısızlık korkusu ile ilgili bilişsel-motivasyonel-ilişkisel değerlendirmelerin (başarısızlığın algılanan olumsuz sonuçları) doğasını belirlemek için yetişkin seçkin sporcularla (toplam 8 erkek ve kadın) ve sahne sanatçılarıyla (toplam 8 erkek ve kadın dansçı-müzisyen) görüşmeler yapmışlardır. Bulguları, başarısızlık ve başarının değerlendirilmesinin yanı sıra başarısızlık ve başarının algılanan sonuçları için farklı kriterler ortaya koymuştur.

Başarısızlığın caydırıcı olduğunu öne sürmüşlerdir çünkü performansçılar genellikle başarının belirli sonuçlarına sahip olma fikrini öngörür ve bunlara yatırım yapar, başarılı olamadıklarında ise arzulanan sonuçları elde edemezler. Bu nedenle başarısızlık, performansın yüksek standartlara ulaşmasını ve potansiyellerine ulaşmasını engelleyebilir (Conroy vd. 2001). Bu çalışmanın sağladığı değerlendirme, Conroy vd. (2002) Çok Boyutlu Başarısızlık Korkusu Modelini oluşturmuştur.

Conroy vd. (2002; bkz. Şekil 2.4.) ileri sürdükleri çok boyutlu başarısızlık korkusu modelinin, beş farklı caydırıcı sonuçla bağlantılı olduğunu öne sürmektedirler. Bu sonuçlar;

- a) Utanç ve Mahcubiyet Deneyimleme Korkusu (Fear of Experiencing Shame and Embarrassment),
- b) Kendini Değerlendirmede Değersizleşme Korkusu (Fear of Devaluing One's Self Estimate),
- c) Belirsiz Gelecek Korkusu (Fear of Uncertain Future),
- d) Önemli Kişilerin İlgisini Yitirme Korkusu (Fear of Important Others' Losing Interest) ve
- e) Önemli Kişileri Hayal Kırıklığına Uğratma Korkusu (Fear of Upsetting Important Others) olarak belirtilmiştir.

Şekil 2.4.'te, Conroy vd. tarafından hazırlanmış olan çok boyutlu başarısızlık korkusu modeli görselleştirilerek sunulmuştur.



Şekil 2.4. Conroy ve meslektaşlarının (2002) çok boyutlu başarısızlık korkusu modeli

3. YÖNTEM

Bu bölümde; araştırmanın deseni, çalışma grubu, veri toplama araçları, verilerin toplanma süreci, verilerin analizi ve araştırmacı rolüne ilişkin bilgiler yer almaktadır.

3.1. Araştırmanın Deseni

Araştırma, Milli Taekwondocuların mükemmeliyetçilik ve başarısızlık korkusu düzeyleri ile mükemmeliyetçilik ve başarısızlık korkusu arasındaki ilişkiyi karma araştırma yöntemlerinden birleştirme deseni yoluyla incelemektir.

Bu araştırmada karma yöntemin tercih edilmesinin nedeni, araştırmaya konu olan problemleri çok boyutlu ve kapsamlı olarak ele almaktır. Çünkü karşılaştığımız olay ve olgular, tekil düşünülebilecek kadar basit ve tek boyutlu olmayabilir (Yıldırım ve Şimşek, 2016). Karma araştırma yöntemi, “araştırmacının, araştırma problemlerini anlamak için hem nicel veriler (kapalı uçlu) hem de nitel veriler (açık uçlu) topladığı iki veri setini birbiriyle bütünleştirdiği ve daha sonra bu iki veri setini bütünleştirmenin avantajlarını kullanarak sonuçlar çıkardığı, sağlık, sosyal ve davranış bilimleri alanında kullanılan bir araştırma yaklaşımı” olarak tanımlanmaktadır (Creswell, 2017: 2).

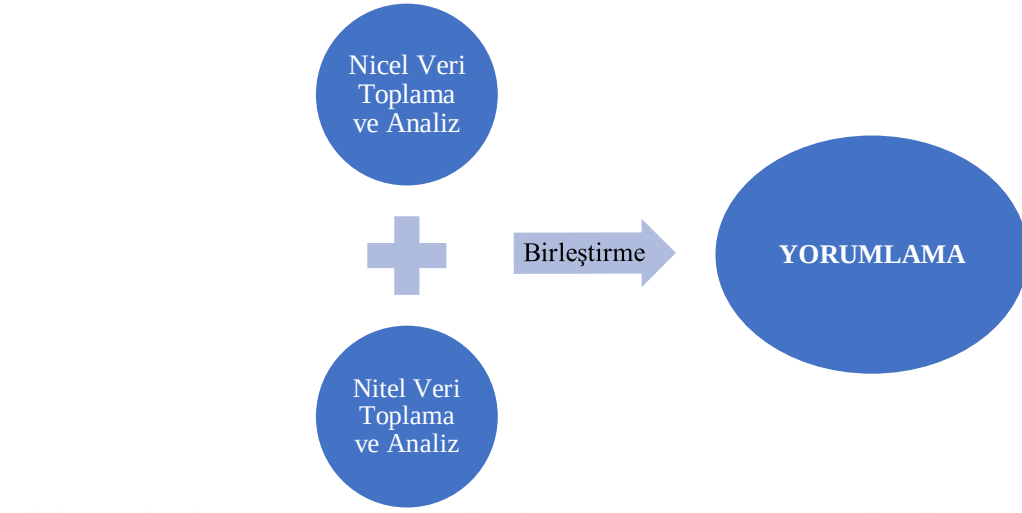
Karma yöntem araştırmasında birden fazla dünya görüşü kullanılabilir. Dünya görüşünün belirlenmesinde karma yöntem deseninin türü belirleyici olmaktadır (Creswell ve Clark, 2015). Bu araştırmada karma yöntem desenlerinden birleştirme deseni (NİCEL+ NİTEL) kullanılmıştır.

Birleştirme deseninin amacı nitel ve nicel araştırma verilerinin analizinden elde edilen sonuçları birleştirmektir. Bu birleştirme her iki veri türü farklı bakış açısı sağladığından dolayı problemin hem nicel hem de nitel olarak tanımlanmasını ve bu verilerin birleştirilmesi yoluyla probleme farklı görüş ve açıdan bakılmasını sağlar.

Bu desen için aşağıdaki basit işlemler kullanılır;

1. Nicel ve nitel veriler ayrı ayrı toplanarak analiz edilir.
2. İki veri seti bir araya getirilir ya da birleştirilir.

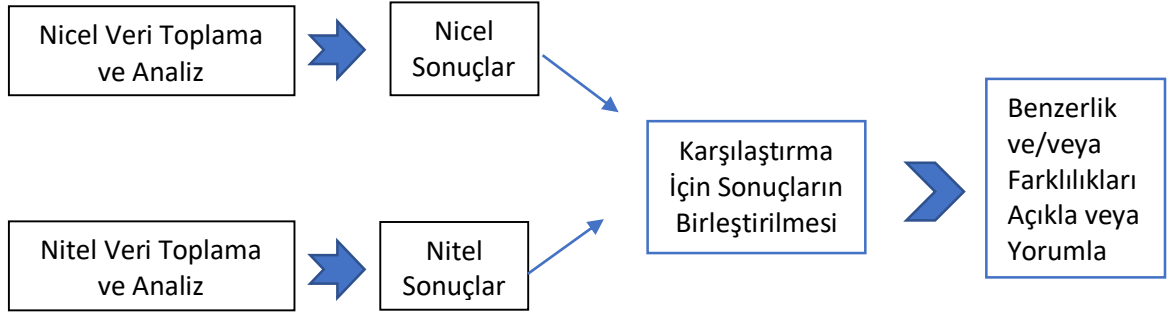
3. Sonuçların birleştirilmesinin ardından, nicel sonuçların nitel sonuçlar tarafından ne kadar teyit edildiği (veya tersi) test edilir. Şekil 3.1.’de, birleştirme (çeşitleme) deseni görselleştirilerek sunulmuştur.



Şekil 3.1. Birleştirme (çeşitleme) deseni (Creswell, 2017)

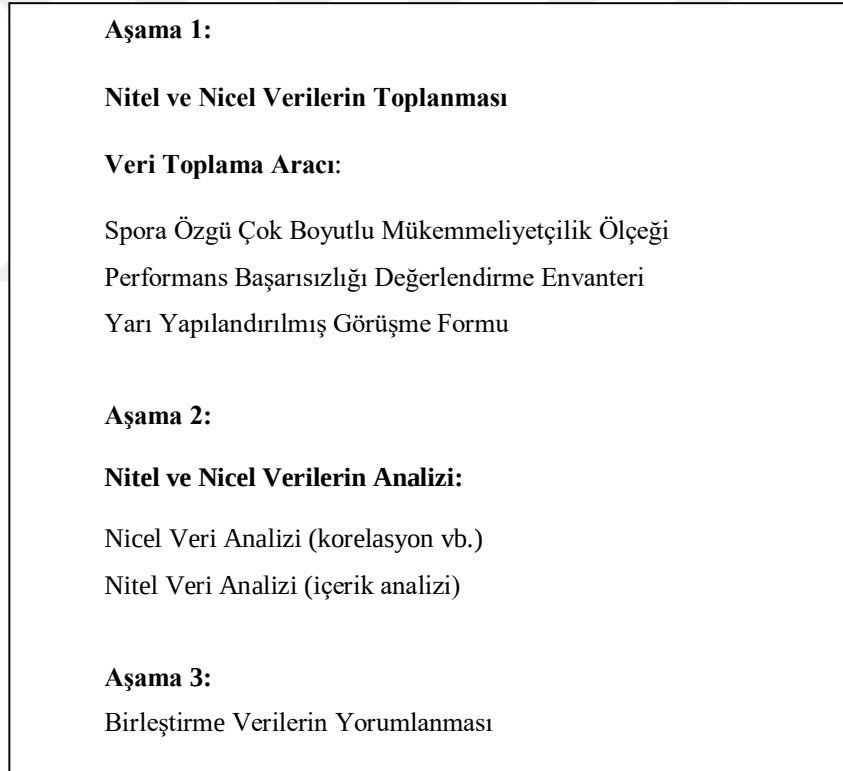
Bir çalışmada nicel ve nitel araştırmaların ve bu araştırmalardan elde edilen verilerin birleştirilmesini ya da bütünleştirilmesini gerektiren karma desen ile araştırmacı, bir yöntemden elde ettiği bulguları diğer yöntemden elde ettiği bulgularla desteklemeye çalışarak yaptığı araştırmayı güçlendirmekte ve daha geçerli hale getirmektedir (Creswell, 2014).

Bu araştırma, nicel boyutta tanımlayıcı-ilişkisel desenin nitel boyutta ise fenomenolojik yaklaşımın kullanıldığı bir karma yöntem araştırmasıdır. Karma yöntem araştırması, araştırma problemini kapsamlı ve çok boyutlu incelemek amacıyla pragmatist felsefenin ilkeleri doğrultusunda nitel ve nicel yöntemler birlikte kullanılarak gerçekleştirilen araştırmadır. Karma yöntem yaklaşımı bir olgunun, olayın (ya da gerçeğin) hem nitel hem nicel boyutunu zengin bir çerçevede araştırma imkânı sunar. Ayrıca karma yöntemin önemli özelliklerinden biri de farklı yöntemlerle toplanan verilerin birbirini teyit amacı ile kullanılabilmesi ve bu şekilde sonuçların inandırıcılığını güçlendirmesidir. Sonuç olarak hem derinlikli ve ayrıntılı bilgi toplama hem de genelleme ve tahmin yapma imkânı sağlanmış olur (Yıldırım ve Şimşek, 2016). Şekil 3.2.'de, birleştirme (çeşitleme) deseninin akış diyagramı görselleştirilerek sunulmuştur.



Şekil 3.2. Birleştirme deseninin akış diyagramı (Creswell, 2017)

Şekil 3.3’te, araştırmanın veri toplama deseni görselleştirilerek sunulmuştur.



Şekil 3.3. Araştırmanın veri toplama deseni (Creswell, 2017)

3.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Araştırmanın çalışma grubu 2018-2019 yılı, Türkiye Taekwondo Milli Takımında yer alan 8 kadın ve 8 Erkek olmak üzere toplamda 16 üst düzey (Avrupa ve dünya

dereceleri olan) sporcudan oluşmaktadır. Çalışmaya sporcular gönüllü olarak katılmıştır.

3.3. Katılımcılar

Araştırmanın nicel aşamasına 7 kadın 8 erkek olmak üzere toplam 15 milli sporcu gönüllü katılım sağlamıştır. Sporcuların yaşları 18 ile 30 ($\bar{x}$ =23.2 SS=3.27) arasında değişmektedir. Sporculardan dört tanesinin antrenörü aile bireylerinden biridir. Sporcuların sporculuk yaşları ise 9 ile 20 yıl arasında ($\bar{x}$ =13.6 SS=3.37) değişiklik göstermektedir.

Araştırmanın nicel aşamasına katılan sporculardan gönüllü olan 11 sporcu nitel aşamanın katılımcılarını oluşturmuşlardır. Görüşme yapılan katılımcılara ait bilgiler Tablo 3.1.'de sunulmuştur. Görüşme yapılan sporcuların kişisel bilgilerinin ve kimliklerinin korunması adına takma isimler kullanılmıştır.

Tablo 3.1. Katılımcıların bilgileri

	Yaş	Sporculuk Yaşı	Eğitim Durumu	Avrupa- Dünya-Grand Prix Dereceleri	Açık Şampiyonalar (Open Tournament)
Leyla	21	10	Üniversite	1 Şampiyonluk 1 İkincilik 6 Üçüncülük	3 Şampiyonluk 4 İkincilik 5 Üçüncülük
Mina	24	15	Üniversite	6 Şampiyonluk 4 İkincilik 10 Üçüncülük	11 Şampiyonluk 8 İkincilik 5 Üçüncülük
Didem	23	15	Üniversite	12 Şampiyonluk 1 İkincilik 2 Üçüncülük	13 Şampiyonluk 2 İkincilik 1 Üçüncülük
Şule	22	9	Üniversite	0 Şampiyonluk 0 İkincilik 3 Üçüncülük	4 Şampiyonluk 1 İkincilik 7 Üçüncülük
Tezer	22	10	Lise	0 Şampiyonluk 0 İkincilik 0 Üçüncülük	2 Şampiyonluk 1 İkincilik 4 Üçüncülük
Gülten	27	15	Üniversite	4 Şampiyonluk 2 İkincilik 10 Üçüncülük	24 Şampiyonluk 10 İkincilik 6 Üçüncülük
Oğuz	28	20	Yüksek Lisans	1 Şampiyonluk 5 İkincilik 3 Üçüncülük	12 Şampiyonluk 6 İkincilik 10 Üçüncülük
Arif	20	11	Lise	1 Şampiyonluk 1 İkincilik 3 Üçüncülük	4 Şampiyonluk 3 İkincilik 2 Üçüncülük
Can	23	15	Üniversite	0 Şampiyonluk 0 İkincilik 0 Üçüncülük	0 Şampiyonluk 0 İkincilik 1 Üçüncülük
Ahmet	20	13	Lise	2 Şampiyonluk 0 İkincilik 1 Üçüncülük	6 Şampiyonluk 5 İkincilik 3 Üçüncülük
Nazım	22	10	Üniversite	0 Şampiyonluk 1 İkincilik 3 Üçüncülük	4 Şampiyonluk 4 İkincilik 3 Üçüncülük

3.4. Araştırmanın Veri Toplama Araçları

Çalışmaya katılan sporculardan veriler, çalışmanın nicel boyutu için; Kişisel Bilgi Formu, Spora Özgü Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (Sport Multidimensional Perfectionism Scale), Performans Başarısızlık Değerlendirme Envanteri (Performance Failure Appraisal Inventory), nitel boyutu için ise araştırmacı tarafından hazırlanan Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu uygulanarak toplanmıştır.

3.4.1. Spora özgü çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeği

Dunn vd. (2002) tarafından geliştirilen Spora Özgü Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (Multidimensional Perfectionism Scale in Sport) ölçek kişisel standartlar, hatalarla aşırı ilgilenme, algılanan aile baskısı ve algılanan antrenör baskısı olmak üzere dört alt boyut ve 30 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin Türk sporcular için geçerlik ve güvenirlik çalışması Çepikkurt (2011) tarafından yapılmıştır. Çepikkurt (2011) tarafından ölçek maddelerini belirlemek amacıyla yapılan varimaks dönüştürmesi sonrasında toplam varyansın %46.2'sini açıklayan 19 madde ve 3 alt faktörden oluşan bir yapı ortaya çıkmıştır. Orijinal ölçekte yer alan “algılanan antrenör baskısı” alt ölçeğinin Türk sporcu popülasyonunda işlemediği görülmüştür. Cronbach alfa ile hesaplanan iç tutarlık değerlerinin hatalarla aşırı ilgilenme alt ölçeği için .76, kişisel standartlar alt ölçeği için .76 ve algılanan aile baskısı alt ölçeği için .77 olduğu görülmüştür. Ölçeğin, aynı bireylerde ancak farklı zamanlardaki uygulamalar arasındaki tutarlığını belirlemek için 4 hafta ara ile uygulanan test tekrar test korelasyon katsayıları ise .57 ile .62 arasında değişmektedir.

3.4.2. Performans Başarısızlığı Değerlendirme Envanteri

Conroy, Willow ve Metzler (2002) tarafından geliştirilen ve Engür (2013) tarafından Türkçeye uyarlanan “Performans Başarısızlığı Değerlendirme Envanteri” 5’li likert tip (-2 hiç inanmıyorum, +2 zamanın %100’ünde inanıyorum), 5 alt boyut ve 25 maddeden oluşmaktadır. Bu alt ölçekler; utanç ve mahcubiyet deneyimleme korkusu, birinin özyargı değerini azaltma korkusu, belirsiz gelecek korkusu, önemli kişilerin ilgisini yitirme korkusu ve önemli kişileri hayal kırıklığına uğratma korkusudur. Katılımcılar ölçekten en düşük -2, en yüksek +2 puan almaktadır. Yüksek puanlar başarısızlık korkusunun ileri seviyede olduğuna işaret etmektedir. Bu alt boyutlar; Utanç ve mahcubiyet deneyimleme korkusu - 7 madde (Fear of Experiencing Shame and Embarrassment), Birisinin öz-yargısının değerini azaltma korkusu- 4 madde (Fear of Devaluing One’s Self Estimate), Belirsiz gelecek korkusu - 4 madde (Fear of Uncertain Future), Önemli kişilerin ilgisini yitirme korkusu -5 madde (Fear of Important Others’ Losing Interest) ve Önemli kişileri hayal kırıklığına uğratma korkusu -5 madde (Fear of Upsetting Important Others)’dir.

Beş alt ölçekten oluşan PBDE'nin güvenilirliği, Cronbach alpha değerlerine bakılarak değerlendirilmiştir. Utanç ve Mahcubiyet Deneyimleme Korkusu, Birisinin Öz-Yargısını Değerini Azaltma Korkusu, Belirsiz Gelecek Korkusu, Önemli Kişilerin İlgisini Yitirme Korkusu ve Önemli Kişileri Hayal Kırıklığına Uğratma Korkusu alt ölçeklerine ait iç tutarlık değerlerinin sırasıyla, .72, .53, .57, .81 ve .60 olduğu belirlenmiştir.

3.4.3. Yarı yapılandırılmış görüşme formu

Yarı yapılandırılmış görüşme formu toplam 21 sorudan oluşmakta olup, araştırmacı tarafından literatürden, alandaki diğer çalışmalardan (Gotwals ve Spencer-Cavaliere, 2014; Mallinson-Howard vd., 2018) ve uzman görüşlerinden faydalanılarak hazırlanmıştır. Görüşmelerde derinlemesine görüşme tekniği kullanılmıştır. Sonda sorularla görüşmelerden elde edilecek veriler zenginleştirilmeye çalışılmıştır.

Görüşmeye başlamadan önce, sporcuları etkilememek adına kavramlar hakkında herhangi bir bilgilendirme yapılmamıştır. Fakat sporculara araştırmayla ilgili kısa bir bilgilendirme yapılmıştır. Bilgilendirme araştırmacı tarafından kağıttan okunmuş, böylece araştırmacının konuşurken oluşturabileceği muhtemel önyargısı süreç dışında bırakılmaya çalışılmıştır. Bu da güvenilirliği arttıran bir faktör olarak ele alınabilir.

3.5. Araştırmanın Veri Analizi

Araştırmada yapılan nicel verilerin analizi ve nitel verilerin analizi ayrı ayrı bu bölümde açıklanmıştır.

3.5.1. Nicel verilerin analizi

Araştırmaya katılan sporcuların cevapları öncelikle SPSS (Statistical Packet for Social Studies) 25 programına aktarılmıştır. Ardından kayıp veri analizi (missing) yapılarak veri setinde eksik veri olmadığı tespit edilmiştir. Verilerin çözümleme sürecinde t testi, Mann-Whitney U testi ve Pearson korelasyon analizi gerçekleştirilmiştir. Fark testinde p anlamlılık değeri 0.05 olarak kabul edilmiştir. Korelasyon katsayısının nitelendirilmesinde ise Alpar'ın (2018) Pearson Korelasyon Katsayısının Nitelendirmesi temel alınmıştır.

3.5.2. Nitel verilerin analizi

Araştırmaya katılan sporcularla yapılan görüşmeler, izinleri dâhilinde ses kaydına alınmıştır. Katılımcıların daha rahat olması adına görüşmeler, sporcuların kamp merkezinde gerçekleştirilmiştir. Kimisi odasında kimisi ise otelin lobisinde görüşme tercihinde bulunmuşlardır. Görüşmeler, ses kayıtlarından dinlenerek bire bir Microsoft Word'e aktarılmıştır. Aktarılan bu görüşmeler analiz edilmeden defalarca okunmuş ve kâğıda dökümü gerçekleştirilen verilerin yanına kısa notlar alınarak kodlar çıkarılmıştır. Kodlar karşılaştırılarak benzerlik ve farklılıklarına göre kategoriler oluşturulmuş ve devamında kategorilerden temalara ulaşılmıştır. Çıkarılan ilk kodlar, kategori ve temaların düzenlenmesinin devamında tekrar karşılaştırılmış ve düzenlenmiştir. Görüşme verilerinin analizi sürecinde içerik analizi ve sürekli karşılaştırma tekniği kullanılmıştır.

Temel amacı verileri açıklayabilecek kavramlara ve ilişkilere ulaşmak olan içerik analizi; verilerin içeriğinin analizini, incelenmesini, doğrulanmasını içeren ve dikkat gerektiren sistematik bazı işlemlerden oluşan süreçtir (Cohen, Manion ve Morrison, 2007).

İçerik analizi dört aşamada gerçekleşir (Yıldırım ve Şimşek, 2016):

- 1-) Verilerin kodlanması,
- 2-) Temaların bulunması,
- 3-) Kodların ve temaların düzenlenmesi,
- 4-) Bulguların tanımlanması ve yorumlanması.

Verilerin içerik analizi sürecinde bu aşamalar takip edilmiştir.

Sürekli karşılaştırma tekniği ile verilerden elde edilen temaların ortak noktaları anlam bütünlüğünü sağlayacak şekilde yorumlanmıştır. Bunun temel amacı; veri çözümlemesinin her adımında kavramların geliştirilmesi için sürekli ve sistematik olarak karşılaştırma yapılarak soyut kavramlara ulaşmaktır (Punch, 2011). Bu teknikler yardımıyla analizler ve kod-kategori oluşturma işlemleri tamamlanmıştır.

3.6. Araştırmanın Nitel Boyutunun Geçerlilik ve Güvenirliği

Lincoln ve Guba (1985), nitel araştırmanın niteliğini arttırabilecek birtakım stratejiler önermektedirler. Ancak bu önerileri nicel araştırmanın değer ölçütleri olan

“geçerlik ve “güvenirlik” kavramları açısından değil alternatif kavramlarla yapmaktadırlar. Bu açıdan, “iç geçerlik” yerine “inandırıcılık”, “dış geçerlik” yerine “aktarılabirlik”, “iç güvenirlik” yerine “tutarlık” ve “dış güvenirlik” yerine “teyit edilebilirlik” kavramlarını kullanmayı tercih etmektedirler (Aktaran Erlendson, Harris, Skipper ve Allen, 1993).

Nitel araştırmada inandırıcılık (iç geçerlik) için uzun süreli etkileşim, derinlik odaklı veri toplama, çeşitleme, uzman incelemesi ve katılımcı teyidi yöntemleri kullanılmaktadır (Yıldırım ve Şimşek, 2016). Araştırmada derinlemesine veri toplanarak katılımcıların araştırma sorularına yükledikleri anlam, ilişki ve örüntüler ortaya çıkarılmış; araştırmanın inandırıcılığını güçlendirmek adına alandaki uzmanlara ve katılımcı teyidine başvurularak araştırmanın inandırıcılığı arttırılmıştır.

Aktarılabirlikte (dış geçerlik), elde edilen sonuçlarla benzer ortamlara ve süreçlere ilişkin bir anlayış oluşturmak amaçlanmaktadır. Nitel araştırmada aktarılabirliğin arttırmak için iki yöntem önerilir; ayrıntılı betimleme ve amaçlı örnekleme (Yıldırım ve Şimşek, 2016). Çalışmada doğrudan alıntılara, kodlamalara, ayrıntılı betimlemelere ve demografik bilgilere yer verilerek aktarılabirliğin sağlanması amaçlanmıştır.

Tutarlık (iç güvenirliğin) oluşabilmesi için de başka araştırmacıların aynı veriyi kullanarak benzer sonuçlara ulaşabilmesi öngörülmektedir (Yıldırım ve Şimşek, 2016). Araştırmada tekrar okuma ve her bir katılımcıya dair ayrı tema ve ana tema oluşturma, devamında tüm katılımcılarda ortaya çıkan tema ve ana temalardan yola çıkarak bir yapı oluşturma yoluna gidilmiş, kavramsallaştırma yaparak sonuçlar arasındaki tutarlılığın sağlanması amaçlanmıştır. Ayrıca ortaya çıkan yapı uzmanlara sunularak tutarlılığı tekrar incelemeye tabi tutulmuştur.

Nitel araştırmada teyit edilebilirlik (dış güvenirlik) için, araştırmacının ulaştığı sonuçları sürekli teyit etmesi ve bu çerçevede mantıklı bir açıklama sunması beklenir (Yıldırım ve Şimşek, 2016). Araştırmada ham veriler ve kodlama verileri incelenmeye açık tutulmuş ve analiz sürecinde uzmanlardan destek alınmıştır.

3.6.1. Araştırmacının rolü

Nitel araştırmalarda araştırmacının rolü önemli bir paradigmadır. Araştırmacı araştırma süreci boyunca anlamların inşasına katkısını ve dışarda kalmasının

imkânsızlığını kabul etmelidir. Araştırmacı kendi konumunu araştırmaya yansıtmaktadır. Bunu söz konusu olguyla olan ilişkisinde ve hem araştırma sürecini hem de bulguları şekillendirme sürecinde yansıtmaktadır. Kişisel yansımalarımız kendi değerlerimiz, deneyimlerimiz, ilgi alanlarımız, inançlarımız, politik taahhütlerimiz, yaşamdaki ve sosyal kimliklerimizdeki amaçlarımızdan oluşmakta ve bu yansımalar da araştırmayı şekillendirmektedir (Willig, 2001).

Araştırmacının art alan bilgilerini belirtmek de çalışmanın şeffaflılığı açısından önemli bir yer tutmaktadır. Araştırmacının eski milli sporcu olması yapılan görüşmelerdeki katılımcıların görüşmeyi daha rahat yapmaları açısından avantaj olarak görülse de araştırmacının öznel yargıları veya düşünceleri araştırma açısından dezavantajlı olabilir. Bunun önüne geçmek adına hem katılımcı teyidi, hem uzman görüşleri alınmış olup ayrıca kodlar ve temalar oluşturulduktan sonra, başka bir araştırmacıyla (danışmanla) karar birliğine varana kadar istişare edilmiş, gerek duyulan yerlerde değişikliklere gidilerek araştırmanın geçerlik ve güvenirliği arttırılmaya çalışılmıştır.

4. BULGULAR

Bu bölümde karma araştırma olarak yapılandırılan araştırmada kullanılan birleştirme (çeşitleme) deseni gereği önce nicel araştırmaya ait bulgular sonrasında ise nitel araştırmaya ait bulgulara yer verilmiştir. Nicel aşamada milli taekwondocuların mükemmeliyetçilik ve başarısızlık korkusu puanları bu iki değişkeni ölçen ölçekler aracılığıyla değerlendirilmiştir. Ölçeklerin değerlendirilmesi ve analizi sonucunda ulaşılan bulgulara bu bölümde yer verilmiştir. Nitel aşamada ise sporcuların mükemmeliyetçilik ve başarısızlık korkusu kavramları hakkındaki duygu, düşünce ve deneyimleri yarı yapılandırılmış görüşme formu aracılığıyla incelenmiş ve sporculardan elde edilen bulgulara da yine bu bölümde yer verilmiştir.

4.1. Nicel Bulgular

Bu bölümde, araştırmanın nicel boyutunda elde edilen verilerin istatistiksel çözümlemelerine dair bulgular yer almaktadır.

“Türkiye Taekwondo Milli Takım sporcularının mükemmeliyetçilik düzeyleri cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?” alt problemine ait bulgular Tablo 4.1.’de verilmiştir.

Tablo 4.1. *Mükemmeliyetçilik alt boyutlarının cinsiyet değişkenine göre mann-whitney u testi sonuçları*

	Cinsiyet	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	Z	p
Hatalarla Aşırı	Kadın	7	6.50	45.50	17.500	-1.224	.221
İlgilenme	Erkek	8	9.31	74.50			
Algılanan Aile	Kadın	7	6.64	46.50	18.500	-1.106	.269
Baskısı	Erkek	8	9.19	73.50			
Kişisel Standartlar	Kadın	7	8.86	62.00	22.000	-.701	.483
	Erkek	8	7.25	58.00			

Tablo 4.1.’de görüldüğü üzere, mükemmeliyetçilik alt boyutlarıyla cinsiyet değişkeni arasında anlamlı farklılık yoktur ($p>0,05$).

“Türkiye Taekwondo Milli Takım sporcularının başarısızlık korkusu düzeyleri cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?” alt problemine ait bulgular Tablo 4.2.’de verilmiştir.

Tablo 4.2. Başarısızlık korkusu alt boyutlarının cinsiyet değişkenine göre t testi sonuçları

	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	S.S	t	p
Utanç ve Mahcubiyet Deneyimleme Korkusu	Kadın	7	-.8571	.86504	-1.845	.088
	Erkek	8	-.0357	.85629		
Öz Yargısının Değerindeki Azalma Korkusu	Kadın	7	-.6071	1.20638	-1.190	.255
	Erkek	8	.1563	1.26729		
Belirsiz Gelecek Korkusu	Kadın	7	-.8214	.75986	-2.305	.038
	Erkek	8	.0313	.67397		
Önemli Kişilerin İlgisini Yitirme Korkusu	Kadın	7	-1.4000	.90185	-1.848	.087
	Erkek	8	-.5250	.92543		
Önemli Kişileri Hayal Kırıklığına Uğratma Korkusu	Kadın	7	.4857	.51455	-1.694	.114
	Erkek	8	.9250	.48917		
Genel Başarısızlık Korkusu	Kadın	7	-.6400	.76539	-2.158	.050
	Erkek	8	.1104	.57958		

Tablo 4.2.'de görüldüğü üzere, cinsiyet değişkenine göre başarısızlık korkusu alt boyutlarından Utanç ve Mahcubiyet Deneyimleme Korkusu, Öz Yargısının Değerindeki Azalma Korkusu, Önemli Kişilerin İlgisini Yitirme Korkusu, Önemli Kişileri Hayal Kırıklığına Uğratma Korkusu alt boyutunda anlamlı bir farklılık yoktur ($p>0.05$). Buna karşın Belirsiz Gelecek Korkusu ve Genel Başarısızlık Korkusu alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır ($p<0.05$).

“Türkiye Taekwondo Milli Takım sporcularının yaşları ile mükemmeliyetçilik düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?” alt problemine ait bulgular Tablo 4.3.'te verilmiştir.

Tablo 2.3. Yaş değişkeni ile mükemmeliyetçilik alt boyutlarının korelasyon sonuçları

	Yaş	Hatalarla Aşırı İlgilenme	Algılanan Aile Baskısı	Kişisel Standartlar
Yaş	R	1		
	p			
	N	15		

Hatalarla Aşırı İlgilenme	R	.094	1		
	p	.738			
	N	15	15		
Algılanan Aile Baskısı	R	.174	.724**	1	
	p	.536	.002		
	N	15	15	15	
Kişisel Standartlar	R	.193	-.264	.063	1
	p	.491	.341	.823	
	N	15	15	15	15

Tablo 4.3.'te görüldüğü üzere, yaş değişkeni ile mükemmeliyetçilik alt boyutları olan Hatalarla Aşırı İlgilenme, Algılanan Aile Baskısı ve Kişisel Standartlar arasında önemsenmeyecek düzeyde düşük ilişki bulunmuştur.

“Türkiye Taekwondo Milli Takım sporcularının yaşları ile başarısızlık korkusu düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?” alt problemine ait bulgular Tablo 4.4.'te verilmiştir.

Tablo 4.4. Yaş değişkeni ile başarısızlık korkusu alt boyutlarının korelasyon sonuçları

	Yaş	Utanç ve Mahcubiyet Deneyimleme	Öz Yargısının Değerindeki Azalma	Belirsiz Gelecek	Önemli Kişilerin İlgisini Yitirme	Önemli Kişileri Hayal Kırıklığına Uğratma	Genel Başarısızlık Korkusu
Yaş	R	1					
	p						
	N	15					
Utanç ve Mahcubiyet Deneyimleme Korkusu	R	.133	1				
	p	.636					
	N	15	15				
Öz Yargısının Değerindeki Azalma Korkusu	R	.262	.823**	1			
	p	.346	.000				
	N	5	15	15			
Belirsiz Gelecek Korkusu	R	.117	.504	.458	1		
	p	.677	.055	.086			
	N	15	15	15	15		

Önemli Kişilerin	R	.040	.712**	.565*	.328	1		
İlgisini Yitirme	p	.889	.003	.028	.233			
Korkusu	N	15	15	15	15	15		
Önemli Kişileri Hayal	R	.181	.840**	.629*	.387	.892**	1	
Kırıklığına Uğratma	p	.518	.000	.012	.155	.000		
Korkusu	N	15	15	15	15	15	15	
Genel Başarısızlık	R	.110	.936**	.873**	.635*	.824**	.877**	1
Korkusu	p	.697	.000	.000	.011	.000	.000	
	N	15	15	15	15	15	15	15

Tablo 4.4.'te görüldüğü üzere, yaş değişkeni ile başarısızlık korkusu alt boyutlarından Belirsiz Gelecek Korkusu ve Önemli Kişilerin İlgisini Yitirme Korkusu arasında düşük düzeyde negatif ilişki bulunmuştur. Diğer alt boyutlarla yaş değişkeni arasındaki ilişkiye bakıldığında Utanç ve Mahcubiyet Deneyimleme Korkusu, Önemli Kişileri Hayal Kırıklığına Uğratma Korkusu ve Genel Başarısızlık Korkusu ile önemsenmeyecek düzeyde ilişki ve Öz Yargısının Değerindeki Azalma Korkusu alt boyutu arasında düşük düzeyde pozitif ilişki tespit edilmiştir.

“Türkiye Taekwondo Milli Takım sporcularının mükemmeliyetçilik düzeyleri, sporcu ailelerinin antrenör olma durumuna göre farklılaşmakta mıdır?” ve “Türkiye Taekwondo Milli Takım sporcularının başarısızlık korkusu düzeyleri, sporcu ailelerinin antrenör olma durumuna göre farklılaşmakta mıdır?” alt problemlerine ait bulgular Tablo 4.5.'te verilmiştir.

Tablo 4.5. *Mükemmeliyetçilik ve başarısızlık korkusu alt boyutlarının antrenörün aileden biri olması değişkenine göre t testi sonuçları*

	Ant. Aileden mi?	N	$\bar{X}$	S.S	t	p
Utanç ve Mahcubiyet	Evet	4	-.6786	1.27975	-.637	.535
Deneyimleme Korkusu	Hayır	11	-.3247	.82830		
Öz Yargısının Değerindeki	Evet	4	-.1250	1.26656	.134	.895
Azalma Korkusu	Hayır	11	-.2273	1.31555		
Belirsiz Gelecek Korkusu	Evet	4	-.1875	.98689	.498	.627
	Hayır	11	-.4318	.79129		
Önemli Kişilerin İlgisini	Evet	4	-.8500	1.22610	.190	.853
Yitirme Korkusu	Hayır	11	-.9636	.95841		
Önemli Kişileri Hayal	Evet	4	.6000	.63246	-.511	.618

Kırıklığına Uğratma Korkusu	Hayır	11	.7636	.52014		
Genel Başarısızlık Korkusu	Evet	4	-.2482	.77268	-.025	.980
	Hayır	11	-.2368	.78593		
Hatalarla Aşırı İlgilenme	Evet	4	2.1786	.33756	.966	.352
	Hayır	11	1.8571	.62270		
Algılanan Aile Baskısı	Evet	4	3.5000	.13608	3.770	.003
	Hayır	11	2.3182	1.01504		
Kişisel Standartlar	Evet	4	4.5000	.52705	.870	.400
	Hayır	11	4.2121	.57779		

Tablo 4.5.'te görüldüğü üzere, antrenörün aileden biri olması değişkenine göre başarısızlık korkusu alt boyutlarında farklılık yoktur ($p>0,05$). Mükemmeliyetçilik alt boyutlarından Hatalarla Aşırı İlgilenme ve Kişisel Standartlar 'da farklılık yokken Algılanan Aile Baskısı alt boyutunda anlamlı bir farklılık vardır ($p<0,05$).

“Türkiye Taekwondo Milli Takım sporcularının mükemmeliyetçilik düzeyleri sporcuların eğitim durumlarına göre farklılaşmakta mıdır?” ve “Türkiye Taekwondo Milli Takım sporcularının başarısızlık korkusu düzeyleri sporcuların eğitim durumlarına göre farklılaşmakta mıdır?” alt problemlerine ait bulgular Tablo 4.6.'da verilmiştir.

Tablo 4.6. Mükemmeliyetçilik ve başarısızlık korkusu alt boyutlarının eğitim durumu değişkenine göre *t* testi sonuçları

	Eğitim Durumu	N	$\bar{X}$	S.S	t	p
Utanç ve Mahcubiyet	İlkokul-ortaokul-lise	3	-.4286	.86897	-.019	.985
Deneyimleme Korkusu	Üniversite-lisansüstü	12	-.4167	.98308		
Öz Yargısının Değerindeki	İlkokul-ortaokul-lise	3	-1.0000	.50000	-1.257	.231
Azalma Korkusu	Üniversite-lisansüstü	12	.0000	1.32288		
Belirsiz Gelecek Korkusu	İlkokul-ortaokul-lise	3	-.5833	.87797	-.499	.626
	Üniversite-lisansüstü	12	-.3125	.83343		
Önemli Kişilerin İlgisini	İlkokul-ortaokul-lise	3	-.4667	1.33167	.907	.381
Yitirme Korkusu	Üniversite-lisansüstü	12	-1.0500	.92294		
Önemli Kişileri Hayal	İlkokul-ortaokul-lise	3	.7333	.70238	.047	.964
Kırıklığına Uğratma Korkusu	Üniversite-lisansüstü	12	.7167	.52194		
Genel Başarısızlık Korkusu	İlkokul-ortaokul-lise	3	-.3490	.78167	-.271	.791
	Üniversite-lisansüstü	12	-.2125	.78054		
Hatalarla Aşırı İlgilenme	İlkokul-ortaokul-lise	3	2.1429	.89214	.668	.516
	Üniversite-lisansüstü	12	1.8929	.50278		

Algılanan Aile Baskısı	İlkokul-ortaokul-lise	3	2.7222	1.49381	.163	.873
	Üniversite-lisansüstü	12	2.6111	.95170		
Kişisel Standartlar	İlkokul-ortaokul-lise	3	4.1667	.60093	-.409	.689
	Üniversite-lisansüstü	12	4.3194	.57498		

Tablo 4.6.'da görüldüğü üzere, eğitim durumu değişkeni ile mükemmeliyetçilik alt boyutları ve başarısızlık korkusu alt boyutları arasında anlamlı bir fark yoktur ($p>0,05$).

“Türkiye Taekwondo Milli Takım sporcularının mükemmeliyetçilik düzeyleri ile sporculuk yaşları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?” alt problemine ait bulgular Tablo 4.7.’de verilmiştir.

Tablo 4.7. Sporculuk yaşı değişkeni ile mükemmeliyetçilik alt boyutlarının korelasyon sonuçları

		Sporculuk Yaşı	Hatalarla Aşırı İlgilenme	Algılanan Aile Baskısı	Kişisel Standartlar
Sporculuk Yaşı	R	1			
	p				
	N	15			
Hatalarla Aşırı İlgilenme	R	.399	1		
	p	.141			
	N	15	15		
Algılanan Aile Baskısı	R	.538*	.724**	1	
	p	.038	.002		
	N	15	15	15	
Kişisel Standartlar	R	.149	-.264	.063	1
	p	.597	.341	.823	
	N	15	15	15	15

Tablo 4.7.’de görüldüğü üzere, sporculuk yaşı ile mükemmeliyetçilik alt boyutlarından Algılanan Aile Baskısı arasında orta düzeyde, Hatalarla Aşırı İlgilenme alt boyutu ile düşük düzeyde, Kişisel Standartlar alt boyutu ile ise önemsenmeyecek düzeyde ilişki vardır.

“Türkiye Taekwondo Milli Takım sporcularının başarısızlık korkusu düzeyleri ile sporculuk yaşları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?” alt problemine ait bulgular Tablo 4.8.’de verilmiştir.

Tablo 4.8. Sporculuk yaşı değişkeni ile başarısızlık korkusu alt boyutlarının korelasyon sonuçları

		Sporculuk Yaşı	Utanç ve Mahcubiyet Deneyimleme	Öz Yargısının Değerindeki Azalma	Belirsiz Gelecek	Önemli Kişilerin İlgisini Yitirme	Önemli Kişileri Hayal Kırıklığına Uğratma	Genel Başarısızlık Korkusu
Sporculuk Yaşı	R	1						
	p							
	N	15						
Utanç ve Mahcubiyet Deneyimleme Korkusu	R	.241	1					
	p	.386						
	N	15	15					
Öz Yargısının Değerindeki Azalma Korkusu	R	.358	.823**	1				
	p	.191	.000					
	N	15	15	15				
Belirsiz Gelecek Korkusu	R	.179	.504	.458	1			
	p	.523	.055	.086				
	N	15	15	15	15			
Önemli Kişilerin İlgisini Yitirme Korkusu	R	.131	.712**	.565*	.328	1		
	p	.641	.003	.028	.233			
	N	15	15	15	15	15		
Önemli Kişileri Hayal Kırıklığına Uğratma Korkusu	R	.286	.840**	.629*	.387	.892**	1	
	p	.302	.000	.012	.155	.000		
	N	15	15	15	15	15	15	
Genel Başarısızlık Korkusu	R	.293	.936**	.873**	.635*	.824**	.877**	1
	p	.290	.000	.000	.011	.000	.000	
	N	15	15	15	15	15	15	15

Tablo 4.8.’de görüldüğü üzere, başarısızlık korkusu alt boyutlarından Belirsiz Gelecek Korkusu ve Önemli Kişilerin İlgisini Yitirme Korkusu ile sporculuk yaşı değişkeni arasında önemsenmeyecek düzeyde pozitif ilişki vardır. Diğer alt boyutlar olan Utanç ve Mahcubiyet Deneyimleme Korkusu, Öz Yargısının Değerindeki Azalma Korkusu, Önemli Kişileri Hayal Kırıklığına Uğratma Korkusu ve Genel Başarısızlık

Korkusu ile sporculuk yaşı değişkeni arasında ise düşük düzeyde pozitif yönlü ilişki tespit edilmiştir.

4.2. Nitel Bulgular

Çalışmanın bu kısmında Türkiye Taekwondo Milli Takımı'nda yer alan sporcularının mükemmeliyetçilik ve başarısızlık korkusuna ilişkin görüşleri, deneyimleri ve duygularını ortaya çıkarmak amaçlanmıştır. Sporcuların deneyimlerinin özüne ulaşabilmek amacıyla nitel araştırma yönteminin fenomenolojik yaklaşımı kullanılarak içerik analizi yapılmış ve böylece kod, kategori ve ana temalara ulaşılmıştır. Bu bölümde on bir milli sporcu ile yapılan görüşmeler sonucunda elde edilen kodlar, kategoriler ve ana temalara yer verilmiştir. Katılımcıların duygu, düşünce ve deneyimlerinin temelini anlamak amacıyla her temada doğrudan alıntılara yer verilmiştir. Mükemmeliyetçilik ve başarısızlık korkusu iki ana tema olarak belirlenmiştir. Mükemmeliyetçilik ana temasında yorumlayıcı fenomenolojik analiz sonucunda 1) Yüksek Hedef Koyma 2) Ailenin Beklentisi 3) Başkaları Odaklı Üzüntü ve Suçluluk, 4) Mükemmeliyetçiliğin Avantajları, 5) Mükemmeliyetçiliğin Dezavantajları, 6) Mükemmeliyetçi Sporcu Olmanın Kriterleri ve 7) Mükemmeliyetçiliğin Diğer Alanlara Etkisi olmak üzere yedi kategori elde edilmiştir. Başarısızlık Korkusu ana temasında yorumlayıcı fenomenolojik analiz sonucunda beliren kategoriler ise 1) Başarısızlık Sonrası Olumsuz Duygular 2) Ailenin Tepkisi 3) Çevrenin Etkisi, 4) Başarısızlığın Sonuçları, 5) Kendine Yönelik Yetersizlik ve Suçluluk ve 6) Korku ve Endişeler olmak üzere altı kategoridir.

4.2.1. Milli takım sporcularının mükemmeliyetçilik hakkındaki görüşleri

“Türkiye Taekwondo Milli Takım sporcularının mükemmeliyetçiliğe ilişkin görüşleri nelerdir?” alt problemine ait bulgular Tablo 4.9.'da verilmiştir.

Tablo 4.9. Türkiye taekwondo milli takım sporcularının mükemmeliyetçiliğe ilişkin görüşlerinin içerik analizi sonuçları

Dünya şampiyonluğu		
Olimpiyata gitmek		
Her turnuvada şampiyon olmak	Yüksek Hedef Koyma	
Zirveyi hedefleme		
Kendi ayaklarının üzerinde durma		
Mutlu edilme / Mutlu Olma		
Olimpiyat-Dünya Şampiyonluğu	Ailenin Beklentisi	
Büyük sporcu olmak		
Olimpiyatta yarışmak		
Beklentisi olan insanlar için üzüntü		
Antrenöre, aileye karşı suçlu hissetmek	Başkaları Odaklı Üzüntü ve Suçluluk	
Kendine özgüven duymak		
En iyi performansı sergilemeye çalışmak		
Psikolojik rahatlık	Mükemmeliyetçiliğin Avantajları	
Düzenli hayat/ Disiplin		
Başarı		
Kendini sorgulamak		
Kendine baskı yapmak		
Takıntılı olmak		
Yenilgiyi hazmedememe		
Saldırganlık	Mükemmeliyetçiliğin Dezavantajları	
Aşırı hırs		
Eksiklere fazla dalmak		
Daha çok hayal kırıklığı		
Psikolojik olarak güçlü olmak		
Düşüş olmasa bile düşüşte hissetme		
İstikrarlılık-Çalışkanlık	Mükemmeliyetçi Sporcu Olmanın	
Özgüvenli olmak	Kriterleri	
Hırslı olmak		
Her yönüyle her şeyde iyi olma isteği		
Dakiklik		
Her alanda kusursuz performans çıkarma çabası	Mükemmeliyetçiliğin Diğer Alanlara	
Sorumluluklarını yerine getirme	Etkisi	
Her alanda en iyi olma isteği		
Ego		

Mükemmeliyetçilik

1) Yüksek Hedef Koyma: Çalışmaya katılan sporcuların tamamı kendilerine yüksek hedefler belirlediklerini ifade etmişlerdir. Bu ifadelerden bazıları şu şekildedir (14.10.2019 tarihli yarı-yapılandırılmış görüşme):

“Taekwondoya başladığım zaman kendime dünya ve olimpiyat şampiyonu olacağım diye söz vermiştim aslında. Gerçekten hani o zamanlar tam idrak edemiyordum bu konuyu. Gerçekten dünya şampiyonu olunca hani dedim ki aslında imkânsız diye hiçbir şey yok.” (Leyla)

“Şu an biz profesyonel sporcularız. Kendim için beklentim tabi ki yüksek ve her turnuvada şampiyon olmak. Beklentim (..) her turnuvaya giren, zaten herkes oraya şampiyon olmaya giriyor beklentim de şampiyon olmak.”(Mina)

“Yani her sporcu gibi benimde en (...) hani üst seviyeye olimpiyata gitmek. Olimpiyat madalyası almak. Bunlar yani zaten her sporcunun hayalidir.” (Şule)

“Dünya şampiyonu olmak. Olimpiyat görmek. Yapabileceğimi düşündüğüm zaman (..) Hedefim her zaman daha yüksek. Bu spor hayatımda da böyle, normal hayatımda da böyle. Hiçbir zaman elimdekilerle yetinmeyi sevmiyorum. Hep daha fazlası olsun istiyorum.” (Tezer)

“Olimpiyatları hedeflediğim için, şu an sporun en yüksek zirvesini düşünüyorum.” (Gülten)

“Zirve. En yükseği hedeflerim.” (Oğuz)

“Yani eğer bu sporu yapabiliyorsam bu sporda eni iyisi olmak isterim. Yani akıllarda kalıcı olacak bir en iyilik.” (Nazım)

“Olimpiyata gitmeyi çok istiyorum. O atmosferi tatmayı. O kapasiteye o hedeflere ulaşmak için çıtayı bir tık üste koyarım.” (Arif). Arif’in dediğine benzer olarak yedi sporcu daha hedeflerini kendi kapasitelerinin üzerine koyduklarını belirtmişlerdir.

2) Ailenin Beklentisi: Sporcular tarafından algılanan aile beklentileri, kendi hedefleriyle paralellik gösterir biçimdedir. Sporcular ailelerinin kendilerinden, dünya ve olimpiyat şampiyonalarında boy göstermeleri, şampiyon olmaları, büyük sporcu olmaları ve mutlu olmaları beklentisi içinde olduklarını söylemişlerdir. Bunlarla birlikte

ailelerin mutlu edilme beklentilerinin olduğundan da bahsetmişlerdir. Bunlardan bazıları şu şekildedir (14.10.2019 tarihli yarı-yapılandırılmış görüşme):

“Ailemin benden beklentileri aslında kendi ayaklarımın üzerinde durmam. Benim mutlu olmam onlar için. Geleceğimi kendi ellerimle (...) maddi manevi hayatımı kurmam. Genellikle bunlar.” (Leyla)

“Ailemin beklentileri. Ailemin tabi ki her, her sporcunun ailesi işte kızının oğlunun çok iyi yerlerde olmasını ister, şampiyon olmasını ister. Mutlu edilmesini ister, yani ailesini mutlu etmesini ister. Beklentileri bu şekilde bence. Şampiyonluk. Şampiyon olmak.” (Mina)

“Olimpiyat şampiyonu olmam.” (Didem)

“Ailemin benden beklentileri (...) Onlar da tabi ki benim böyle iyi düzeyde hani iyi bir sporcu olmamı işte dünya şampiyonu olmamı, o tarz şeyleri bekliyorlar onlar da. İsterler de. Beklentileri bunlar.” (Şule)

“Spor anlamında ailem, tabi ki de çok büyük bir sporcu olmamı istiyorlar. Benimle birlikte onlar da emek veriyorlar. Benimle birlikte onlar da koşuşturuyorlar. Babam olimpiyat göreyim istiyor.” (Tezer)

“Ailemin benden beklentileri (...) yani aslında kendi ayaklarımın üzerinde durabilmemi istiyorlar. Benim istediğim hedefe olsun ya da olmasın da diyorlar. Ama özellikle annem aslında çok, benden büyük beklentileri var. O benim, o olimpiyat hedefimi çok istiyor. O da benim kadar. Benden beklentisi aslında büyük.” (Gülten)

“Başarılı olmamı bekliyorlar. Bunun için yanımda oluyorlar. Başka ne olabilir (...) Başarı bekliyorlar yani, öyle çok da bir şey istemiyorlar da.” (Arif)

“Benim burada mutlu olmam onun haricinde pek bir istekleri yok. Ben ne istersem o yani. Ben bugün bırakmak istesem kimse hayır demez.” (Nazım)

3) Başkaları Odaklı Üzüntü ve Suçluluk: Çalışmada yer alan milli takım sporcularının büyük çoğunluğu, olası bir yenilgide aileleri ve antrenörlerine karşı suçluluk hissettiklerini ve onlar için üzüldüklerini söylemişlerdir. Sonda soru aracılığıyla ortaya çıkan ek bulguda ise üç sporcu (Mina, Şule, Nazım) hedefe ulaşamadıklarında kendilerini hayal kırıklığına uğratmanın daha rahatsız edici olduğunu

bildirirken diğerk üç sporcu (Leyla, Didem, Tezer), hem kendilerinin hem de aile-antrenörlerini hayal kırıklığına uğratmanın eşit derecede rahatsız edici olduğunu belirtmişlerdir. Kalan beş sporcu (Gülten, Can, Arif, Ahmet, Oğuz) ise başkalarını hayal kırıklığına uğratmanın kendilerini daha çok rahatsız ettiğini dile getirmişlerdir. Bu ifadelerin bir kısmı şu şekildedir (14.10.2019 tarihli yarı-yapılandırılmış görüşme):

“Üzülüyorum hani. Herkes için de üzülüyorum. Onlar üzüldüğü için onları da (ailemi ve hocamı) düşünüyorum. Ama tabi ki bunu hemen toparlamam gerekiyor takılı kalırsam biliyorum ki bu defa kafa olarak geri dönemem.” (Leyla)

“Ne hissediyorum? Çok üzülüyorum. Özellikle de benden beklentisi olan insanlarla birlikte üzülüyorum. Sürekli yanımda oluyorlar. Çabuk atlatıyorum.” (Tezer)

“Antrenörümün (...) çalıştırdığı için, ona sanki (...) ona karşı bir suçluluk hissediyorum. Ailemden uzak olduğum için onlar benden beklenti içerisinde olduğu için sanki onları üzmüş gibi hissediyorum. Kendim için çok fazla şey yapmıyorum ya. Daha çok etrafımdaki insanları düşünüyorum.” (Gülten)

“Benim üzerimde emeği olanları. Onlar hayal kırıklığına uğradığında daha çok üzülüyorum. Ya çünkü insanlar sana zaman ayırıyor. E başkaları da burada olabilirdi benim yerime. O yüzden onları düşünerek o maça çıkıyorum zaten hocaları falan. Beni çalıştıran insanları. O yüzden onları daha çok düşünmem gerekiyor. Kendimden daha çok.” (Arif)

“Ne kadar dışardan bakınca bireysel gibi görünse de gerçekten çok çalışan insanlar var. Antrenörüm, babam mesela. Abim mesela. Emek verenler var. Ne kadar olsa da kendim için üzüldüğüm kadar onlar için de üzülürüm yani. Yenilmem onların da bir yıllık emeğinin gitmesi demek.” (Ahmet)

4) Mükemmeliyetçiliğin Avantajları: Sporcular mükemmeliyetçiliğin avantaj sayılabileceği durumlardan bahsetmişlerdir. En çok da mükemmeliyetçiliğin sporcuya özgüven sağlama noktasındaki önemini vurgulamışlardır. Bu ifadelerden bazıları şu şekildedir (14.10.2019 tarihli yarı-yapılandırılmış görüşme):

“Bir kere herkes sana güven duyuyor senin de kendine özgüvenin oluyor. Maddi manevi zaten hani bir şeyler kazanmış oluyorsun.” (Leyla)

“Düzenli bir hayat. Her şeyi zamanında yapmak. Disiplin diyebiliriz.”
(Oğuz)

“Mükemmeliyetçi olmanın faydaları bence en başta kendi psikolojini kendin olumlu etkiliyorsun. Çünkü hani ben her şeyi yaptım, elimden gelen her şeyi yaptım, en iyisini yaptım diyebiliyorsun. Bu da bence hani psikolojik olarak insanı rahatlatır.”
(Şule)

“Mükemmeliyetçi olmanın faydaları, bir şeyi kusursuz olarak yapmaya çalışırsın. Kusursuz olarak yapmaya çalıştığında da hani, cümleyi toparlayacak olursak (...) Her girdiğin antrenmanda en iyi performansı sergilemeye çalışırsın. Bence. Avantajı bu.” (Mina)

“Ya bir kere o tatamde sana çok olumlu bir etkisi oluyor. Hazır hissediyorsun kendini. Hep böyle bir adım önde çıkıyorsun rakibinden. Yapabilirim duygusuyla.” (Arif)

“Dediğim gibi faydalı olduğu yerlerden biri (...) bir insan ne kadar mükemmeliyetçiye (...) ringe çıktığında mükemmel hissetmek çok önemli. O an ne kadar özgüvenli olacağın, attığın tekniği ne kadar özgüvenli atacağın çok önemli. Bir şeyi mükemmel yaptığını hissetmeden hiçbirini yapamazsın. Mesela ben dutçagiye atacağım zaman mükemmel olduğumu bilemezsem o tekneyi vuramam. Ama o tekniğim kötü olsa dahi özgüvenli atarsam bir şekilde oraya girer yani. Bence mükemmeliyetçiliğin en iyi özelliği bu. Özgüven kazandırması.” (Ahmet)

“Avantajları nedir sürekli seni dikte tutar. Hani mükemmel olmaya zorlar seni. Daha iyi yapabilmeye. Yaptığınla yetinmeyip daha da iyisine ulaşmayı sağlar.”
(Nazım)

“Başarı. Yani... Mükemmeliyetçiysen fedakârlık yaparsan başarı gelir.”
(Can)

5) Mükemmeliyetçiliğin Dezavantajları: Çalışmadaki sporcular mükemmeliyetçiliğin dezavantajlı olabileceği durumları anlatmışlardır. Bu durumlarda sporcuların “saldırgan” olabileceği gibi mükemmeliyetçiliğin kişiyi “takıntılı”, “aşırı hırslı” ve yenilgiyi hazmedemez” vaziyetlere getirebildiğini de söylemişlerdir. Bu özelliğin

“kişinin kendini sorgulamasına ve baskı yapmasına” yol açtığına da değinmişlerdir. Söylemlerden bazıları şu şekildedir (14.10.2019 tarihli yarı-yapılandırılmış görüşme):

“Şöyle şeylerde, insan hani robot değil. Gerçekten yani kendini robot olarak görüyorsun. İlla ki yani bir maç yenilebilirsin. Her maç kazanayım istiyorsun. Veya çok kötü sakatlık geçirebilirsin, Çok kötü dövüşebilirsin. Formda olmayabilirsin. Ama hani mükemmeliyetçi olunca insan psikolojikman bu sefer kendine baskı yapmış oluyor. Kendini sorguluyorsun. Hani niye yapamıyorsun? Ben kötü müyüm? Şöyle miyim falan diye sormaya başlıyorsun. Oralara giriyor. Ama işte aşılabiliyor ya.”
(Leyla)

“Kendi eksikliklerine fazla dalmış olmak.” (Oğuz)

“Şöyle, çok aşırı takıntılı olmak bence. Yani mükemmeliyetçi bir insan aynı zamanda takıntılıdır da. Çünkü her şeyin en iyisini yapmak ister. Olmadığı zaman da insan yani hayal kırıklığına uğrar. Sonuçta öyle bir psikolojin var. Her şey iyi olmak zorunda. Kötü olursa kendi kendi psikolojini kötü de etkileyebilirsin.” (Şule)

“Aşırı hırslı yapması. Hayata karşı hırsla bakmak. Sporu hayatının her alanına koymak. Her şeyde aşırı iyi olmaya bakmak. Kendinden vazgeçmeye başlamak. Bunlar bence.” (Gülten)

“Her zaman aynı performansa ya da aynı başarıya ulaşmak mümkün olmuyor. Bu durum da beni kötü etkileyebiliyor.” (Didem)

“Yenildiğinde daha çok üzüliyorsun. Daha çok hayal kırıklığına uğruyorsun.” (Arif)

“Yenildiklerinde kesinlikle hazmedemiyorlar. Çevresindeki insanlara saldırıyorlar.” (Tezer)

“(...) bazen her şey yolunda gitmediği de olabiliyor. Mesela benim şöyle 7 maç yapıyorum 1 maç kötü olsam bile o beni etkiliyor. O yüzden bu mükemmeliyetçilik çok da aşırı iyi bir şey değil aslında. (...) O ilk turu geçebilirim ama benim aklımda bir soru işareti oluyor bir üst maça çıkarken. Etkiler beni.” (Nazım)

“Sürekli en üstte olman lazım ya, bunu taşımak zor yani. Mesela sürekli üstünde beklenti varsa, senden bir şey bekliyorlar yani. Ve onu kaybettiğin zaman (...)

mesela önündeki, favori sensin onu kaybediyorsun. İşte maçta favorisin, yeniliyorsun. Ne oluyor beklenti düşüyor. Bu bence. Sirtında bir yükü dövüşıyorsun yani.” (Can)

6) Mükemmeliyetçi Sporcu Olmanın Kriterleri: Çalışmaya katılan sporcular mükemmeliyetçi bir sporcu olmanın bazı kriterler, özellikler gerektirdiğini söylemişlerdir. Katılımcıların hepsi bu kriterleri, sporcunun “hırslı, özgüvenli, istikrarlı ve çalışkan” olması gibi olumlu tanımlarken, sadece birisi (Ahmet) mükemmeliyetçi sporcunun “düşüşte olmasa bile düşüşte hissedebileceği” için, mükemmeliyetçi sporcu olma kriterini, olumsuz bir kriter olarak ifade etmiştir. Bu ifadelerden bazıları şu şekildedir (14.10.2019 tarihli yarı-yapılandırılmış görüşme):

“Hırs. Bence hırs. Mükemmeliyetçi sporcu bence yenilse bile üçüncü maç dördüncü maç geri çevirme imkânı olabiliyor. Çevirebiliyor. Pes edip bırakmıyor. Psikolojik olarak da güçlü bir sporcu oluyor.” (Leyla)

“Her şeyin en iyisini yapan. Her şeyde en iyisi olmak isteyen sporcu.” (Oğuz)

“Mükemmeliyetçi bir sporcu bence sporu her yönüyle iyisiyle kötüsüyle, yenilgisiyle zaferiyle karşılayabilen, aynı hırsla antrenmanlarına ve koyduğu hedefine giden, hedeflerinde hiçbir şekilde sapma yapmayan bir sporcu olarak tanımlarım.” (Gülten)

“Bence mükemmeliyetçi bir sporcu her anlamda... Böyle hem maç esnasında kurduğu taktiklerle, maçta gerideyken bile o arayı kapatan, bence bu mükemmeliyetçi bir sporcu olabilir diye düşünüyorum. (...) Zorluklarla, hakemlere karşı bile üstünlük kurmaya çalışman gerekiyor her anlamda. Sadece orda rakiple savaşıyorsun. Hakemlerle ve sistemle de savaşıyorsun açıkçası.” (Mina)

“Üst üste her zaman başarılı olan, bu başarısını kişiliğinden ödün vermeden başaran mükemmeliyetçi sporcudur.” (Didem)

“Benim için hırs yeterli bence. Hırs böyle... Başarısızlığı kabul edememe duygusu.” (Arif)

“Kendine özgüveni olan.” (Tezer)

“Yani, mükemmeliyet aslında bazıları için iyi bazıları için de kötü aslında. Ben mesela mükemmel olmak isterim ama yenilebilirim de. İnişler çıkışlar bunlar olabilir. Kendimi yukarda tutabilirim. Ama mükemmeliyetçi sporcu düşüş yaşamadığı halde düşüş hissedebilir. Kendini suçlayabilir.” (Ahmet)

“İstikrarlı olur ya. Net yani. Çok çalışır. Çok fedakârlık yapar.” (Can)

7) Mükemmeliyetçiliğin Diğer Alanlara Etkisi: Çalışmaya katılan milli takım sporcuları, mükemmeliyetçi sporcu olmanın spor alanı dışındaki alanlara etkisi olup olmadığı hakkında görüşlerini bildirmişlerdir. İki sporcu dışında (Tezer, Arif) sporcuların tamamı mükemmeliyetçi sporcu olmanın diğer yaşam alanlarını etkilediğini söylemişlerdir. Bu söylemlerden bazıları şu şekildedir (14.10.2019 tarihli yarı-yapılandırılmış görüşme):

“Etkiler. Çünkü “spor” hayatımızı etkiler. Antrenman bile hayatımızı etkiler. Antrenman yapmak bile normal hayatta böyle, insanı dirençli kılar. Mükemmeliyetçi olmak da sonuçta diğer işleri de yapabiliyorsan onun en iyisini yapmanı sağlar. Mesela ne bileyim işinde de en iyi öğretmen olabilmeni sağlar. Öyle sıradan bir öğretmen olup kalmanı değil yani.” (Nazım)

“Gerçek hayatı güzel etkiler ama bir egoyu da getirir yanında.” (Ahmet)

“Her şeyin, her alanda dört dörtlük olmasını istiyorum. Mesela tez yazarken mükemmel bir tez olsun antrenman yaparken mükemmel bir antrenman olsun. Bunun gibi.” (Didem)

“Her alanda. Aslında her alanda etkiliyor ya. Her alanda bir kusursuz bir performans çıkarmaya çalışıyorsun. Bu her şeyine yansıyor. Özel hayatına da normal arkadaşlarına da arandaki bağa da her şeye yansıyor bence. Benim düşündüğüm.” (Mina)

“Aslında kötü de etkiliyor iyi de etkiliyor. Kötü olarak dışardaki insanlara karşı da sürekli böyle her zaman ben bilirim ben ederim, en iyi benim olmam lazım. O yüzden diğer insanlara karşı birazcık sıkıntı yaşayabiliyorsun. İyisi de, her zaman kendi ayaklarının üzerinde durmayı öğreniyorsun. Yalnız olmadığını, kendini güçlü hissediyorsun. İyi yönleri de bunlar.” (Gülten)

“Şöyle etkileyebilir bence. Yapman gereken her şeyin en iyisini yapmaya çalıştığın için yani hani bütün sorumluluklarını yerine getirirsin diye düşünüyorum.”
(Şule)

“Bir kere normal hayatta da taekwondo konusunda da bunu uyguluyorsun. Mükemmeliyetçi oluyorsun, hani birbirini etkiliyor. Dakiklik. İşte okul hayatında günlük hayatında derste, her şey çok önemli yani bu konuda. Mesela düşünsene abla bir buluşma oluyor normal bir arkadaşınla. Mesela ben bir buluşmada hiç sevmem öyle hani. Antrenman 11 denildiyse 11’dir. Antrenmana atıyorum 11’i beş geçe gidersen kendini kötü hissedersin. Niye? Antrenmanı kaçırdım diye. Uymadım o saate dakikliğe diye. Normal hayatta da öyle yani okula giderken işe giderken işte arkadaşınla buluşurken falan bunlar önemli yani. Etkiler.” (Leyla)

“Etkiler ya. Sosyal hayatını etkiler. İnsanlara karşı işte bütün davranışını etkiler yani.” (Can)

4.2.2. Milli takım sporcularının başarısızlık korkusu hakkındaki görüşleri

“Türkiye Taekwondo Milli Takım sporcularının başarısızlık korkusuna ilişkin görüşleri nelerdir?” alt problemine ait bulgular Tablo 4.10.’da verilmiştir.

Tablo 4.10. Türkiye taekwondo milli takım sporcularının başarısızlık korkusuna ilişkin görüşlerinin içerik analizi sonuçları

Mutsuzluk		
Emeklerin boşa gittiğini hissetme		
Aile ve antrenör için üzülmeye		
Hata-eksiklik arama		
Kendini suçlama	Başarısızlık Sonrası Olumsuz Duygular	
Kendini sorgulama		
Ağır tepkiler		
Üzgün ve sinirli hissetme		
Eleştiri		
Hep aynı performansı bekleme		
Antrenmanlara karışma	Ailenin Tepkisi	
“Niye yenildin?” sorusu		
Kalabalık ve tezahürat		
İnsanların beklentisi	Çevrenin Etkisi	
Heyecanlanmak		
Eksiklerini kapatmak		
Kendini daha iyi gözden geçirmek		
Tecrübe kazanmak		
Hedefini gözden çıkarmak		
İnsanların beklentilerine cevap verememek	Başarısızlığın Sonuçları	
Emeklerin çöpe gitmesi		
Moral bozukluğu		
Başarıya giden yol		
Pes etmek		
Hata aramak		
Kendini suçlamak		
Tedirginlik		
Eksiklerini düşünmek	Kendine Yönelik Yetersizlik ve Suçluluk	
Hayal kırıklığı		
Kendini yetersiz hissetme		
Sakatlık korkusu		
Başaramamak korkusu		
Beklentiye giren insanları hayal kırıklığına uğratma korkusu	Korku ve Endişeler	
Yenilme korkusu		
Kritik anda kaybetmek korkusu		

1) Başarısızlık Sonrası Olumsuz Duygular: Çalışmaya katılan sporcular başarısızlık yaşadıkları zaman hissettikleri duygulardan bahsetmişlerdir. “Mutsuzluk, kendini suçlama, kendini sorgulama, sinirlilik” gibi kendileri odaklı olumsuz duyguların yanı sıra başkaları odaklı, yani “aile ve antrenörleri adına” da olumsuz duygulara (üzülmek) sahip olduklarını ifade etmişlerdir. Bu ifadelerden bazıları şu şekildedir (14.10.2019 tarihli yarı-yapılandırılmış görüşme):

“Kaybettiğimde her zaman hata ararım. Hatalarımı... Hata üzerine endeksliyimdir. Hata bulmak hatayı onarmak ve yani kaybettiğim zaman aşırı derecede yıkılmam. Ama tabi büyük şampiyonalar hariç diyormuşum (gülerek). Aşırı yıkılmam ama dediğim gibi hata bulmak üzerine bir şeyim var.” (Nazım)

“Ben genelde kötü hissederim. Yani ağır tepkiler verdiğim de oluyor. Normal tepkiler verdiğim de oluyor. Ama genelde hani ondan bir şey çıkarmaya çalışırım. Mesela çok ağladım. Günlerce aylarca falan. Çünkü bütün emeğinin gittiği maçlar da olabilir. Mesela işte yılın başında biliyorsun, bizim Türkiye şampiyonası oluyor, yılda bir kere. Kazandın kazandın. Ya hiçbir şeye gidemiyorsun ya da diğer maçlara da gidiyorsun. Turkish Open, President Cup falan. Bir ay gidince bütün emekler gidiyor.” (Ahmet)

“Kaybettiğimde dünyam başıma yıkılıyor. Yalan olmasın. Yani sürekli kendimi suçlarım. Hatalarımı eksikliklerimi ararım. Genelde böyle. Herkesin öyle.” (Şule)

“Motivasyonum düşüyor kaybettiğim zaman. Moral bozukluğu oluyor. Mutsuz oluyorum işte.” (Can)

“Kaybettiğimde dediğim gibi eksikliğimin olduğunu düşünüyorum. Teknik olarak eksikliğim olduğunu onları da dediğim gibi hazırlanarak, eksiklerimi kapatarak... His olarak mutsuz oluyorsun tabi ki de. (...) Yenilgi aldıkça aldıkça ister istemez hani “Ben kötü müyüm?” “Nerde hata yapıyorum?” diye eksikliklerini sürekli sorgulamaya başlıyorsun.” (Mina)

“Yenildiğimde daha çok dünya ikinciliği derecemi sorgularım. ‘Aslında ben başarılı mıydım?’ diye.” (Oğuz)

“Kaybettiğimde de aslında şey, yine aynı. Hocaya üzülüyorum ama ailem anlayışla karşıladıkları için. Emeklerimiz boşa gitti bu sefer deyip öyle üzülüyorum yani. Üzülüyorum baya üzülüyorum. (...) Avrupa şampiyonasında da dedim ki hani niye olmadı? Kendi kendimde aradım hatayı, sende suç dedim. Heyecanlandım. Başkasında da suç bulmadım. Heyecanlandığımı düşündüm.” (Leyla)

“Üzgün ve sinirli oluyorum. Yediremiyorum kendime çünkü kaybettiğimde. Rakibime karşı böyle agresifleşiyor, sinirleniyorum (gülerek). Ondan sonra ailemi ve sevdiklerimi üzeceğim için üzülüyorum. Öyle.” (Gülten)

“Dünyada (şampiyonasında) büyük hayal kırıklığına uğradım yani. Yıkıldım. Acaba olmayacak mı diye düşündüm.” (Arif)

2) Ailenin Tepkisi: Çalışmaya katılan sporcular başarısız oldukları zaman ailelerinin onlara verdikleri tepkileri anlatmışlardır. Sporcuların hepsi ailelerinin başarısızlık sonrası kendilerine destek olduklarını söylemelerine rağmen ailelerinin davranışlarında beğenmedikleri özellikleri de belirtmiş ve onların beklentilerinden etkilediklerini vurgulamışlardır. Sporcuların görüşlerinden bazıları şu şekildedir (14.10.2019 tarihli yarı-yapılandırılmış görüşme):

“Ailemin beğenmediğim huyları, hani bunun biraz basit olduğunu bazen konuşmaları, bahsetmeleri falan. Konuşmalarında da bahsediyorlar hani ‘Keşke böyle yapsaydın.’ tarzında ama bunun... O kadar basit bir olay değil. O ringe çıkmak bile. Aslında dışardan olduğu için bazen eleştirebiliyorlar. Bu en basit yaptıkları şey. Ama beğendiğim şeyler dediğim gibi ben ne kadar düşsem de ayakta tutuyorlar.” (Nazım)

“Mesela maç gününde beni sürekli arıyorlar, bunu beğenmiyorum. Mesela beğendiğim de yensem de yenilsem de şampiyon olsam da her zaman beni kucaklıyorlar. Bu! (Tezer)

“Başarısız olduğumda yıkıldım, böyle bir şey yok. (gülüyor). Başka bir tanım yok yani böyle bir şey yok. Valla ben tek başıma düşünmediğim için, birader sağ olsun. Yıkım da en fazla iki üç gün sürüyor. (...) Genelde en büyük mesela sıkıntılardan biri ne oluyor? Babamla ilgili mesela, bir anda bir maçta 1. oluyorsun diğer maçta,

aynı performansı bekliyor. Hep aynı... Her zaman her yerde aynı performansı tekrarlamak bazen zor olabiliyor. Tek sıkıntım o hep aynı performansı beklemesi. Veya sen şusun, sen busun demesi. Onlar da ama bir yandan kötü olduğu kadar bir yandan da iyi. Seni diri tutan şeylerden biri de o.” (Ahmet)

“Benim annem mesela çok kontrolcüdür. Kontrolcü olduğu için antrenmanlarıma çok karışır. İşte sabah antrenman yaptın mı, antrenman yap, şunu çalış şöyle alış şeklinde sürekli fikir verir. Ama kendisinin hani çok bir spor geçmişi de yok. Mesela bu çok hoşuma gitmiyor açıkçası.” (Şule)

“Babam bir şey söyledi de maçtan sonra. Yani maç anında canın sağ olsun da maçtan sonra yani daha çok, niye daha çok çalışmadın da sen biliyordun senin eksiklerin bunlar. Anladın mı demek istediğimi? Sen biliyordun bunların başına geleceğini (diyorlar) ... Benden daha çok üzüldükleri için serzenişte oluyorlar. (Can)

“Beğenmediğim pek bir şey yok aslında. Sadece yenildiğim maçlardan sonra niye yenildin diye sormalarını beğenmiyorum.” (Didem)

“Olumlu olarak her zaman beni desteklemeleri. Olumsuz olarak da bazen aşırı çok başarı beklentileri olabilir. O.” (Oğuz)

“Beğendiğim tepkileri bana hala güveniyor olmaları. Beğenmediğim tepkileriye, annemin, annemin antrenmanlarımla ilgili iyi çalışmadığıma dair sorular sormuştu o beni çok etkilemişti. Hani ‘Acaba iyi çalışmadın mı?’ ya da ‘Şöyle mi sanıyorsun?’ gibi sözleri beni biraz üzmüştü. (Gülten)

3) Çevrenin Etkisi: Çalışmaya katılan milli takım sporcuları, çevresindeki insanların başarısız olmalarına etkilerini anlatmışlardır. İnsanların beklentiye girmelerinin kendilerini baskı altına aldığını vurgulamışlardır. Maç esnasında tribünde bulunan kalabalıktan ve izleyicilerin tezahüratlarından olumlu veya olumsuz etkilendiğini belirten sporcular da olmuştur. Sporcuların görüşlerinden bazıları şu şekildedir (14.10.2019 tarihli yarı-yapılandırılmış görüşme):

“Dünya şampiyonasında dünya şampiyonu oldum. Ertesi yıl Avrupa şampiyonasında maalesef madalya maçında yenildim. Ama bunun sebebi de kesinlikle heyecandı benim için. Hani dünya şampiyonasından sonra büyük bir beklenti, çok büyük bir beklenti oldu. Hani kesin kazanır gözüyle bakıldı. Ve ben de sanırım baskı

altına girdim. Biraz insanları gözlemledikten sonra. Kendime baskı yapıp heyecan yaptım. Ve hani maçta beklediğim sonuca ulaşamadım kendi açımdan.” (Leyla)

“2014’te gittiğim zaman takım olarak, her zaman favori olarak gösteriliyordum. Dünya şampiyonu olarak gösteriliyordum. Ama bu beni çok kötü etkiledi yani. O an çıktım oraya, o ben değildim yani. Çünkü bir beklenti karşılamak üzerine yoğunlaşmıştım.” (Nazım)

“Ümitler Avrupa şampiyonasında yenildikten sonra toparlamam birazcık zaman aldı. Çünkü beklentilerim çok yüksekti. Şampiyon olmak istiyordum. Çevremdekilerin de beklentileri çok yüksekti onları karşılayamadım.” (Tezer)

“Aslında, kendi ülkemde yaptığım yarışmalarda kendi ülkemin insanları karşısında biraz daha hani kesinlikle almalıyım işte ülkemi ülkemdeki insanlar burada beni desteklemeye gelmişler. İster istemez üstümde bir baskı hissediyorum. Lakin bunu yurtdışındaki karşı rakiplerimin hani, nasıl desem, rakiplerimin ailesi tezahürat edince kendimi daha çok gaza getiriyorum. Yurt dışında dövüşürken daha rahat dövüşüyorum. O kadar tribün baskısını işte ben alırım onları sustururum düşüncesiyle aslında hareket ediyorum. Olumlu etkiliyor. Yurtdışında dövüştüğümde, yani rakiplerimin ev sahipliği yaptığı ülkelerde kendimi daha iyi hissediyorum ve daha rahat hissediyorum. Onlar tezahürat yaptıkça dediğim gibi karşı tarafa dikkat ediyorum, ben daha çok gaza geliyorum. Daha çok hırslanıyorum.” (Mina)

“Kalabalığa dikkat ederim. Beni olumsuz etkiler. Kalabalık olduğunda ya da çok tezahürat olduğunda beni olumsuz olarak etkiliyor ve üzerimde bir baskı yapıyor. Hani sanki kesinlikle bu sefer kazanmam lazım gibi falan. Kendimi böyle şey, kasıyorum ve kitleniyorum müsabakada.” (Gülten)

4) Başarısızlığın Sonuçları: Çalışmaya katılan sporcular başarısızlık deneyimlerinden yola çıkarak vardıkları başarısızlık sonuçlarından bahsetmişlerdir. “Heyecanlanmak, emeklerin çöpe gitmesi, başarıya giden yol, tecrübe” gibi çeşitli ifadelerde bulunmuşlardır. Bu ifadelerden bazıları şu şekildedir (14.10.2019 tarihli yarı-yapılandırılmış görüşme):

“Pes etmektir. Benim için başarısızlık pes etmektir. Hani maça girip yenilmek başarısızlık değil de, ama orda pes etmek bir başarısızlıktır benim için. Başarısızlığın sonucudur.” (Nazım)

“Başarısızlığın sonuçları.. Bizde maçtan maça göre değişiyor. bir maçta mesela, bir maçta yenildiğiniz zaman veya kaybettiğinizde, basketbol gibi veya şey gibi yaptığınız bir hatayı telafi etmek ya da yenildiğiniz zaman bir maçı diğer maçta kazanmak gibi bir şansımız yok. Kaybettiğinizde o turnuvayı kaybetmiş oluyorsunuz. Benim için başarısızlığın sonucu nasıl açıklayabilirim ki? Bence başarısızlığın sonucu başarıya giden bir yol.” (Ahmet)

“Başarısızlığın sonuçları benim için (...) yani tecrübe oluyor bana açıkçası. Hani benim sporu böyle yapmak (ellerini yumruk yaparak) için bir çabam yok sadece sevdiğim için yapıyorum. Hedeflerim var hedefime ulaşmak için yapıyorum. O yüzden bana sadece tecrübe oluyor yani.” (Şule)

“Moral bozukluğu.” (Can)

“Zaman kaybı. O senenin bütün emeklerinin çöpe gitmesi. (Arif)

“Başarısız olduğum için tabi ki üzülürüm. Ama bu hayatımın sonu değil. Başarısız olsam da dediğim gibi hayatıma tekrardan devam edebilirim. Ama aslında başarısız olmanın şeyi, nasıl desem, püf noktası... Dediğim gibi başarısız olduğunda ufak nüansları, ufak odaklanacağın şeyleri bulup onları eksikliklerini kapatıp başarılı olabilmek. (Mina)

“İnsanların beklentilerine cevap vermemek. Yıl boyu ona çalışıp kendi beklentilerimi karşılayamamak.” (Oğuz)

“Başarısızlığın sonucu beni için odaklanamamak ya da heyecanlanmak gibi. Çok elim ayağım dolanıyor hiçbir şey yapamıyorum falan. Aşırı olduğunda bir şey yapamıyorsun.” (Leyla)

“Başarısızlığın sonucu bence, başaramadığında hedefine giden yolda, ya da kaybettiğinde, koyduğun en büyük hedefi tamamen gözden çıkarmaktır bence.” (Gülten)

5) Kendine Yönelik Yetersizlik ve Suçluluk: Çalışmaya katılan sporcular başarısızlıkları sonrasında “kendilerini sorguladıklarını, büyük hayal kırıklığı yaşadıklarını, kendilerinde devamlı hata aradıklarını ve kendilerini yetersiz hissettiklerini” dile getirmişlerdir. Sporcuların yaşadıkları başarısızlık deneyimleri sonrası kendilerine yönelik hissettikleri yetersizlik ve suçluluk duygusu ile ilgili bazı ifadeleri şu şekildedir (14.10.2019 tarihli yarı-yapılandırılmış görüşme):

“Dediğim gibi hata bulmaya çalışırım. Yani bunu ben neden yapamıyorum diye hata aramaya başlarım. Onun haricinde de, durum ve şartları değerlendiririm. Çünkü başarısızlık o an mesela fazla hata yapmaktır. Karşı taraf az hata yapar, sen daha fazla hata yaparsan zaten başarısız olursun. O anki durumum mesela ben o gün uyuyabilmiş miyim? Ya da ben o gün kendimde miyim, o gün günümde miyim? Başarısız olduğum zaman bunlara bakarım. Ama baktım bunun haricinde her şey tamam ama ben başarısızım demek ki bir yerde bir sıkıntı var o tarz düşünürüm.” (Nazım)

“En başta kendimi suçlarım başaramadığım zaman. Neden maçı alamadım falan, heyecanlandım o yüzden bu yüzden veya şu yüzden diye ama sonuçta yenildim derim. Buradan yola çıkarım. Ne oldu neyi yanlış yaptım? Devamlı hata ararım, hatalarımı bulurum ve onları düzeltmeye çalışırım.” (Ahmet)

“Yani kendimi yetersiz hissediyorum ve farklı bir plan kurmaya çalışıyorum. Yani olmadığı için hani şu şekilde yapsam daha iyi olabilir ya da işte başka yollar arıyorum.” (Şule)

“Yanlış yolda gittiğimi düşünüyorum. Bir yerde bir yanlışlık olduğunu düşünüyorum. Yeterli çalışmadığımı düşünüyorum. Odaklanamadığımı düşünüyorum. Fiziksel olarak çalışmadığımı düşünüyorum. Zihinsel olarak da inanmadığımı odaklanamadığımı düşünüyorum. Hani yeterli olmadığını.” (Can)

“Bazen boşluğa düşüyorum. Acaba yapamayacağım mı falan diye. Ama sonra hani, dediğim gibi tekrar böyle insan kendine geldikçe, düşündükçe, yapabileceğini düşünüyor.” (Arif)

“Dediğim gibi eksiklerimin olduğunu düşünüyorum başarı beklentimi karşılayamadığımda. Onu da işte antrenmanlarla, daha yoğun antrenmanlarla eksikliklerimi kapatmaya çalışıyorum.” (Mina)

“Daha çok çalışmam gerektiğini hissediyorum.” (Oğuz)

“Büyük hayal kırıklığı tabi ki.” (Leyla)

6) Korku ve Endişeler: Çalışmada yer alan sporcular, başarısızlıkları sonrasında “kendilerini sorguladıklarını, büyük hayal kırıklığı yaşadıklarını, kendilerinde devamlı hata aradıklarını ve kendilerini yetersiz hissettiklerini” dile getirmişlerdir. Sporcuların yaşadıkları başarısızlık deneyimleri sonrası kendilerine yönelik hissettikleri yetersizlik

ve suçluluk duygusu ile ilgili bazı ifadeleri řu şekildedir (14.10.2019 tarihli yarı-yapılandırılmış görüşme):

“Başarısız olduğumda da üzüldüm. Ve sanki hep böyle başarısız olacakmış gibi hissetmeye başladım ve korku sarmaya başladı. ‘Ya diğer maçlarda da yenilirsem? Ya işte, olimpiyatlara gidemezsem?’ gibi şeyler, düşünceler oluşmaya başladı. (...) Hangi maç olursa olsun korkularım yenilme korkusu. En büyük korkum yenilme korkusu. Ve koyduğum hedefe varamamak. Endişem işte ya kaybedersem, ya yenilirsem, ya benim yerime başkası giderse, ne bileyim yerime başkası çıkarsa?” (Gülten)

“Ya benim, kaybetme korkum var.” (Can)

“Endişelerim işte hayal ettiğim şeyleri yapamama, ya da onlara ulaşamadan bu sporu bırakmak. (...) Ya büyük bir sakatlık korkum var. Her şey çok iyi giderken büyük bir sakatlık geçirmek istemem asla.” (Nazım)

“Takımımı hüzne uğratmak. Yani abim babam. Bir abim bir de babam. Beni çalıştıran insanlar. Onlar var. Onların umudunu kırmak. Antrenmana geldiğimizde emin ol bizi, çok etkiliyor. Aşırı etkiliyor. Çünkü ben bir şeyi başardığım zaman demek ki devam edebiliriz diyorlar. Daha çok çalışıyoruz. Ama başarısız olduğum zaman, belki abilerim de olmuyor ama babam bazen çalışıyoruz olmuyor diyor. Ne hissediyor? Ama yine devam ediyoruz. Onun için onu hüzne uğratabiliyor. Başarısızlık bizi biraz kırıyor. Kırdığı zaman, başarısızlık dediğim gibi bir olduğu zaman değil, dört, beş, altı, ama bu şekilde olduğu zaman sana yardım eden seni çalıştıran insanı da hayal kırıklığına uğrattıyor. Bu da beni endişelendiren tereddüde düşüren şeylerden biri oluyor. Onların umudunu kırmak.” (Ahmet)

“Ama bazen endişelendiğim durumlar oluyor. Mesela benim için beklentiye girmiş insanları, özellikle hocam, hayal kırıklığına uğratmak beni endişelendiriyor.” (Tezer)

“Bence korku (...), sakatlanmaktan çok korkuyorum mesela. Darbe almaktan falan.” (Arif)

“Korkum ve endişem, sakatlanmak ve yenilmektir.” (Didem)

“Endişelerim sakatlık yaşamak. Büyük sakatlıklardan aşırı endişeleniyorum. Endişe duyuyorum yani. Korkularım, maçı kaybetmek gibi bir korkum

yok açıkçası benim. Dediğim gibi bir sporcunun başına gelebilecek en büyük şey sakatlık bence. Sakatlığın olmadığı sürece yenilsen de bir sonraki turnuvaya çok iyi hazırlanıp çok iyi dereceler elde edebilirsin. Korkum da endişem de sakatlık.” (Mina)

“Korku ve endişe şey olabilir yani, kritik anda kaybetmek olabilir turnuvayı. En önemli müsabakalarda kaybetmek. Endişem de kaybetmek.” (Oğuz)

“Korkularım yapamamak korkusu. Hani isteyip yapamamak korkusu. Çok istiyorsun ama bir şeyi yapamayınca yapamıyorsun. Endişem de yapamamak, başaramamak.” (Leyla)

Bunlara ek olarak sonda sorular aracılığıyla veya sporcuların spor geçmişiyle alakalı elde edilen bazı bilgiler şu şekildedir:

- Sporcuların ikisi aktivite amaçlı, üçü tesadüfi, beşi ise yakın akraba etkisiyle spora başlamışlardır. Bunlarla ilgili birkaç ifade şu şekildedir (14.10.2019 tarihli yarı-yapılandırılmış görüşme):

“Ben dövüş sporlarına zaten meraklıydım çocukluğumda. Jackie Chan filmleri izliyordum. Jackie Chan filmleri izleyerek böyle işte yastıklara vuruyordum koltuklara vuruyordum. İstiyordum ama işte çok zayıftım ben çocukken, çelimsiz olduğum için ve dövüş sporu bana ağır geleceğini düşündükleri için basketbol, voleybol gibi branşlara yönlendirdiler. Sonra onlar olmadı. Taekwondoyu çok istediğim için aktivite olsun diye yolladılar. Öyle başladım.” (Şule)

“Mahallemizdeki bir spor salonu kampanya başlatmıştı. 3 ay ücretsiz diye. O şekilde başladım. Taekwondo salonuydu.” (Gülten)

“Spora nasıl başladım. Benim babam taekwondocuydu. Onun teşvikiyle spora başladım.” (Didem)

“Valla benim babadan dolayı. Babamın işi olduğundan dolayı. Taekwondo antrenörü. Küçüklüğümde beri yapıyorum.” (Ahmet)

- Sporcuların sekizi sporu bırakmayı düşündüklerini ifade ederken üçü böyle bir şey düşünmediklerini belirtmişlerdir. Bu ifadelerden bazıları şu şekildedir (14.10.2019 tarihli yarı-yapılandırılmış görüşme):

“Tabi yenildiğimde düşündüm. Zorluklara karşı yani böyle bir noktadan sonra bir kırılma noktası oluyor ve düşünüyorsun. Ama sonradan neden başladığını düşünüyorsun. Yani başladıysam neden bitirmeyeyim ki diyorsun. Onu tamamlamak istiyorum. Düşünüyorum ama bu düşüncemi gerçekleştiremiyorum. Aslında içimde bir yerde baya bir sevgi var, bir yoğunluk var. Bitirmek istiyorum ama bitiremiyorum. En üst düzeyde, derecelerle başarılarla bitirmek istiyorum. Öyle yenildim hadi pat diye bitireyim muhabbeti olsun istemiyorum. Bir iki gün düşünüyor insan. Bırakayım falan filen. Olmuyor diye. O zaman neden başladım? Neden o kadar emek verdim? Neden 10 yaşından beri arkadaşlarım parkta top oynarken ya da oyun oynarken işte birileriyle eğlenirken ben hiçbir şey yapmadım antrenman yaptım. Bunları düşünüyorum.” (Leyla)

“Düşündüm. Her kaybettiğimden, yenildiğimden sonra düşünürüm. Her büyük maçta yenildikten sonra aklıma gelir.” (Oğuz)

“Hiç düşünmedim. Yani çok olumsuzluk yaşadım ama dediğim gibi ara veriyorum ben biri ki hafta sonra zaten kendim istiyorum antrenman yapmayı.” (Şule)

“Dünya şampiyonu olmadan önce evet düşündüm.” (Didem)

“Hayır. Hiç düşünmedim. Okulu bırakmayı düşündüm ama sporu bırakmayı düşünmedim.” (Tezer)

“Evet. Defalarca. Her yenildiğimde düşündüm. Her yenildiğimde sporu bırakırım (gülerek). Aradan sonra tekrar.” (Can)

• Sporcuların biri dışında, geriye kalan tüm sporcular kazansalar dahi huzursuz hissettikleri maçlar olduğunu bildirmişlerdir. Bu ifadelerden bazıları şu şekildedir (14.10.2019 tarihli yarı-yapılandırılmış görüşme):

“Mesela kazandım ama hoşuma gitmeyen bir şekilde dövüştüm yani. Çalıştığım şeyleri yapamadım.” (Can)

“Evet oluyor. Çünkü bu mükemmeliyetçiliğin getirdiği şey. Mesela şampiyon olduğum zaman bile bazı eksikliklerimi görebilmem. Aslında bu iyi bir şey yani. Çünkü şampiyon en az eksikliği görendir. 2. ve 3. eksikliği vardır ki yenilmiştir yani Şampiyon olduğum zaman da içimi bu huzursuzluk kapladığı oldu yani. Olmadı değil.” (Nazım)

“Şu şekilde mesela net kazanıyorum ama maçta yaptığım şeyler yanlış olabiliyor. Maçı kazanıyorum ama hani idman olarak yetersizim. Maçı kazanıyorum ama yetersiz puan. Veya yetersiz dövüş. Eksik teknik. Ya bunlar beni huzursuz ediyor, mutsuz ediyor... Kazanmış olsam bile, o şekilde değil de şu şekilde kazanabilirdim diye beni huzursuz ediyor.” (Ahmet)

“Oldu. Şöyle oldu. Mesela kazandım ama şöyle düşündüm; daha iyi yapabilirdim. Daha iyi olabilirdi, bu huzursuzluk verir hani iyi yapamadım düşüncesi. Mükemmel olmak istiyorsun ya o yüzden. Daha iyi yapamadığım için. Daha iyi olabilirdim düşüncesiyle huzursuz oldum.” (Leyla)

“Maç zamanı günümde olmadığım zamanlar oluyor. Ama tatamiye en iyisi benim diye çıkıyorum. Yensem de yenilsem de en iyisi benim. Öyle düşünerek çıkıyorum. Şampiyon olduysam performansım diğer sporculara göre yüksek demektir, bana göre göre düşük olabilir ama diğerlerine göre yüksek. Bana huzursuzluk vermedi, yeter ki şampiyon olayım.” (Tezer)

“Oldu. Kazansam bile performansımı beğenmediğimde, kazandım ama performansım kötü diye ya da rakip benden düşük seviyede olduğunda kazandım ama beni mutlu etmedi. Hani daha iyi rakiplerimin olduğunu bildiğim için huzursuz oldum.” (Gülten)

5. SONUÇ VE TARTIŞMA

Bu bölümde, çalışmadan elde edilen bulgular, literatürde yer alan çalışmalar ile karşılaştırılarak sonuçlar tartışılmış ve bu sonuçlara ilişkin yorumlara yer verilmiştir.

5.1. Nicel Bulgulara İlişkin Yorumlar ve Tartışma

“Türkiye Taekwondo Milli Takım sporcularının mükemmeliyetçilik düzeyleri cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?” alt problemine ait sonuçlar:

Mükemmeliyetçilik alt boyutları olan Hatalarla Aşırı İlgilenme, Algılanan Aile Baskısı ve Kişisel Standartlar’da cinsiyet değişkenine göre anlamlı fark yoktur ($p>0.05$).

Carter ve Weissbrod (2011) üniversite öğrencilerinin cinsiyet ile rekabetten zevk alma, çeşitli zihinsel sağlık ve uyum göstergeleri arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Sonuçlar, kadınlar arasında, kazanılırken pozitif benlik algısı ile öz yönelimli ve sosyal yönelimli mükemmeliyetçilik arasında pozitif bir ilişki olduğunu, kaybedilirken olumsuz benlik algısı ile öz yönelimli ve sosyal yönelimli mükemmeliyetçilik arasında pozitif bir ilişki olduğunu göstermiştir.

Erkekler arasında rekabetten zevk alma ile öz-yönelimli mükemmeliyetçilik arasında ve kaybedilirken olumsuz benlik algısı ile sosyal yönelimli mükemmeliyetçilik arasında pozitif bir ilişki vardır sonucuna ulaşılmıştır. Bu veriler, cinsiyetin sporcunun genel psikolojik refah ölçütleri (mükemmeliyetçilik gibi) üzerindeki faydasını farklı şekilde etkilediğini göstermektedir.

Dunn ve diğerleri (2012) öğrenci-sporcuların sporda öz-yönelimli mükemmeliyetçiliğinde önemli bir cinsiyet farkı bulamamış, ancak sporcuların sporda sosyal olarak belirlenmiş mükemmeliyetçiliğinde önemli bir cinsiyet farkı bulmuşlardır.

Sporcularla yapılan diğer araştırmalarda, mükemmeliyetçi çabaların ve mükemmeliyetçi endişelerin alt boyutlarını temsil eden çeşitli alt ölçeklerde mükemmeliyetçilikte cinsiyette farklılıklar bulunamamıştır (ör. Gotwals, Dunn ve Wayment, 2003).

Araştırmasında sporda mükemmeliyetçilikte cinsiyet farklılıklarını inceleyen Stoeber (2012) cinsiyet ve mükemmeliyetçiliğin “sonuçsuz veya tutarsız bulgular ürettiğini” savunmuştur. Çalışmamız bu anlamda Stoeber’in (2012) iddiasını destekler

niteliktedir. Zira yapılan bu çalışmada da cinsiyet ile mükemmeliyetçilik arasında anlamlı bir fark yoktur ($p<0.05$). Katılımcıların üst düzeyde yarışan sporcular olması ve spora başladıkları ilk andan beri kendilerine yüksek hedefler koymaları ve başarı beklentilerinin yüksek olması, cinsiyetler açısından mükemmeliyetçilik düzeyleri açısından fark çıkmamasına neden olarak gösterilebilir.

“Türkiye Taekwondo Milli Takım sporcularının başarısızlık korkusu düzeyleri cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?” alt problemine ait sonuçlar:

Cinsiyet değişkenine göre başarısızlık korkusu alt boyutlarından Utanç ve Mahcubiyet Deneyimleme Korkusu, Öz Yargısının Değerindeki Azalma Korkusu, Önemli Kişilerin İlgisini Yitirme Korkusu, Önemli Kişileri Hayal Kırıklığına Uğratma Korkusu alt boyutunda anlamlı bir fark yoktur ($p>0.05$). Buna karşın Belirsiz Gelecek Korkusu ve Genel Başarısızlık Korkusu alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı fark vardır ($p<0.05$).

Sagar ve Jowett’in araştırması (2012) sporcuların cinsiyeti ile ilgili başarısızlık korkusu ilişkili tehdit değerlendirmesini incelemeyi hedeflemiş ve erkekler, öz yargısının değerindeki azalma alt boyutunda kadınlara göre daha az değer kaybetmekten korktuklarını ifade etmişlerdir. Bu sonuçlarla çalışmamız arasında bir paralellik bulunmamaktadır.

Belirsiz gelecek ve genel başarısızlık korkusunda anlamlı fark çıkması toplumun cinsiyetlere atfettiği bazı özelliklerden kaynaklanabilir. Toplumun kadınlar ve erkeklerden beklentileri farklı özellikler gösterebilmektedir. Çelik (2016) bu durumu, ataerkil sistemin erkek egemenliğini ön plana çıkarmakla beraber, erkeklere yüklediği “imkânsız” niteliklerle erkekler üzerinde de yıkıcı etkilere sebep olduğu şeklinde açıklamaktadır. Bu bağlamda belirsiz gelecek korkusu da bahsedilen yıkıcı etkilerden biri sayılabilir. Erkek sporcuların kadın sporculardan daha fazla belirsiz gelecek korkusu ve genel başarısızlık korkusu yaşamaları bu bağlamda açıklanabilir.

“Türkiye Taekwondo Milli Takım sporcularının yaşları ile mükemmeliyetçilik düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?” alt problemine ait sonuçlar:

Yaş değişkeni ile mükemmeliyetçilik alt boyutları olan Hatalarla Aşırı İlgilenme, Algılanan Aile Baskısı ve Kişisel Standartlar arasında önemsenmeyecek düzeyde düşük ilişki bulunmuştur.

Dövüş sporcularında bilişsel ve somatik kaygı ile mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmada Karimian ve diğerleri (2014), mükemmeliyetçilik ile sporcuların yaş ve eğitim düzeyi gibi demografik özellikleri arasında anlamlı bir ilişki olduğunu bulmuşlardır. Araştırmacılar bu konuda bir araştırma olmadığını vurgulamışlardır. Bu sebeple bu ilişki için olası bir açıklama yaparak insanların yaşlandıkça ve eğitim seviyelerini yükselttikçe, her zaman, her koşulda mükemmel bireyler olmaları gerektiğine dair güçlü inanca sahip olacakları yorumunu getirmişlerdir. Bu bağlamda çalışmamızla uyumlu olduğu söylenebilir.

“Türkiye Taekwondo Milli Takım sporcularının yaşları ile başarısızlık korkusu düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?” alt problemine ait sonuçlar:

Yaş değişkeni ile başarısızlık korkusu alt boyutlarından Belirsiz Gelecek Korkusu ve Önemli Kişilerin İlgisini Yitirme Korkusu arasında düşük düzeyde negatif ilişki bulunmuştur. Diğer alt boyutlarla yaş değişkeni arasındaki ilişkiye bakıldığında Utanç ve Mahcubiyet Deneyimleme Korkusu, Önemli Kişileri Hayal Kırıklığına Uğratma Korkusu ve Genel Başarısızlık Korkusu ile önemsenmeyecek düzeyde ilişki ve Öz Yargısının Değerindeki Azalma Korkusu alt boyutu arasında düşük düzeyde pozitif ilişki tespit edilmiştir.

“Türkiye Taekwondo Milli Takım sporcularının mükemmeliyetçilik düzeyleri, sporcu ailelerinin antrenör olma durumuna göre farklılaşmakta mıdır?” ve “Türkiye Taekwondo Milli Takım sporcularının başarısızlık korkusu düzeyleri, sporcu ailelerinin antrenör olma durumuna göre farklılaşmakta mıdır?” alt problemlerine ait sonuçlar:

Antrenörün aileden biri olması değişkenine göre başarısızlık korkusu alt boyutlarında fark yoktur ($p>0.05$). Mükemmeliyetçilik alt boyutlarından Hatalarla Aşırı İlgilenme ve Kişisel Standartlar’da fark yokken Algılanan Aile Baskısı alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır ($p<0.05$).

Genç sporcularla yapılan bir çalışmada (Olsson, Hill, Madigan ve Woodley, 2020) algılanan ve gerçek ebeveyn mükemmeliyetçiliğın önemi araştırılmıştır. 150 genç sporcu ve ebeveynleri mükemmeliyetçilik ölçeklerini doldurmuşlardır (mükemmeliyetçi çabalar ve mükemmeliyetçi endişeler). Genç sporcular, biri kendi mükemmeliyetçiliklerinden ve biri ebeveynlerinin mükemmeliyetçiliğının algılarından olmak üzere iki ölçek, ebeveynler ise kendi mükemmeliyetçilikleri için bir ölçek doldurmuştur. Regresyon analizleri, algılanan ebeveyn mükemmeliyetçiliğının, sporcu mükemmeliyetçiliğini gerçek ebeveyn mükemmeliyetçiliğının üzerinde ve üstünde yordadığını göstermiştir. Sonuç olarak, bulgular hem gerçek hem de algılanan ebeveyn mükemmeliyetçiliğının genç sporcularda mükemmeliyetçiliğın gelişmesinde önemli olduğunu göstermektedir.

Yaptıkları çalışmada Dunn ve diğerleri (2002) mükemmeliyetçiliğın dört alt boyuttan oluştuğunu ileri sürmüşlerdir. Bunlar, kişisel standartlar, hatalarla aşırı ilgilenme, algılanan aile baskısı ve algılanan antrenör baskısıdır. Antrenörün aileden birisi olması, algılanan iki ayrı baskıyı tek paydada buluşturabilir. Bu sebeple antrenörün aileden biri olma değişkenine göre, algılanan aile baskısı alt boyutunda anlamlı fark bulunması tahmin edilebilir bir sonuç olarak görölmektedir.

“Türkiye Taekwondo Milli Takım sporcularının mükemmeliyetçilik düzeyleri sporcuların eğitim durumlarına göre farklılaşmakta mıdır?” ve “Türkiye Taekwondo Milli Takım sporcularının başarısızlık korkusu düzeyleri sporcuların eğitim durumlarına göre farklılaşmakta mıdır?” alt problemlerine ait sonuçlar:

Eğitim durumu değişkeni ile hem mükemmeliyetçilik alt boyutları hem de başarısızlık korkusu alt boyutları arasında anlamlı bir fark yoktur ($p>0.05$).

Sporcuların çoğunun ($n=12$) üniversite eğitiminde bulundukları, lise eğitimi gören sporcuların ($n=3$) ise kademe olarak diğerlerine yakın oldukları görölmektedir. Aradaki eğitim kademesi farkının az olmasının bu durumu etkilediği düşünülmektedir.

“Türkiye Taekwondo Milli Takım sporcularının mükemmeliyetçilik düzeyleri ile sporculuk yaşları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?” alt problemine ait sonuçlar:

Sporculuk yaşı ile mükemmeliyetçilik alt boyutlarından Algılanan Aile Baskısı arasında orta düzeyde, Hatalarla Aşırı İlgilenme alt boyutu ile düşük düzeyde, Kişisel Standartlar alt boyutu ile ise önemsenmeyecek düzeyde pozitif ilişki vardır.

Bu sonuçlar Anshel, Weatherby ve meslektaşlarının (2009), eyalet / bölgesel veya kolej / milli takım düzeylerinde spor katılımı olan lisans öğrencilerinin, sporda sadece lise düzeyine kadar yarışmış olan öğrencilerden daha yüksek (tek boyutlu) mükemmeliyetçilik seviyelerine sahip olduklarını gösteren çalışmayı destekler niteliktedir. Sporculuk yaşının artmasıyla sporcuların daha mükemmeliyetçi eğilimler göstermesi, elde edilen başarıların tekrarlanma isteği ve maddi ödüllere ulaşımındaki süreklilik isteği ile açıklanabilir. Aynı şekilde bu sonuçlar, başarının devamında ailenin sporcudan aynı istikrarı beklemesiyle, sporcularda bir baskıya yol açabilmektedir şeklinde yorumlanabilir.

“Türkiye Taekwondo Milli Takım sporcularının başarısızlık korkusu düzeyleri ile sporculuk yaşları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?” alt problemine ait sonuçlar:

Başarısızlık korkusu alt boyutlarından Belirsiz Gelecek Korkusu ve Önemli Kişilerin İlgisini Yitirme Korkusu ile sporculuk yaşı değişkeni arasında önemsenmeyecek düzeyde pozitif ilişki vardır. Diğer alt boyutlar olan Utanç ve Mahcubiyet Deneyimleme Korkusu, Öz Yargısının Değerindeki Azalma Korkusu, Önemli Kişileri Hayal Kırıklığına Uğratma Korkusu ve Genel Başarısızlık Korkusu ile sporculuk yaşı değişkeni arasında ise düşük düzeyde pozitif yönlü ilişki tespit edilmiştir.

Yine Anshel, Weatherby ve diğerlerinin (2009) yaptıkları çalışmada daha yüksek veya daha rekabetçi / ciddi spora (daha düşük veya daha çok rekreasyon sporuna kıyasla) katılan bireylerin “daha rekabetçi daha yüksek bir başarıya ihtiyaç duydukları (spor ortamlarında), daha yüksek beklentilere sahip oldukları ve başarısızlığın sonuçlarından (sporda) korktukları” sonucuna ulaşmışlardır. Bu sonuçlar çalışmamızla çelişmemektedir. Daha yüksek sporculuk yaşına sahip olan sporcuların, diğer sporculardan daha tecrübeli olacağı ve daha yüksek başarılarla sahip olma beklentisine girecekleri tahmin edilebilir bununla beraber başarısızlıktan korkmaları bu anlamda anlaşılabilir.

5.2. Nitel Bulgulara İlişkin Yorumlar ve Tartışma

Analizler sonucu iki ana tema altında kategoriler elde edilmiştir. Mükemmeliyetçilik ana temasında elde edilen kategoriler; *yüksek hedef koyma, ailenin beklentisi, başkaları odaklı üzüntü ve suçluluk, mükemmeliyetçiliğin avantajları, mükemmeliyetçiliğin dezavantajları, mükemmeliyetçi sporcu olmanın kriterleri ve mükemmeliyetçiliğin diğer alanlara etkisi* şeklindedir.

Yüksek hedef koyma: Bu kategori incelendiğinde sporcuların hepsinin üst düzey hedefler koydukları görülmektedir. Olimpiyatlara hazırlanan, elit, milli sporcular oldukları için bu durum şaşırtıcı değildir. Ancak mükemmeliyetçilik ve başarısızlık korkusu kavramları hakkındaki düşünceleri merak konusu olmuştur.

Genel olarak daha yüksek rekabetçi spor seviyelerinin daha yüksek seviyedeki mükemmeliyetçilik çabaları ve sporda mükemmeliyetçi kaygılarla ilişkili olacağı yönündeki beklentileri destekleyen çalışmalar mevcuttur (Rasquinha, Dunn ve Dunn, 2014). Bu anlamda yüksek hedef koymak, üst düzey müsabakalarda yer almak mükemmeliyetçiliğin bir basamağı olarak görülebilir.

Ailenin beklentisi: Sporcular, ailelerinin beklentilerinin mutluluk ve başarı odaklı olduğunu belirtmişlerdir. Çoğu aile “şampiyonluk” beklentisi içindedir. Bu durum sporcuların, şampiyon olduklarında, kendileriyle birlikte ailelerinin de mutlu olması noktasında motivasyon kaynağı olabilir. Ancak olası bir başarısızlıkta da durum tam tersine dönebilir. Onların mutsuz olma ihtimali başarısızlık korkularını körükleyebilir. Nitekim Başarısızlık Korkusu ana temasının kategorilerinden biri de “ailenin tepkisi”dir. Bu anlamda iki kategorinin birbiriyle ilişkili olduğu düşünülebilir.

Başkaları odaklı üzüntü ve suçluluk: Sporcular, aileleri ve antrenörleri gibi başarılarında emeği geçtiğini düşündükleri insanlara ve kendilerinden beklentisi olanlara karşı suçluluk hissettiklerini dile getirmişlerdir. Leyla bu durumu şöyle açıklamıştır: *“Herkes için de üzülüyorum. Onlar üzüldüğü için onları da (ailemi ve hocamı) düşünüyorum.”*

Yapılan bir çalışmada, sağlıklı mükemmeliyetçi sporcular diğerlerini (antrenörler, takım arkadaşları) destek ve motivasyon sağlayan olumlu bir kaynak olarak görmüşlerdir. Buna karşılık, sağlıklı mükemmeliyetçi sporcular, sporda mükemmeliyetçiliğin sağlıklı yönlerini incelerken diğerlerini hem olumlu bir kaynak

hem de negatif bir baskı kaynağı olarak görmüştür (Gotwals, Causgrove Dunn ve Syrotuik, 2006; Stoeber, Otto ve Stoll, 2006).

Mükemmeliyetçiliğin avantajları: Milli takım sporcuları mükemmeliyetçi olmanın birtakım artılarından bahsetmişlerdir. Mükemmeliyetçi olan sporcuların kendilerine özgüvenleri olduğunu, psikolojik olarak bir rahatlıklarının olduğunu ve en iyi performansı sergilemeye çalıştıklarını ifade etmişlerdir. Mükemmeliyetçiliğin avantajlarını başarıyla ve disiplinle eşdeğer gören sporcular da olmuştur. Genel çerçevesiyle en başarılı, en iyisi olmak istemek ve en iyisi olduğunu hissetmenin verdiği özgüven vurgulanmıştır. Arif bunu şöyle dile getirmiştir: *“Ya bir kere o tatamde sana çok olumlu bir etkisi oluyor. Hazır hissediyorsun kendini. Hep böyle bir adım önde çıkıyorsun rakibinden. Yapabilirim duygusuyla.”*

Mükemmeliyetçiliğin dezavantajları: Sporcular mükemmeliyetçiliğin, formda olunmadığında, kötü dövüldüğünde bir diğer deyişle yenilgi ya da başarısızlık söz konusu olduğunda, kendilerini “Ben kötü müyüm?” diyerek sürekli sorgulamaya ittiklerini ve daha çok üzüntü ve hayal kırıklığına uğradıklarını belirtmişlerdir. Yenilgiyi hazmedememe, aşırı hırs, takıntılı olma ve saldırganlık da yine mükemmeliyetçi olmanın getirdiği bazı dezavantajlı özellikler olarak tanımlanmıştır.

Genel olarak, sporcular “kazanan”dan “kaybeden”e doğru gitmeye başladığında mükemmeliyetçiliğin avantajlı özelliklerinin bir anda tam tersine dönebileceği yorumu yapılabilir. Zira kazanırken ve hep en iyisi olurken özgüven sağlayan mükemmeliyetçilik başarı durumuna göre bir anda sporcunun kendi yeteneklerini sorgulamasına yol açabilmektedir. Can bu durumu çarpıcı şekilde özetlemiştir: *“İşte maçta favorisin, yeniliyorsun. Ne oluyor beklenti düşüyor. Bu bence. Sırtında bir yükü dövüşüyorsun yani.”*

Mükemmeliyetçi sporcu olmanın kriterleri: Araştırmaya katılan sporcular, mükemmeliyetçi sporcuyu “her anlamda” ve “her zaman” en iyi olmaya çalışan, “hırslı” sporcular olarak tanımlamışlardır. Sporculara göre hırs, mükemmeliyetçi olmanın bir gerekliliği iken, aşırıya kaçanı dezavantaj olarak görülmektedir. Bu bakımından önemli bir koddur.

Curran ve meslektaşları (2014), sporcuların branşları için sahip oldukları uyumlu ve saplantılı hırsların mükemmeliyetçilikle nasıl ilişkili olduğunu araştırmışlardır. Bu

amaçla, çalışmada, sırasıyla mükemmeliyetçi çabaların ve mükemmeliyetçi endişelerin bileşenlerini tanımlayan iki mükemmeliyetçilik biçimi olan öz-yönelimli ve sosyal açıdan yönlendirilmiş mükemmeliyetçilik incelenmiştir (Stoeber ve Otto, 2006).

Uyumlu hırs, etkinliğe olan tutkunun insanların yaşamlarıyla uyumlu olduğu ve insanların refahına katkıda bulunduğu uyarlanabilir bir motivasyon ve kişisel yatırım biçimini temsil etmektedir. Aksine, saplantılı hırs, yaşamın ve refahın yaşandığı yerde uyumsuz bir motivasyon ve kişisel yatırım biçimini temsil eder (Vallerand, 2010). İlginç bir şekilde, Curran ve meslektaşları hem uyumlu hırs hem de saplantılı hırs ile öz yönelimli mükemmeliyetçiliğin pozitif korelasyonlar gösterdiğini bulurken, sosyal açıdan yönlendirilmiş mükemmeliyetçilik sadece takıntılı hırs ile pozitif bir korelasyon göstermiştir.

Dahası, iki mükemmeliyetçilik biçimi arasındaki örtüşme kontrol edildiğinde, yapı aynıydı. Mükemmeliyetçi endişelerle örtüşme kontrol edildiğinde bile - mükemmeliyetçi çabaların bazen olumsuz ilişkiler gösterdiği görülmektedir (Gotwals vd., 2012).

Sporda mükemmeliyetçi endişeler sadece saplantılı hırs ile ilişkiliyken, mükemmeliyetçi çabalar, kısmen kişinin yaşamıyla uyumlu ve kısmen de obsesif olarak algılanan spor tutkusuyla ilişkilendirilmiştir. Bu, mükemmellik için çaba harcayan ve başkalarının performansları hakkındaki değerlendirmeleri hakkında aşırı endişe duymayan sporcuların bile, sporlarına duydukları tutku hakkında karışık hislere sahip olduklarını göstermektedir. Bu, mükemmeliyetçilik ve motivasyonla ilgili önceki bulgularla uyushmaktadır- sporculardaki mükemmeliyetçi çabaların - çoğunlukla olumlu olsa da - bazen karışık pozitif-negatif motivasyonel kalıplarla (örneğin, ego oryantasyonu ile birlikte görev yönelimi) ve “aşırı sonuçlar” ile ilişkilendirilmiştir (Hall, Kerr, Kozub ve Finnie, 2007).

Mükemmeliyetçiliğin diğer alanlara etkisi: Sporculardan ikisi dışında hepsi mükemmeliyetçiliğin hayatlarının diğer alanlarına etkisi olduğunu ileri sürmüşlerdir. Kimi sporcu her anlamda her alana yayılan bir “en iyi” olma çabası ve “sorumluluk” gibi artı etkileri olduğundan bahsederken kimileri de “ego” gibi sosyal hayata ve arkadaşlıklara olumsuz etkisi olan yanlarından bahsetmişlerdir.

Ulaşılan bu kategoriyle, mükemmeliyetçiliğin spor deneyiminin sosyal niteliği üzerinde de etkisi olduğu düşünülmektedir. Çalışmalar uyumsuz mükemmeliyetçiliğin, etkileşim ve ilişkilerde güçlükler yaratabilecek kişilerarası bir ifadeye sahip olduğu iddiasını desteklemiştir (Habke ve Flynn, 2002). Lisans öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada, Flett, Hewitt, Garshowitz ve Martin (1997) mükemmeliyetçilerin sosyal çevrelerinde olumsuz sosyal davranışlarda bulunduğunu tespit etmişlerdir. Olumsuz Sosyal Etkileşimler Envanteri'ni kullanarak uyumsuz mükemmeliyetçiliğin, kendine yöneltilen eleştiri, ihanet veya tanınırlık eksikliği gibi olumsuz sosyal davranışlarla ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Bu bulgular, mükemmeliyetçilerin itici üslubunun sosyal ortamdan olumsuz tepkileri uyurabileceğini ve akranlarla olumsuz ilişkiler döngüsünü güçlendirebileceğini düşündürmektedir.

Mükemmel olmak arzusunun birçok faydası olduğu ileri sürülebilir. Ancak son çalışmalarla birlikte olumsuz yönleri mercek altına alınmaya başlanmıştır. Örneğin kategorilerden elde edilen dezavantajlara ek olarak, yapılan bir çalışmada mükemmeliyetçiliğin dopingle de ilintili olabileceği bulunmuştur. Sonuçlar, mükemmeliyetçi çabaların dopinge karşı tutumlarla negatif ilişkili olduğunu, mükemmeliyetçi endişelerin ise dopinge karşı tutumları olumlu yönde yordadığını göstermiştir (Wang, 2020).

Son zamanlarda yapılan çalışmalarla birlikte mükemmeliyetçiliği iyi ya da kötü şeklinde tek boyutlu nitelendirmenin eskisine nazaran daha zor olduğunu söylemek mümkündür. Stoeber (2014) bu konu hakkında en güzel benzetmelerden birini mükemmeliyetçiliği “iki ucu keskin kılıç” (A Double-Edged Sword) şeklinde tanımlayarak yapmıştır. Ayrıca sporda mükemmeliyetçiliği incelerken, mükemmeliyetçi çabalar ve mükemmeliyetçi kaygıları ayırt etmenin önemli olduğunu dile getirmiştir (Stoeber ve Otto, 2006).

Dunn ve meslektaşlarının çalışması (2014) - atletlerde mükemmeliyetçiliği ve performans çöküşleriyle başa çıkmayı araştıran ilk çalışmadır - üçlü modeli analitik bir çerçeve olarak kullanarak kişi merkezli bir yaklaşım izlemiştir, ancak nicel yöntemler kullanılmış ve buna ek olarak mükemmeliyetçi olmayan atletler de çalışmaya dâhil edilmiştir. Beklentiler doğrultusunda, sağlıklı mükemmeliyetçi sporcuların sağlıklı mükemmeliyetçi ve mükemmeliyetçi olmayan sporculardan daha aktif başa çıkma gösterdikleri tespit edilmiştir. Sağlıksız mükemmeliyetçi sporcular, performans

düşüşlerine karşı sağlıklı mükemmeliyetçi sporculara göre uyumsuz bir yanıt olan davranışsal olarak boş vermeyi daha fazla bildirmişlerdir.

Mallinson ve Hill (2019), 222 genç spor katılımcısının (11-18 yaş) dâhil olduğu çalışmada, mükemmeliyetçiliğin genç sporcular üzerindeki olumsuz etkilerini incelemişlerdir. Araştırmada, kişisel olarak mükemmeliyetçi standartları onaylamanın, spor katılımına en büyük bağlılığı sağladığı ve dışarıdan dayatılan mükemmeliyetçi standartların deneyimlenmesinin ise en az bağlılığı sağladığı ortaya çıkarılmıştır. Araştırmacılar tarafından PSP ve ECP'nin farklı biçimlerinin, gençlik sporunda farklı duygusal ve sosyal deneyimlere ve sonuç olarak sporu bırakma olasılığına temel oluşturduğu öngörülmüştür.

Stoeber ve Becker (2008) 74 kadın futbolcu ile yürüttükleri çalışmada genel olarak yüksek mükemmeliyetçilik seviyesine sahip sporcuların başarıya ulaşmayı umduklarını, ancak başarıya ulaştıklarında bunu dış faktörlere bağladıklarını göstermiştir. Kadın futbolcularda mükemmeliyetçilik, başarı motivasyonları ve başarı ve başarısızlığın atfedilmesinin incelendiği çalışmada, mükemmellik arayışı başarı umudu ile pozitif, başarısızlık korkusu ile negatif korelasyon göstermiştir. Aksine, eksikliklere olumsuz tepkiler başarısızlık korkusu ile pozitif bir korelasyon göstermiştir.

Sonuç olarak, sporda mükemmeliyetçilik, mükemmellik için çaba gösteren ancak performansı mükemmelden az olduğunda olumsuz tepkilerini kontrol edebilen sporcularda uyarlanabilir ve bu şekilde fayda sağlayabilir sonucuna ulaşılmıştır.

Flett ve Hewitt'e (2020) göre mükemmeliyetçilik bir paradokstur. "Mükemmeliyetçilik paradoksu"nun, özellikle elit ve hırslı sporcular olmak üzere pek çok mükemmel performans gerektiren bağlamlarda var olduğunu; ancak eğer bireyler kasten mükemmel olmaya odaklanmışlarsa ya da buna yönlendirilirse, daha sonra performansı düşürebilecek ve gelecekteki başarıyı sınırlandırabilecek bir hassasiyet oluşturacağını savunmaktadırlar. Bu bağlamda sporcularla yapılan görüşmeler sonrası elde edilen sonuçlar, mükemmeliyetçiliğin bir paradoks olduğu düşüncesini desteklemektedir.

Başarısızlık korkusu ana temasında analiz sonucunda ulaşılan kategoriler ise *başarısızlık sonrası olumsuz duygular, ailenin tepkisi, çevrenin etkisi, başarısızlığın sonuçları, kendine yönelik yetersizlik ve suçluluk, korku ve endişeler* şeklindedir.

Başarısızlık sonrası olumsuz duygular: Çalışmaya katılan sporcular, başarısız olduktan sonra “mutsuzluk”, “üzgünlük ve sinirlilik” gibi olumsuz hisler duyduklarını, hatta bazısı günlerce ağlayarak “ağır tepkiler” verdiklerini ifade etmişlerdir. Aynı zamanda sporcular “hata ve eksiklik aradıklarını”, “kendilerini suçlayıp sorguladıklarını” da söylemişlerdir. Şule bu durumu şöyle anlatmıştır: *“Kaybettiğimde dünyam başıma yıkılıyor. Yalan olmasın. Yani sürekli kendimi suçlarım. Hatalarımı eksikliklerimi ararım. Genelde böyle. Herkesin öyle.”*

Ayrıca mükemmeliyetçilik kategorilerinde rastladığımız “antrenöre, aileye karşı suçlu hissetmek” kodunun bir benzerinin; “aile ve antrenör için üzülmek” kodunun burada da ortaya çıkması bu iki kavramın yani mükemmeliyetçilik ve başarısızlık korkusunun aile ve antrenör çerçevesinde birbiriyle bağlantılı olabileceğini düşündürmektedir.

Ailenin tepkisi: Sporcuların çoğu ailelerinin kendilerini desteklediklerini ve bundan memnuniyet duyduklarını dile getirirken, kaybettikleri zaman kendilerine yöneltilen “Niye yenildin?” sorusundan, aileleri tarafından antrenmanlarının yetersiz görülmesinden ve antrenmanlarına karışılmasından rahatsızlık duyduklarını ifade etmişlerdir. Ailelerin eleştirilerini ve “hep aynı performansı” bekleme gibi tepkilerini de olumsuz nitelendirmişlerdir. Fakat bu tepkilerin tıpkı mükemmeliyetçilikte olduğu gibi paradoksal bir etkisi de görülebilmektedir. Nitekim Ahmet bu ikiliği şu şekilde dile getiriyor: *“Her zaman her yerde aynı performansı tekrarlamak bazen zor olabiliyor. Tek sıkıntım o hep aynı performansı beklemesi. Veya sen şusun, sen busun demesi. Onlar da ama bir yandan kötü olduğu kadar bir yandan da iyi. Seni diri tutan şeylerden biri de o.”*

Çevrenin etkisi: Sporcuların çoğu maç esnasında, ringin etrafındaki kalabalığa dikkat ettiklerini söylemişlerdir. Aynı şekilde kendilerinden beklentisi olan insanlardan etkilendiklerinden de bahsetmişlerdir. Bazı sporcuların bu iki kodun birleştiği zamanlarda güçlük çektiklerinden bahsetmeleri dikkat çekicidir. Örneğin Mina, kendisinden beklentisi olan ülke seyircisinin önünde hissettiklerini şöyle anlatmıştır: *“Aslında, kendi ülkemde yaptığım yarışmalarda kendi ülkenin insanları karşısında biraz daha hani kesinlikle almalıyım işte ülkemi ülkemdeki insanlar burada beni desteklemeye gelmişler. İster istemez üstümde bir baskı hissediyorum.”*

Bu anlamda çevrenin başarısızlık korkusunu etkilediği sonucuna ulaşılabilir. Zira sporcular, şampiyon olduktan sonra yahut şampiyon olarak gösterildikleri maçlarda insanların beklentilerini karşılamak isterken kendilerine baskı yaptıklarını kabul etmişlerdir.

Öyle ki bazı sporcular sırf beklentileri karşılamaya yoğunlaştıkları için kendileri olmaktan uzaklaşıp, başarısızlığa uğradıklarını ileri sürmüşlerdir. Nazım bunu şöyle ifade etmiştir: *“2014’te gittiğim zaman takım olarak, her zaman favori olarak gösteriliyordum. Dünya şampiyonu olarak gösteriliyordum. Ama bu beni çok kötü etkiledi yani. O an çıktım oraya, o ben değildim yani. Çünkü bir beklenti karşılamak üzerine yoğunlaşmıştım.”*

Başarısızlığın sonuçları: Bu kategoride sporcuların bir kısmı başarısızlığın sonuçlarını “başarıya giden yol”, “tecrübe kazanmak”, “eksiklerini kapatmak” veya “kendini daha iyi gözden geçirmek” gibi olumlu taraflarıyla nitelerken bir kısmı da “emeklerin çöpe gitmesi”, “pes etmek”, “insanların beklentilerine cevap verememek” ve “moral bozukluğu” gibi olumsuz taraflarıyla nitelendirmişlerdir. Bir önceki kategoride de yer alan “insanların beklentileri” bu anlamda etkili bir kod olarak öne çıkmaktadır. Sporcuların durum değerlendirmelerinde “beklentili insanlar”ın oldukça mühim yer edindiği söylenebilir.

Kendine yönelik yetersizlik ve suçluluk: Sporcular başarısızlık sonrasında “kendilerinde sürekli hata aradıklarını”, “kendilerini yetersiz hissettiklerini, sorguladıklarını” ve “büyük hayal kırıklıkları” yaşadıklarını belirtmişlerdir. Sporculardan Arif bu durumu *“Bazen boşluğa düşüyorum. Acaba yapamayacağım mı falan diye.”* şeklinde özetlemiştir.

Bu kategoride elde edilen kodlar, mükemmeliyetçilik ana temasındaki, “mükemmeliyetçiliğin dezavantajları” kategorisindeki kodlarla önemli derecede örtüşmektedir. Bu da yine iki kavramın birbiriyle ilişkisinin izlenmesi gereken bir alan olduğunu vurgular niteliktedir. Zira sporcular mükemmeliyetçi olmanın, başarısız olduğunda “kendini sorgulama, sürekli hata arama” gibi dezavantajları olduğunu vurgulamışlardır.

Korku ve endişeler: Sporcular yaptıkları spor çerçevesinde belli korku ve endişelere sahiptir. Milli takım sporcuları “sakatlık ve başarısızlık”, “sporu bırakma”, “kritik anda

kaybetmek”, “yenilme korkusu” gibi korkularından bahsetmişlerdir. Önceki kategorilerle örüntülü olarak yine “beklentiye giren insanlar” bu kategoride gün yüzüne çıkmıştır. Zira sporcuların dile getirdiği korkulardan biri de “beklentiye giren insanları hayal kırıklığına uğratma korkusu”dur. Tezer ve Ahmet bu durumu sırasıyla şu şekilde ifade etmişlerdir:

“Ama bazen endişelendiğim durumlar oluyor. Mesela benim için beklentiye girmiş insanları, özellikle hocam, hayal kırıklığına uğratmak beni endişelendiriyor.”

“Takımımı hüzne uğratmak. Yani abim babam. Bir adım bir de babam. Beni çalıştıran insanlar. Onlar var. Onların umudunu kırmak. Antrenmana geldiğimizde emin ol bizi, çok etkiliyor. Aşırı etkiliyor.”

Başarısızlık korkusu, sporcuların akranlarının, antrenörlerinin veya öğretmenlerinin önünde bir görevi doğru bir şekilde yerine getiremedikten sonra hissedebilecekleri potansiyel duyguların refahı üzerindeki olumsuz sonuçların (örneğin alay, utanç veya sahne korkusu) değerlendirilmesini tetiklemektedir (Sagar, Lavalley ve Spray, 2007; Conroy, Willow ve Metzler, 2002; Conroy, 2001). Bu anlamda benzer olarak, çalışmaya katılan milli sporcuların başkaları odaklı endişelerinin altında yatan sebepler anlaşılabilir.

Çalışmaya katılan sporcular, branşlarında ülkelerinin en iyi olmalarının yanı sıra yurtdışında da olimpiyat sıralamasında bulunan sporculardır. Fakat bu herkes tarafından kabul edilmiş ve onları tanınır yapmış başarılarına rağmen başarısızlık korkusu taşıdıkları görülmektedir.

Aynı şekilde, mesleki veya akademik başarıları ve nitelikleri nedeniyle objektif olarak çok yetkin olarak algılanan, ancak kendilerini yetersiz olarak algılayan ve kendi yeteneklerine inanmayan insanlar vardır. Görünen o ki, tanınma, güç ve statü gibi yüksek başarı ile ilişkili özellikler mutlaka kendi performanslarına olan güveni artırmaz, aksine bunun tersine, yani başarısızlık korkularına neden olur (Clance 1985; Clance ve Imes 1978).

Gustafsson, Sagar ve Stenling (2017) geçtiğimiz günlerde utanç duyma korkusunun, başarısızlık korkusu üzerinde etkisi olacak yüksek düzeyde psikolojik stres ile ilişkili olduğunu gösterdiler. Rekabetçi kaygısı yüksek olan gençler, hata yapma, iyi oynamama veya kaybetme konusunda düşük kaygı düzeylerine sahip akranlarından

daha fazla endişelenir. Spor bağlamında, yüksek kaygılı sporcular koçlarının, akranlarının ve ebeveynlerinin değerlendirilmesi konusunda daha fazla endişe duymakta ve başarısızlığın kendilerinden eleştiriye yol açacağına dair güçlü beklentilere sahiptirler (Gould, Horn ve Spreeman, 1983; Passer, 1983; Rainey, Conklin ve Rainey, 1987; O'Rourke vd., 2011). Bazı seçkin sporcular, bu korkuyu karakterin zayıflığı, başarı ve güven eksikliğiyle ilişkilendirdikleri için başarısızlık korkusunu ortaya koymakta isteksiz olabilirler (Sagar, Lavalley ve Spray, 2007). Bu nedenle başarısızlık korkusu, sporcuların refahını, kişilerarası davranışını ve spor performansını etkiler (Sagar, Lavalley ve Spray, 2009). Bu anlamda sporcularla yapılan görüşmeler sonucu literatürü destekler nitelikte sonuçlara ulaşıldığı söylenebilir.

Mükemmeliyetçilik ve başarısızlık korkusunu inceleyen nitel araştırmalardan birinde, Gotwals ve Spencer-Cavaliere (2010, 2011), sağlıklı mükemmeliyetçi sporcuların (yüksek mükemmeliyetçi çabalar, düşük mükemmeliyetçi endişeler) ve sağlıksız mükemmeliyetçi sporcuların (yüksek mükemmeliyetçi çabalar, yüksek mükemmeliyetçi endişeler) başarı ve başarısızlığa nasıl tepki verdiğini inceleyen üçlü mükemmeliyetçilik modelini izlemişlerdir.

Üniversiteler arası müsabakalarda yarışan 117 üniversite öğrencisi sporcularından oluşan bir havuzdan, potansiyel katılımcılar, Spora Özgü Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği-2 (Gotwals ve Dunn, 2009) puan profilinin sağlıksız mükemmeliyetçilik tanımlarıyla tutarlılık derecesine göre belirlenmiştir. Çeşitli spor dallarından 11 sporcu (6 kadın ve 5 erkek) yarı yapılandırılmış görüşmelere katılmıştır. Mülakatların tematik içerik analizinde üç tema belirlenmiştir: kişisel beklentiler, zorluklarla başa çıkma ve başkalarının rolü. Kişisel beklentiler çerçevesinde sporcular çabanın önemine değinmişlerdir. Kazanmayı birincil hedef olarak belirleyip hatalara eşlik eden endişeleri ve korkuları vurgulamışlardır. Araştırmacılar yine ayı havuzdan bu sefer sağlıklı mükemmeliyetçilik puanlarına bakarak öğrenci-sporcular seçmişlerdir. Çeşitli spor dallarından yedi sporcu (3 kadın ve 4 erkek) yarı yapılandırılmış görüşmelere katılmıştır. Bu analiz üç temanın ortaya çıkmasına yol açmıştır: kişisel beklentiler, zorluklarla başa çıkma ve başkalarının rolü. Kişisel beklentiler temasında sporcular hedeflere sahip olmanın, çaba göstermenin ve zihinsel odaklanmanın öneminden bahsetmişlerdir. Sporcular ayrıca olumlu bir bakış açısına ve problem çözmeye sahip olmanın, spor performansı zorluklarıyla başa çıkmaya yardımcı

olduğunu açıklamışlardır. Son olarak, sporcunun spor deneyimlerinde başkalarının (ör. ebeveynler, takım arkadaşları ve antrenörler) kritik rolü de tartışılmıştır.

Sağlıklı mükemmeliyetçi sporcular başarısızlık karşısında olumlu bir bakış açısını korumayı vurgulamışlar (deneyimin olumlu ve olumsuz yönlerini görerek) ve başarısızlıkları göreceli olarak hızlı bir şekilde aştıklarını bildirmişlerdir. Aksine, sağlıklı mükemmeliyetçi sporcular özeleştirilerle tepki gösterdiler, negatifler üzerinde durmuş ve depresif ve hayal kırıklığına uğramışlardır; (Stoeber, Otto, Pescheck, Becker ve Stoll, 2007).

Sonuç olarak, mükemmeliyetçilik ve başarısızlık korkusu kavramlarının, özellikle ailenin beklentileri ve tepkileri ile sporcuların kendilerinden beklentisi olduğunu hissettikleri insanlar bağlamında birbiriyle ilişkili oldukları düşünülmektedir.

Mükemmeliyetçiliğin hem olumlu hem de olumsuz tarafları olan bir kişilik özelliği olması spor bağlamında oluşturduğu ya da yarattığı etkiler bakımından kesin hükümler vermeyi güçleştirmektedir. Aynı zamanda sporculuğun zirvesi olan olimpiyatlara gitmek için yarışan milli taekwondo sporcularının, hedeflerine gitmek için mükemmel olma çabaları da gayet anlaşılabilir. Ancak bu durum başarısızlık korkusunu etkiler gözükteği için dikkat edilmesi gereken bir husustur. Zira aşırı dereceye varan boyutlardaki mükemmeliyetçilik endişeleri sporcuları, sporu bırakmayı düşünmeye kadar götürebilir.

5.3. Karma Araştırma Sorusuna İlişkin Yorumlar

Rossmann ve Wilson (1984, 1994) nitel ve nicel veriyi bağlamak için üç kapsamlı neden önermektedirler:

- a) Çeşitleme yoluyla birbirlerinin onaylanmasını ve doğrulanmasını sağlamak;
- b) Daha zengin ayrıntı sağlayarak analizi ayrıntılı hale getirmek ve geliştirmek;
- c) Sürprizlere veya çelişkilere dikkat ederek yeni düşünme yollarını başlatmak.

Bu anlamda araştırmanın nicel boyutunda elde edilen bulgular nitel bulgularla kısmen desteklendiği gibi, araştırma sınırlandırılmamış sorular sayesinde sporcuların kavramlar hakkındaki düşüncelerine ve deneyimlerine ilişkin daha zengin ve farklı bilgiler sunarak bütüncül bir anlayış sunabilmiştir.

5.4. Öneriler

- Mükemmeliyetçiliğin yeri geldiği zaman büyük bir motivasyon ve özgüven kaynağı olduğu göz önüne alınmakla birlikte, sporcuyu, sporu bırakmanın eşiğine getirme potansiyeli de küçümsenmemelidir. Bu sebeple özellikle elit, üst düzeyde yarışan, müsabakalara katılan sporcular için eğitim programları hazırlanmalıdır.

Araştırma bu noktada mükemmeliyetçiliğin hem uyarlanabilir, sağlıklı hem de uyumsuz ve sağlıklı boyutlarının incelenmesi, psikolojik olarak sporcuların mükemmeliyetçiliklerini olumlu yöne çekmeleri ve o yönde sürdürebilmeleri için ipuçları sağlayabilir.

- Çalışmaya katılan elit sporcular kişisel standartlarını yerine getirmenin çok önemli olduğunu düşünmektedirler. Bu, psikologlar ve antrenörler için önemli bir girdi oluşturarak sporcuların verimliliğinin azalması tehlikelerini en aza indirmelerine yardımcı olabilir.

- Başarısızlık korkusunun sporcuların performanslarına olumsuz yönde etki etmemesi için aileler ve antrenörlere eğitim programları hazırlanabilir.

- Aileler ve antrenörler, kritik anlarda söyleyecekleri herhangi bir sözün yahut müdahalenin önemli olduğunun daha çok farkına varmalıdırlar. Bir sonraki çalışmalarda aileler ve antrenörlerle derinlemesine görüşmeler yapılarak elit seviyede sporcu yetiştirmenin onlar açısından nasıl görüldüğü de ortaya konarak daha kapsamlı bir çerçeve sunulabilir.

KAYNAKÇA

- Adderholdt, E.M. (1991). Perfectionism and the gifted adolescent. In M. Birney, & J. Genshaft (Eds.), *Understanding the gifted adolescent: Educational, developmental and multicultural issues* (ss. 65-75). New York: Teachers College Press.
- Adler, A. (1956). The Neurotic Disposition, In H. L. Ansbacher & R. R. Ansbacher (Eds.), *The Individual Psychology of Alfred Adler*. New York: Harper.
- Alpar, R. (2018). Spor, sağlık ve eğitim bilimlerinden örneklerle uygulamalı istatistik ve geçerlik-güvenirlik. Detay yayıncılık (Yenilenmiş 5. Baskı).
- Anshel, M. H. (1991). A survey of elite athletes on the perceived causes of using banned drugs in sport. *Journal of Sport Behavior*, 14, 283-310.
- Anshel, M. H., Weatherby, N. L., Kang, M., & Watson, T. (2009). Rasch calibration of a unidimensional perfectionism inventory for sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 10 (1), 210-216.
- Anshel, M.H., & Mansouri, H. (2005). Influences of perfectionism on motor performance, affect, and causal attributions in response to critical information feedback. *Journal of Sport Behavior*, 28, 99–124.
- Appleton, P. R., Hall, H. K., & Hill, A. P. (2009). Relations between multidimensional perfectionism and burnout in junior-elite male athletes. *Psychology of sport and exercise*, 10 (4), 457-465.
- Atkinson, J.W. (1957). Motivational determinant of risk-taking behavior. *Psychological Review*, 64, 359–372.
- Bastiani, A. M., Rao, R., Weltzin, T., & Kaye, W. H. (1995). Perfectionism in anorexia nervosa. *International Journal of Eating Disorders*, 17, 147–152.
- Baumeister, R. F. (1990). Suicide as escape from self. *Psychological Review*, 99, 90-113.
- Birney, R., Burdick, H., & Teevan, R. (1969). *Fear of failure*. New York: Van Nostrand.

- Bruce, T. J., & Barlow, D. H. (1990). The nature and role of performance anxiety in sexual dysfunction. In H. Leitenberg (Ed.), *Handbook of Social and Evaluation Anxiety* (pp. 357-384). New York: Plenum Press
- Brustein, M. (2013). *Perfectionism: A guide for mental health professionals*. Springer Publishing Company, 2-3.
- Burns, D. D. (1980). The perfectionist's script for self-defeat. *Psychology Today*, 1980 (November), 34-52.
- Caraway, K., Tucker, C. M., Reinke, W. M., Hall, C. (2003). Self-efficacy, goal orientation, and fear of failure as predictors of school engagement in high school students. *Psychology in the Schools*, 40, 417-427.
- Carter, M. M., & Weissbrod, C. S. (2011). Gender differences in the relationship between competitiveness and adjustment among athletically identified college students. *Psychology*, 2, 85-90.
- Cash, T. F., & Szymanski, M. L. (1995). The development and validation of the Body-Image Ideals Questionnaire. *Journal of Personality Assessment*, 64, 466-477.
- Chang, E. C., Rand, K. L., & Strunk, D. R. (2000). Optimism and risk for job burnout among working college students: Stress as a mediator. *Personality and Individual Differences*, 29(2), 255-263.
- Clance, P. R. (1985). *The impostor phenomenon: Overcoming the fear that haunts your success*. Atlanta, GA: Peachtree Publishers.
- Clance, P. R., & Imes, S. A. (1978). The impostor phenomenon in high achieving women: Dynamics and therapeutic intervention. *Psychotherapy: Theory, Research, and Practice*, 15 (3), 241-247.
- Cohen, L. Manion, L. and Morrison, K. (2007). *Research methods in education* 6th edition. London: Routledge.
- Conroy, D. E. & Coatsworth, J. D. (2007). Coaching behaviors associated with changes in fear of failure: Changes in self-talk and need satisfaction as potential mechanisms. *Journal of Personality*, 75, 383-419.

- Conroy, D. E. & Elliot, A. J. (2004). Fear of failure and achievement goals in sport: Addressing the issue of the chicken and the egg. *Anxiety, Stress, and Coping*, 17, 271-285.
- Conroy, D. E. (2001). Progress in the development of a multidimensional measure of fear of failure: The performance failure appraisal inventory (PFAI). *Anxiety, Stress, and Coping*, 14, 431-452.
- Conroy, D. E. (2003). Representational models associated with fear of failure in adolescents and young adults. *Journal of Personality*, 71, 757-783. doi: 10.1111/1467-6494.7105003
- Conroy, D. E., Coatsworth, J. D., & Kaye, M. P. (2007). Consistency of fear of failure score meanings among 8- to 18-year-old female athletes. *Educational and Psychological Measurement*, 67, 300-310. doi: 10.1177/0013164406288174
- Conroy, D. E., Willow, J. P., & Metzler, J. N. (2002). Multidimensional fear of failure measurement: The performance failure appraisal inventory. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 76-90. doi: 10.1080/10413200252907752
- Conroy, D.E. (2001). Progress in the Development of a Multidimensional Measure of Fear of Failure: The Performance Failure Appraisal Inventory. *Anxiety, Stress and Coping*, 14, 431-452.
- Conroy, D.E., Metzler, J.N., & Hoffer, S.M. (2003). Factorial invariance and latent mean stability of performance failure appraisals. *Structural Equation Modeling*, 10, 401-422.
- Creswell J. W & Clark, V.L.P (2015). Karma yöntem araştırmaları tasarımı ve yürütülmesi (Çev. Ed. Y. Dede ve S.B. Yüksel). Ankara: Anı.
- Creswell, J. W. (2017). Karma yöntem araştırmalarına giriş (M. Sözbilir, Çev.). Ankara: Pegem Akademi.
- Creswell, J., & Plano Clark, V. L. (2014). Karma yöntem araştırmalar: tasarımı ve yürütülmesi. (Y. Dede ve S. B. Demir, çev. ed.). Ankara: Anı Yayıncılık.
- Cumming, J., & Duda, J. L. (2012). Profiles of perfectionism, body-related concerns, and indicators of psychological health in vocational dance students: An

- investigation of the 2 x 2 model of perfectionism. *Psychology of Sport and Exercise*, 13, 729-738.
- Curran, T., Hill, A. P., Jowett, G. E., & Mallinson-Howard, S. H. (2014). The relationship between multidimensional perfectionism and passion in junior athletes. *International Journal of Sport Psychology*, 45 (4), 369-384.
- Çelik, G. (2016). Erkekler (de) ağlar!": Toplumsal cinsiyet rolleri bağlamında erkeklik inşası ve şiddet döngüsü. *Fe Dergi*, 8 (2), 1-12.
- Çepikkurt F. (2011). Üniversiteli Hentbolcuların Mükemmeliyetçilik ve Kaygı Düzeyleri ile Başarı Hedefleri ve Müsabaka Sonuçlarına Yaptıkları Yükleme Biçimleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Doktora Tezi, Adana.
- Çepikkurt, F., & Yazgan, İ. B. (2012). Mükemmeliyetçilik ve başarı hedeflerinin hentbolcuların müsabaka öncesi yaşadıkları durumluk kaygıyı belirlemedeki rolü. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 10 (2), 43-51.
- Dunn, J. G. H., Causgrove Dunn, J., Syrotuik, D. G. (2002). Relationship between multidimensional perfectionism and goal orientations in sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 24, 376-395.
- Dunn, J. G. H., Causgrove Dunn, J., & McDonald, K. (2012). Domain-specific perfectionism in intercollegiate athletes: relationships with perceived competence and perceived importance in sport and school. *Psychology of Sport and Exercise*, 13, 747-755.
- Dunn, J. G. H., Causgrove Dunn, J., Gamache, V., Holt, N. L. (2014). A person-oriented examination of perfectionism and slump-related coping in female intercollegiate volleyball players. *Perfectionism In Sport and Dance*, 45, 298-324.
- Dunn, J. G. H., Gotwals, J. K., Causgrove Dunn, J., & Syrotuik, D. G. (2006). Examining the relationship between perfectionism and trait anger in competitive sport. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 4, 7-24.

- Dunn, J. G., Dunn, J. C., Gotwals, J. K., Vallance, J. K., Craft, J. M., & Syrotuik, D. G. (2006). Establishing construct validity evidence for the Sport Multidimensional Perfectionism Scale. *Psychology of Sport and Exercise*, 7(1), 57-79.
- Dunn, J.G.H., Gotwals, J.K., & Causgrove Dunn. J. (2005). An examination of the domain specificity of perfectionism among intercollegiate student athletes. *Personality and Individual Differences*, 38, 1439-1448.
- Elliot, A. & Thrash, T. (2004). The intergenerational transmission of fear of failure. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30, 957-971.
- Elliot, A. J., & McGregor, H. A. (2001). A 2× 2 achievement goal framework. *Journal of personality and social psychology*, 80(3), 501.
- Engür, M. (2013). Başarısızlık korkusu: performans başarısızlığı değerlendirme envanteri (PBDE)-Türkçe versiyonunun psikometrik özellikleri. *Uluslararası Hakemli Beşeri ve Akademik Bilimler Dergisi*, 2(6), 78 K:159.
- Enns, M. W., & Cox, B. J. (1999). The nature and assessment of perfectionism: A critical analysis. *Perfectionism: Theory, Research, and Treatment*, 33-62.
- Enns, M. W., Cox, B. J., & Clara, I. P. (2005). Perfectionism and neuroticism: A longitudinal study of specific vulnerability and diathesis-stress models. *Cognitive Therapy and Research*, 29, 463-478.
- Enns, M.W., & Cox, B.J. (2002). The nature and assessment of perfectionism: A critical analysis. In G. L. Flett & P. L. Hewitt (Eds.), *Perfectionism: Theory, research and treatment* (ss. 33-63). Washington, DC: American Psychological Association.
- Erlandson, D. A., Harris, E. L., Skipper, B. L., & Allen, S. D. (1993). *Doing naturalistic inquiry: A guide to methods*. Sage.
- Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2005). The perils of perfectionism in sports and exercise. *Current directions in psychological science*, 14 (1), 14-18.
- Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2020). Reflections on Three Decades of Research on Multidimensional Perfectionism: An Introduction to the Special Issue on Further

- Advances in the Assessment of Perfectionism. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 38 (1), 3–14. <https://doi.org/10.1177/0734282919881928>
- Flett, G.L., & Hewitt, P.L. (2002). Perfectionism and maladjustment: An overview of theoretical, definitional, and treatment issues. In G. L. Flett & P. L. Hewitt (Ed.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment* (ss. 5-31). Washington, DC: American Psychological Association.
- Flett, G.L., Hewitt, P.L., Blankstein, K.R. & Koledin, S. (1991). Dimensions of perfectionism and irrational thinking. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive Behavior Therapy*, 9 (3). 185-201.
- Frost, R. O., Lahart, C. M., & Rosenblate, R. (1991). The development of perfectionism: A study of daughters and their parents. *Cognitive therapy and research*, 15 (6), 469-489.
- Frost, R. O., & Henderson, K.J. (1991). Perfectionism and reactions to athletic competition. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 13, 323–335.
- Frost, R. O., Heimberg, R.G., Holt, C.S., Mattia, J.L, & Neuhauer, A.L. (1993). A comparison of two measures of perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 14, 119-126.
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C. & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14. 449-468.
- Gaudreau, P., & Thompson, A. (2010). Testing a 2 x 2 model of dispositional perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 48 (5), 532-537.
- Gómez-López, M., Chicau Borrego, C., Marques da Silva, C., Granero-Gallegos, A., & González-Hernández, J. (2020). Effects of Motivational Climate on Fear of Failure and Anxiety in Teen Handball Players. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17 (2), 592.
- Gotwals, J. K, Dunn, G. H., & Wayment, H. A. (2003). An examination of perfectionism and self-esteem in intercollegiate athletes. *Journal of Sport Behavior*, 26, 17-39.

- Gotwals, J. K., & Spencer-Cavaliere, N. (2010). A qualitative exploration of healthy perfectionism among intercollegiate athletes. *Journal of Exercise, Movement, and Sport* (SCAPPS refereed abstracts repository), 42 (1), 99-99.
- Gotwals, J. K., & Spencer-Cavaliere, N. (2011). A qualitative exploration of unhealthy perfectionism among intercollegiate athletes. *Journal of Exercise, Movement, and Sport* (SCAPPS refereed abstracts repository), 43 (1), 78-78.
- Gotwals, J. K., & Spencer-Cavaliere, N. (2014). Intercollegiate perfectionistic athletes' perspectives on achievement: Contributions to the understanding and assessment of perfectionism in sport. *International Journal of Sport Psychology*, 45 (4), 271-297.
- Gotwals, J. K., Stoeber, J., Dunn, J. G. H., & Stoll, O. (2012). Are perfectionistic strivings in sport adaptive? A systematic review of confirmatory, contradictory, and mixed evidence. *Canadian Psychology*, 53, 263-279.
- Gould, D., Udry, E., Tuffey, S., Loehr, J. (1996). Burnouts in competitive junior tennis players: A quantitative psychological assessment. *The Sport Psychology*, 10, 322-340.
- Gould, D., Dieffenbach, K., & Moffett, A. (2002). Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *Journal of applied sport psychology*, 14 (3), 172-204.
- Gould, D., Horn, T., & Spreeman, J. (1983). Sources of stress in junior elite wrestlers. *Journal of Sport Psychology*, 5, 159-171.
- Gould, D., Horn, T., Spreeman, J. (1983). Sources of stress in junior elite wrestlers. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 5 (2), 159–171.
- Gustafsson, H., Sagar, S. S., Stenling, A. (2017). Fear of failure, psychological stress, and burnout among adolescent athletes competing in high level sport. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 27 (12), 2091–2102.
- Gümüsoğlu, Ö., Aşçı, H. (2020). Yetişkin Sporcularda Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün Yordanmasında Mükemmeliyetçilik ve Zihinsel

- Dayanıklılığın Rolü. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18 (1) , 96-110.
- Hagbin, M., McCaffrey, A., & Pychyl, T. A. (2012). The complexity of the relation between fear of failure and procrastination. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 30 (4), 249–263. <https://doi.org/10.1007/s10942-012-0153-9>
- Hall, H. K., Kerr, A. W., Kozub, S. A., Finnie, S. B. (2007). Motivational antecedents of obligatory exercise: The role of achievement goals and perfectionism. *Psychology of Sport and Exercise*, 8 (3), 297-316.
- Hamachek, D.E. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology: A Journal of Human Behavior*, 15, 27–33.
- Hardy, L., Jones, J. G., Gould, D. (1996). Understanding Psychological Preparation for Sport: Theory and Practice of Elite Performers. New York: Wiley.
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60 (3), 456-470.
- Hill, A.P., Witcher, C. S., Gotwals, J. K., & Leyland, A. F. (2015). A qualitative study of perfectionism among self-identified perfectionists in sport and the performing arts. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 4 (4), 237-253.
- Hollender, M. H. (1978). Perfectionism, a neglected personality trait. *Journal of Clinical Psychiatry*, 39, 384.
- Juster, H. M., Heimberg, R. G., Frost, R. O., Holt, C. S., Mattia, J. I., & Faccenda, K. (1996). Social phobia and perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 21, 403-410.
- Kağan S. (2006). Bilişsel Davranışçı Terapiye Dayalı Mükemmeliyetçilik Eğitiminin Sporcuların Mükemmeliyetçilik, Başarı Güdüsü ve Başarısızlık Korkusuna Etkisi. Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- Karimian, H., TorkFar, A., & Refahi, Z. (2014). The relationship between cognitive and somatic anxiety with the perfectionism in the combat athletes of the Shiraz City. *Advances in Environmental Biology*, 301-306.
- Kaye, M. P., Conroy, D. E., & Fifer, A. M. (2008). Individual differences in incompetence avoidance. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 30, 110–132.
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. New York: Oxford University Press.
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry*. Beverly Hills, CA: Sage.
- Luke F. Olsson, Andrew P. Hill, Daniel J. Madigan & George Woodley (2020) Development of perfectionism in junior athletes: Examination of actual and perceived parental perfectionism, *Journal of Sports Sciences*, 38:6, 669-675, DOI: 10.1080/02640414.2020.1723387
- Mallinson-Howard, S. H., Hill, A. P., & Hall, H. K. (2019). The 2 x 2 model of perfectionism and negative experiences in youth sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 45, 101581.
- Mallinson-Howard, S. H., Knight, C. J., Hill, A. P., & Hall, H. K. (2018). The 2 x 2 model of perfectionism and youth sport participation: A mixed-methods approach. *Psychology of Sport and Exercise*, 36, 162-173.
- Mascolo, M. & Fischer, K. (1995). Developmental transformations in appraisals for pride, shame and guilt. In J. P. Tangney & K. Fischer (Eds.) *Self-Conscious Emotions: The Psychology of Shame, Guilt, Embarrassment, and Pride* (ss. 64-113). New York: Guilford.
- McArdle, S., & Duda, J. L. (2004). Exploring social-contextual correlates of perfectionism in adolescents: A multivariate perspective. *Cognitive Therapy & Research*, 28, 765-788.
- McArdle, S., & Duda, J. L. (2004). Exploring social-contextual correlates of perfectionism in adolescents: A multivariate perspective. *Cognitive Therapy and Research*, 28, 765-788.
- McClelland, D. C., Atkinson, J. W., Clark, R. A., & Lowell, E. L. (1953). *The achievement motive*. New York: Appleton-Century-Croft.

- Minarik, M. L., & Ahrens, A. H. (1996). Relations of eating behavior and symptoms of depression and anxiety to the dimensions of perfectionism among undergraduate women. *Cognitive Therapy and Research*, 20, 155-169.
- O'Rourke, D. J., Smith, R. E., Smoll, F. L., & Cumming, S. P. (2011). Trait anxiety in young athletes as a function of parental pressure and motivational climate: is parental pressure always harmful?. *Journal of Applied Sport Psychology*, 23 (4), 398-412.
- Ommundsen, Y., Roberts, G. C., Lemyre, P. N., & Miller, B. W. (2005). Peer relationships in adolescent competitive soccer: Associations to perceived motivational climate, achievement goals and perfectionism. *Journal of Sports Sciences*, 23 (9), 977-989.
- Ommundsen, Y., Roberts, G., Lemyre, P. N., & Miller, B. W. (2005). Peer relationships in adolescent competitive soccer: Associations to perceived motivational climate, achievement goals and perfectionism. *Journal of Sport Sciences*, 23, 977-1000.
- Parker, W.D. (2000). Healthy Perfectionism in the Gifted. *Journal of Secondary Gifted Education*, 11 (4), 173–182.
- Passer, M. W. (1983). Fear of failure, fear of evaluation, perceived competence, and self-esteem in competitive-trait-anxious children. *Journal of Sport and Psychology*, 5 (2), 172–188.
- Punch, K. F. (2011). *Sosyal araştırmalara giriş: Nicel ve nitel yaklaşımlar*. Bayrak, D., Arslan, H. B. ve Akyüz, Z. (Çev.), Ankara: Siyasal Kitabevi, (2005).
- Quested, E. (2014). Profiles of perfectionism, motivation, and self-evaluations among dancers: An extended analysis of Cumming and Duda (2012). *International Journal of Sport Psychology*, 45 (4), 349-68.
- Rainey, D.W., Conklin, W.E., Rainey, K.W. (1987). Competitive trait anxiety among male and female junior high school athletes. *International Journal of Sport Psychology*, 18 (3), 171–180.

- Rasquinha, A., Dunn, J. G., & Dunn, J. C. (2014). Relationships between perfectionistic strivings, perfectionistic concerns, and competitive sport level. *Psychology of Sport and Exercise*, 15 (6), 659-667.
- Rhéaume, J., Freeston, M. H., Dugas, M. J., Letarte, H., & Ladouceur, R. (1995). Perfectionism, responsibility and obsessive-compulsive symptoms. *Behaviour Research and Therapy*, 33, 785-794.
- Rossmann, G. B., & Wilson, B. L. (1984, April). Numbers and words: Combining quantitative and qualitative methods in a single large-scale evaluation study. *Evaluation review*, 9 (5), 627-643.
- Rossmann, G. B., & Wilson, B. L. (1994). Numbers and words revisited: Being “shamelessly eclectic”. *Quality and Quantity*, 28 (3), 315-327.
- Saddler, C. D., & Sacks, L. A. (1993). Multidimensional Perfectionism and Academic Procrastination: Relationships with Depression in University Students. *Psychological Reports*, 73, 863-871.
<https://doi.org/10.1177/00332941930733pt123>
- Sagar, S. S., Stoeber, J. (2009). Perfectionism, fear of failure and affective responses to success and failure: The central role of fear of experiencing shame and embarrassment. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 31, 602-627.
- Sagar, S. S., & Lavalley, D. (2010). The developmental origins of fear of failure in adolescent athletes: Examining parental practices. *Psychology of Sport and Exercise*, 11 (3), 177-187.
- Sagar, S.S., Lavalley, D., Spray, C.M. (2007). Why young elite athletes fear failure: Consequences of failure. *Journal of Sports Sciences*, 25 (11), 1171-1184.
- Sagar, S.S., Lavalley, D., Spray, C.M. (2009). Coping with the effects of fear of failure: A preliminary investigation of young elite athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 3 (1), 73-98.
- Shafran, R., Cooper, Z., & Fairburn, C.G. (2002). Clinical perfectionism: A cognitive-behavioural analysis. *Behaviour Research and Therapy*, 40 (7), 773-791.

- Sideridis, G. D. & Kafetsios, K. (2008). Perceived parental bonding, fear of failure and stress during class presentations. *International Journal of Behavioral Development*, 32 (2), 119-130. doi: 10.1177/0165025407087210
- Siegle, D., Schuler, A. A. (2000). Perfectionism Differences in Gifted Middle Students, *Roeper Review*, 23 (1), 39–44.
- Slade P. D., Owens, R. G. (1998). A dual process model of perfectionism based on reinforcement theory. *Behavioral Modification*, 22 (3), 372-390.
- Sorotzkin, B. (1998). Understanding and treating perfectionism in religious adolescents. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 35 (1), 87-95.
- Stoeber, J., Becker, C. (2008). Perfectionism, achievement motives, and attribution of success and failure in female soccer players. *International Journal of Psychology*, 43 (6), 980–987.
- Stoeber, J. (2012). Perfectionism and performance. In S. M. Murphy (Ed.), *The Oxford handbook of sport and performance psychology* (ss. 294-306). New York: Oxford University Press.
- Stoeber, J. (2014). Perfectionism in sports and dance: A double-edged sword. *International Journal of Sport Psychology*, 45 (4), 385-394.
- Stoeber, J., & Becker, C. (2008). Perfectionism, achievement motives, and attribution of success and failure in female soccer players. *International Journal of Psychology*, 43 (6), 980–987.
- Stoeber, J., & Otto, K. (2006). Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Personality and Social Psychology Review*, 10 (4), 295-319.
- Stoeber, J., & Stoeber, F. S. (2009). Domains of perfectionism: Prevalence and relationships with perfectionism, gender, age, and satisfaction with life. *Personality and Individual Differences*, 46 (4), 530-535.
- Stoeber, J., Otto, K., & Stoll, O. (2006). Multidimensional Inventory of Perfectionism in Sport (MIPS): English Version. University of Kent, United Kingdom. Retrieved from <http://kar.kent.ac.uk/41560/>

- Stoeber, J., Otto, K., Pescheck, E., Becker, C., & Stoll, O. (2007). Perfectionism and competitive anxiety in athletes: Differentiating striving for perfection and negative reactions to imperfection. *Personality and Individual Differences*, 42 (6), 959-969.
- Vallerand, R. J. (2010). On passion for life activities: The dualistic model of passion. *Advances in Experimental Social Psychology*, 42, 97-193.
- Wang, K., Xu, L., Zhang, J., Wang, D., & Sun, K. (2020). Relationship between perfectionism and attitudes toward doping in young athletes: the mediating role of autonomous and controlled motivation. *Substance Abuse Treatment, Prevention, and Policy*, 15 (1), 1-8. <https://doi.org/10.1186/s13011-020-00259-5>
- Willig, C. (2001). Introducing qualitative research in psychology. Adventures in theory and method. Berkshire: Open University Press.
- Wright, A. G. C., Pincus, A. L., Conroy, D. E., & Elliot, A. J. (2009). The pathoplastic relationship between interpersonal problems and fear of failure. *Journal of Personality*, 77 (4), 997-1024. doi: 10.1111/j.1467-6494.2009.00572.x
- Yıldırım, A., ve Şimşek, H. (2013). Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri. (9. Baskı). Ankara: Seçkin Yayıncılık, ss.130-144.
- Yıldırım, A., ve Şimşek, H. (2016). Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri. (10. Baskı). Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Yıldız, M., Var, L., Yıldız, Ö. (2019). Genç Millî Güreşçilerin Başarısızlık Korkusuna Yönelik Görüşleri. *Türk Spor Bilimleri Dergisi*, 2 (1), 22-30.
- Zinsser, N., Bunker, L. K, & Williams, J. M. (2001). Cognitive techniques for improving performance and building confidence. In J. M. Williams (Ed.) *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (4th ed., pp. 284-311). Mountain View, CA: Mayfield.

EKLER

EK-1. Spora Özgü Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği

Sayın Sporcu,

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

	Hiç Katılmıyorum	Biraz Katılıyorum	Kararsızım	Oldukça Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1. Yaptığım sporda kendim için yüksek hedefler koymazsam olasılıkla ikinci sınıf bir sporcu olurum.					
2. Müsabakada kısmen başarısız olmak benim için bütünüyle başarısız olmak kadar kötüdür.					
3. Ailem, yaptığım sporda benim için çok yüksek hedefler koyar.					
4. Yaptığım sporda en iyi olamamaktan nefret ederim.					
5. Müsabakada başarısız olursam, kişi olarak günlük yaşamda da başarısızımdır.					
6. Müsabakada mükemmel oynamadığımda ailem tarafından eleştirilirim.					
7. Ailemin yaptığım spordaki geleceğimle ilgili beklentileri, benim sahip olduğum beklentilerden daha yüksektir.					
8. Müsabakada ne kadar az hata yaparsam daha çok insan beni sevecektir.					
9. Yaptığım sporda tam anlamıyla yeterli olmak benim için önemlidir.					

EK-1. Spora Özgü Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (Devamı)

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.					

EK-2. Performans Başarısızlık Değerlendirme Envanteri

Aşağıda kişilerin kendilerine ait duyguları anlatmada kullandıkları bir takım ifadelere yer verilmiştir. Her ifadeyi okuyun, sonra genelde nasıl hissettiğinizi, ifadelerin yan tarafındaki kutucuklardan uygun olanı işaretlemek suretiyle belirtin. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Herhangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman kaybetmeksizin anında nasıl hissettiğinizi gösteren cevabı işaretleyin.

	Hiç inanmıyorum		Zamanın %50'sinde inanıyorum	Zamanın %100'ünde inanıyorum	
1. Başarısız olduğumda, genellikle bunun nedeni başaracak kadar zekice davranmamamdır.	(-2)	(-1)	(0)	(+1)	(+2)
2. Başarısız olunca, geleceğim belirsiz görünür.	(-2)	(-1)	(0)	(+1)	(+2)
3. Başarısızlığım, benim için önem taşıyan insanları üzer.	(-2)	(-1)	(0)	(+1)	(+2)
4. Başarısız olunca, yeteneksizliğimi suçlarım.	(-2)	(-1)	(0)	(+1)	(+2)
5. Başarısız olduğumda, planlarımı değiştirmem gerektiğine inanırım.	(-2)	(-1)	(0)	(+1)	(+2)
6. Başarısız olduğumda, benim için önem taşıyan kişilerce eleştirilmeyi beklerim.	(-2)	(-1)	(0)	(+1)	(+2)
7. Başarısız olunca, yeteri kadar yeteneğe sahip olamadığımdan korkarım.	(-2)	(-1)	(0)	(+1)	(+2)
8. Başarısızlığım, “planlarımı” altüst eder.	(-2)	(-1)	(0)	(+1)	(+2)
9. Başarısız olduğumda, benim için önemli olan insanların güvenini yitiririm.	(-2)	(-1)	(0)	(+1)	(+2)
10. Başarısız olduğumda, başarılı olduğumdan daha az değerli olurum.	(-2)	(-1)	(0)	(+1)	(+2)
11. Başarısız olduğumda, insanlar benimle daha az ilgilenir.	(-2)	(-1)	(0)	(+1)	(+2)
12. Başarısız olduğumda, bunun planlarımı etkilemesinden endişelenmem.	(-2)	(-1)	(0)	(+1)	(+2)
13. Başarısız olduğumda, insanların bana daha az yardım ettiğini düşünürüm.	(-2)	(-1)	(0)	(+1)	(+2)

EK-2. Performans Başarısızlık Değerlendirme Envanteri (Devamı)

14. Başarısız olduğumda, benim için önem taşıyan insanlar mutsuz olur.	(-2)	(-1)	(0)	(+1)	(+2)
15. Başarısız olduğumda, kendimi daha kolay eleştiririm.	(-2)	(-1)	(0)	(+1)	(+2)
16. Başarısız olduğumda, sonucu kontrol edemediğim gerçeğinden nefret ederim.	(-2)	(-1)	(0)	(+1)	(+2)
17. Başarısız olduğumda, insanlar beni yalnız bırakma eğilimindedirler.	(-2)	(-1)	(0)	(+1)	(+2)
18. Başarısızlığımı başkaları görüyorsa bu durum utanç vericidir.	(-2)	(-1)	(0)	(+1)	(+2)
19. Başarısız olduğumda, benim için önem taşıyan kişiler başarısızlığımdan hayal kırıklığına uğramıştır.	(-2)	(-1)	(0)	(+1)	(+2)
20. Başarısız olduğumda, herkesin bunu bildiğini düşünürüm.	(-2)	(-1)	(0)	(+1)	(+2)
21. Başarısız olduğumda, bazı insanlar benimle bir daha ilgilenmezler.	(-2)	(-1)	(0)	(+1)	(+2)
22. Başarısız olduğumda, benden şüphelenenlerin şüphelerinde haklı olduklarına inanırım.	(-2)	(-1)	(0)	(+1)	(+2)
23. Başarısız olduğumda, bazı insanlar için değerim azalır.	(-2)	(-1)	(0)	(+1)	(+2)
24. Başarısız olduğumda, başkalarının hakkımda ne düşüneceklerinden endişelenirim.	(-2)	(-1)	(0)	(+1)	(+2)
25. Başarısız olduğumda, başkalarının başarılı olmak için çabalamadığımı düşüneceğinden endişelenirim.	(-2)	(-1)	(0)	(+1)	(+2)

EK-3. Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu

- 1) Başlangıç olarak spora nasıl katıldığınızı anlatabilir misiniz?
- 2) Yaklaşan bir yarışma için fiziksel hazırlığınızı nasıl yaparsınız?
- 3) Yaklaşan bir yarışma için zihinsel hazırlığınızı nasıl yaparsınız (Totem, ritüel vs.)?
- 4) Kazandığınızda nasıl hissedersiniz?
- 5) Kaybettiğinizde nasıl hissedersiniz?
- 6) Kendiniz için belirlediğiniz beklentiler ne kadar yüksek/yüksekti?
- 7) Başarı beklentilerinizi karşılayamadığınızda ne hissediyorsunuz?
- 8) Hedefe ulaşamadığınızda sizi, başkalarını hayal kırıklığına uğratmak mı yoksa sizin hayal kırıklığına uğramanız mı daha çok rahatsız eder?
- 9) Mükemmeliyetçi sporcuyla nasıl tanımlarsınız?
- 10) Kendinizi mükemmeliyetçi olarak görüyor musunuz?
 - Eğer varsa mükemmeliyetçi olmanın faydaları nelerdir?
 - Eğer varsa mükemmeliyetçi olmak sizi ne gibi sıkıntılara sokar?
 - Kendinizi mükemmeliyetçi olarak görmenizin sebebi nedir?
 - Mükemmeliyetçi olmak hayatınızın diğer alanlarını nasıl etkiler?
- 11) Sporda başarı ve başarısızlığı nasıl tanımlarsınız? Düşünceleriniz nelerdir?
- 12) En başarılı ve en başarısız olduğunuz yarışmaları anlatabilir misiniz?
 - Bu maçlardan sonra ne hissettiniz, ne tepkiler verdiniz, ne düşündünüz?
 - Aileniz nasıl hissetti, ne tepkiler verdiler, ne düşündüler?
 - Onların tepkilerinde beğendiğiniz ve beğenmediğiniz şeyler nelerdi?
- 13) Bu sporda sizin için dönüm noktası / kırılma anı neydi?

EK-3. Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu (Devamı)

14) Büyük maçlarda kalabalığa dikkat eder misiniz, görmezden mi gelirsiniz?
Kalabalık ve tezahürat size olumlu ya da olumsuz ne hissettirir?

15) Kaybettiğinizde devam edebilmek için neler yaparsınız?

16) Sporu bırakmayı hiç düşündünüz mü?

17) Başarısızlığın sonuçları sizin için nelerdir?

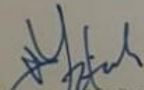
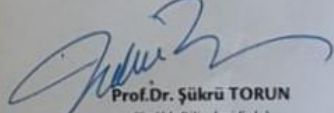
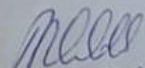
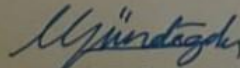
18) Bir sporcu olarak kendiniz için umutlarınız, korkularınız ve endişeleriniz nelerdir?

19) Ailenizin sizden beklentileri nelerdir?

20) Ailenizin beklentilerini yerine getirmek, onları gururlandırmak sizin için önemli mi? Neden?

21) Maçlarda kazansanız bile huzursuz olduğunuz zamanlar olur mu, neden?

EK-4. Anadolu Üniversitesi Etik Kurul Kararı

Evrak Kayıt Tarihi: 12.09.2019	Protokol No: 70981	Tarih: 26.09.2019
		
ANADOLU ÜNİVERSİTESİ SAĞLIK BİLİMLERİ BİLİMSEL ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİĞİ KURULU KARAR BELGESİ		
ÇALIŞMANIN TÜRÜ:	Yüksek Lisans Tez Çalışması	
KONU:	Sağlık Bilimleri	
BAŞLIK:	Milli Taekwondocuların Mükemmeliyetçilik ve Başarısızlık Korkusu Düzeylerinin İncelenmesi: Bir Karma Yöntem Araştırması	
PROJE/TEZ YÜRÜTÜCÜSÜ:	Doç. Dr. Serdar KOCAEKŞİ	
TEZ YAZARI:	Ayşegül Funda ALP	
ALT KOMİSYON GÖRÜŞÜ:	-	
KARAR:	Olumlu	
 Prof. Dr. Dilek AK (Başkan-Eczacılık Fak.)		
 Prof. Dr. Yusuf ÖZTÜRK (Başkan Yardımcısı-Eczacılık Fak.)		 Prof. Dr. Şükrü TORUN (Sağlık Bilimleri Fak.)
KATILMADI Prof. Dr. Betül DEMİRCİ (Eczacılık Fak.)		 Prof. Dr. Müzeyyen DEMİREL (Eczacılık Fak.)
 Prof. Dr. Nalan GÜNDOĞDU KARABURUN (Eczacılık Fak.)		 Prof. Dr. Gülhan TURAN (Eczacılık Fak.)

EK-5. Araştırma Gönüllü Katılım Formu

Bu çalışma, “Milli Taekwondocuların Mükemmeliyetçilik ve Başarısızlık Korkusu Düzeylerinin İncelenmesi: Bir Karma Yöntem Araştırması” başlıklı bir araştırma çalışması olup Türkiye Taekwondo Milli Takımı Sporcularının mükemmeliyetçilik ve başarısızlık düzeylerini ve sporcuların bu kavramlar hakkındaki öznel düşüncelerini ortaya çıkarma amacını taşımaktadır. Çalışma, Doç. Dr. Serdar KOCAEKŞİ ve Arş. Gör. Ayşegül Funda ALP tarafından yürütülmekte ve sonuçları ile üst düzey sporcuların mükemmeliyetçilik ve başarısızlık korkusu kavramlarına bakış açısının bilinmesiyle, antrenör, sporcu aileleri ve spor alanında yer alan yetkililerin sporcuların başarı-başarısızlık kavramı tanımlarını, sporcuların bakış açısıyla daha iyi anlamalarına ışık tutulacaktır.

- Bu çalışmaya katılımınız gönüllülük esasına dayanmaktadır.
- Çalışmanın amacı doğrultusunda, ölçek ve yarı yapılandırılmış görüşme yapılarak sizden veriler toplanacaktır.
- İsmınızı yazmak ya da kimliğinizi açığa çıkaracak bir bilgi vermek zorunda değilsiniz/araştırmada katılımcıların isimleri gizli tutulacaktır.
- Araştırma kapsamında toplanan veriler, sadece bilimsel amaçlar doğrultusunda kullanılacak, araştırmanın amacı dışında ya da bir başka araştırmada kullanılmayacak ve gerekmesi halinde, sizin (yazılı) izniniz olmadan başkalarıyla paylaşılmayacaktır.
- İstemeniz halinde sizden toplanan verileri inceleme hakkınız bulunmaktadır.
- Sizden toplanan veriler arşivleme yöntemi ile korunacak ve araştırma bitiminde arşivlenecek veya imha edilecektir.
- Veri toplama sürecinde/süreçlerinde size rahatsızlık verebilecek herhangi bir soru/talep olmayacaktır. Yine de katılımınız sırasında herhangi bir sebepten rahatsızlık hissederseniz çalışmadan istediğiniz zamanda ayrılabilirsiniz. Çalışmadan ayrılmanız durumunda sizden toplanan veriler çalışmadan çıkarılacak ve imha edilecektir.

Gönüllü katılım formunu okumak ve değerlendirmek üzere ayırdığınız zaman için teşekkür ederim. Çalışma hakkındaki sorularınızı Kocaeli Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği bölümünden Ayşegül Funda ALP’e (mail/tel) yöneltebilirsiniz.

Araştırmacı Adı	:Ayşegül Funda ALP
Adres	:Kocaeli Üniversitesi/ Spor Bilimleri Fakültesi-Umuttepe Kampüsü
İş Tel	:0262 303 36 16
Cep Tel	:0539 599 06 70

Bu çalışmaya tamamen kendi rızamla, istediğim takdirde çalışmadan ayrılabilceğimi bilerek verdiğim bilgilerin bilimsel amaçlarla kullanılmasını kabul ediyorum.

(Lütfen bu formu doldurup imzaladıktan sonra veri toplayan kişiye veriniz.)

Katılımcı Ad ve Soyadı:

İmza:

Tarih:

ÖZGEÇMİŞ

Adı-Soyadı : Ayşegül Funda ALP
Yabancı Dil : İngilizce
Doğum Yeri ve Yılı : Çankaya / 1995
E-Posta : afundaalp@gmail.com
ORCID ID : <https://orcid.org/0000-0003-4764-4797>

Eğitim ve Mesleki Geçmişi:

- 2018 – devam ediyor, Araştırma Görevlisi, Kocaeli Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Bölümü
- 2018 – devam ediyor, Anadolu Üniversitesi, Açıköğretim Fakültesi, Sosyoloji Bölümü
- 2018– devam ediyor, 2. Kademe Taekwondo Antrenörü, Türkiye Taekwondo Federasyonu
- 2013 – 2017, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü Lisans Programı
- 2009 – 2013, Karaman Anadolu Öğretmen Lisesi
- 2009 – devam ediyor, Milli Sporcu, Türkiye Taekwondo Federasyonu

Yayınları ve/veya Bilimsel/Sanatsal Faaliyetleri:

Projeler:

- Masa Başında Çalışanların Fiziksel Aktivite Düzeylerinin İncelenmesi, Tübitak Projesi, Yürütücü: Alp, A. F., Danışman: Tekin, M., 23/05/2016 - 30/09/2016 (Ulusal)

Uluslararası hakemli dergilerde yayımlanan makaleler:

- Alp, A. F., Oz, R., Horozoğlu M. A. (2018). Investigation of students' level of imagination and sport confidence studying at School of Physical Education and Sports. International Journal of Learning and Teaching, 10 (2), 148-157. (Yayın No: 6055058)

Uluslararası bilimsel toplantılarda sunulan ve bildiri kitaplarında (proceedings) basılan bildiriler:

- Alp, A. F., Kocaekşi, S., Sezer, U. (2019). Antrenör Sporcu İlişkisinin Öz Yeterlik ve Sportif Özgüvene Etkisinin İncelenmesi (Investigation of the Effect of Coach-Athlete Relationship on Self-Efficacy and Sportive Self-Confidence). 17. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi (Özet Bildiri/Sözlü Sunum) (Yayın No: 5546563)
- Alp, A. F., Uzuner, M. E., Sertbaş, K. (2019). Investigation of Learning Styles of Sports Science Students in Terms of Various Variables. 17. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi (Tam Metin Bildiri/Sözlü Sunum) (Yayın No: 5462604)
- Alp, A. F., Çakmak, G., Sarper Kahveci, M. (2019). “What Women Know How To Play Games(!)”: Esport Through Women's Eyes. Uluslararası Marmara Sosyal Bilimler Kongresi (Özet Bildiri/Sözlü Sunum) (Yayın No: 5546538)
- Alp, A. F. (2019). Elit Sporcularda Zihinsel Dayanıklılık ile İlgili Çalışmaların İncelenmesi. Uluslararası Marmara Fen ve Sosyal Bilimler Kongresi-Kocaeli Üniversitesi (Özet Bildiri/Sözlü Sunum) (Yayın No: 5064022)
- Alp, A. F., Horozoğlu M. A., Öz R. (2016). Investigation of students' level of imagination and sport confidence studying at school of physical education and sports. WCES 8. Dünya Eğitim Bilimleri Kongresi (Özet Bildiri/Poster) (Yayın No: 4272918)

Ulusal bilimsel toplantılarda sunulan ve bildiri kitaplarında basılan bildiriler:

- Alp, A. F., Töre A. Ö. (2016). Judo Yapan Çocukların Öğrenme Biçimlerinin İncelenmesi. 9. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi (Özet Bildiri/Sözlü Sunum) (Yayın No: 4272891)
- Alp, A. F., Din Y. S., Gökalp F., Akbay B., Nas K. (2015). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda Öğrenim Gören Öğrencilerin Karar Verme ve Duygusal Zekâ Düzeylerinin İncelenmesi. 8. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi (Özet Bildiri/Sözlü Sunum) (Yayın No: 4272870)

Kitap & Kitap Bölümleri:

- Alp, A.F. (2020). Siber Zorbalık ve Spor. Elif Karagün, Ozan Yılmaz (Ed.), Spor Bilimlerinde Güncel Konular ve Araştırmalar-2 içinde (ss. 68-88). Konya, Çizgi Kitabevi Yayınları.