

**T. C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

Psikoloji Anabilim Dalı

Psikoloji Bilim Dalı

**MÜKEMMELİYETÇİLİK, PSİKOLOJİK-TAKTİKSEL
BECERİLER, YARIŞMA YÖNELİMLERİ VE
SPOR YARALANMA KAYGISI ARASINDAKİ
İLİŞKİLER**

Yüksek Lisans Tezi

Çiğdem ÖNER

Danışman

Prof. Dr. Nurhan FISTIKCI

İstanbul – 2023

TEZ TANITIM FORMU

Yazar Adı Soyadı : Çiğdem ÖNER

Tezin Dili : Türkçe

Tezin Adı : Mükemmeliyetçilik, Psikolojik-Taktiksel Beceriler, Yarışma Yönelimleri ve Spor Yaralanma Kaygısı Arasındaki İlişkiler

Enstitü : İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Anabilim Dalı : Psikoloji

Tezin Türü : Yüksek Lisans

Tezin Tarihi : 01.02.2023

Sayfa Sayısı : 171

Tez : Prof. Dr. Nurhan FISTIKCI

Danışmanları

Dizin Terimleri : Mükemmeliyetçilik, Psikolojik Beceriler, Taktiksel Beceriler, Yarışma Yönelimleri, Spor Yaralanma Kaygısı

Türkçe Özet : Bu araştırmanın amacı, sporcuların mükemmeliyetçilikleri, psikolojik-taktiksel becerileri, yarışma yönelimleri ve spor yaralanma kaygıları arasındaki ilişkilerin incelenmesidir.

Dağıtım Listesi : 1. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsüne
2. YÖK Ulusal Tez Merkezine

İmzası

Çiğdem ÖNER

**T. C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

Psikoloji Anabilim Dalı

Psikoloji Bilim Dalı

**MÜKEMMELİYETÇİLİK, PSİKOLOJİK-TAKTİKSEL
BECERİLER, YARIŞMA YÖNELİMLERİ VE
SPOR YARALANMA KAYGISI ARASINDAKİ
İLİŞKİLER**

Yüksek Lisans Tezi

Çiğdem ÖNER

Danışman

Prof. Dr. Nurhan FISTIKCI

İstanbul – 2023

BEYAN

Bu tezin hazırlanmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğunu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğunu, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez olarak sunulmadığını beyan ederim.

Çiğdem ÖNER

01 / 02 /2023



İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Çiğdem ÖNER'in Mükemmeliyetçilik, Psikolojik-Taktiksel Beceriler, Yarışma Yönelimleri ve Spor Yaralanma Kaygısı Arasındaki İlişkiler adlı tez çalışması, jürimiz tarafından Psikoloji anabilim dalı, Psikoloji bilim dalında YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

İmza

Başkan

Prof. Dr. Seval ERDEN ÇINAR

İmza

Üye

Prof. Dr. Nurhan FISTIKCI

(Danışman)

İmza

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Esra SAVAŞ

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

01 / 02 / 2023

İmzası

Prof. Dr. İzzet GÜMÜŞ

Enstitü Müdürü

ÖZET

Bu araştırmanın amacı, mükemmeliyetçilik, psikolojik-taktiksel beceriler, yarışma yönelimleri ve spor yaralanma kaygısı arasındaki ilişkilerin incelenmesidir. İlişkisel tarama deseninde tasarlanan çalışmada kolayda örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Çalışmaya 450 profesyonel takım - basketbol, voleybol, futbol - sporcusu katılmıştır. Katılımcılara, Kişisel Bilgi Formu, APS Mükemmeliyetçilik Ölçeği, Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeği, Sporda Taktiksel Beceriler Envanteri, Yarışma Yönelimleri Ölçeği ve Spor Yaralanması Kaygı Ölçeği uygulanmıştır. Veriler; betimsel istatistikler, bağımsız gruplar için t-testi, tek yönlü varyans analizi, Pearson korelasyon ve hiyerarşik regresyon analizleriyle sınanmıştır.

Tanımlayıcı değişkenlerin araştırma değişkenleri açısından farklılıklarının analizinde, yüksek standartlar kadınlar lehine anlamlı bulunmuştur. Futbolcuların çelişkileri voleybolculardan, tatminsizlik, zorluklarla baş edebilme yeteneği, baskı altında iyi performans gösterebilme, pozisyon alma ve karar verme ile çatışmaları voleybol ve basketbolculardan, genel psikolojik beceriler, değişen durumlarda hareket etme, hayal kırıklığına uğratma ve spor yaralanması genel kaygıları basketbolculardan fazladır. Futbol ve voleybolcuların; konsantrasyon, hedef belirleme ve mental hazırlık, top hareketlerine dair bilgi sahibi olma, rakiplerini tanıma, sporda genel taktiksel beceriler ve sosyal desteği kaybetme kaygıları basketbolculardan fazladır. Spor deneyimi 6-10 yıl olanların; yüksek standartlar, düzen, tatminsizlik, hedef belirleme ve mental hazırlık, baskı altında iyi performans gösterebilme ve genel psikolojik becerileri 1-5 yıl deneyimlilerden fazladır. 6-10 yıl deneyimlilerin çatışma ve yeniden yaralanma kaygıları 1-5 yıl ile 16 yıl ve üzeri, yeteneğini kaybetme, zayıf algılanma, hayal kırıklığına uğratma, sosyal desteği kaybetme ve spor yaralanması genel kaygıları 11-15 ile 16 yıl ve üzeri deneyimlilerden fazladır. 1-5 yıl deneyimlilerin hayal kırıklığına uğratma kaygıları 16 yıl ve üzeri deneyimlilerden fazladır. 11-15 yıl deneyimlilerin; yüksek standartları 1-5 ile 16 yıl ve üzeri deneyimlilerden, düzen, genel psikolojik ve genel taktiksel becerileri, pozisyon alma ve karar verme ile top hareketlerine dair bilgi sahibi olmaları 1-5 ile 6-10 yıl deneyimlilerden, konsantrasyon, güven ve başarı motivasyonu, hedef belirleme ve mental hazırlık, baskı altında iyi performans gösterebilme, değişen durumlarda hareket etmeleri 1-5 yıl

deneyimlilerden, öğrenmeye açıklıkları tüm diğerlerinden, çatışmacılıkları 16 yıl ve üzeri deneyimlilerden fazladır. Konsantrasyon, endişelerden kurtulmak, pozisyon alma ve karar verme, top hareketlerine dair bilgi sahibi olma ile sporda genel taktiksel beceriler milliler lehine yüksektir. Millilerin çatışma ve tüm spor yaralanması kaygı puanları milli olmayanlardan düşüktür. Yaralanma geçmişi olanların yüksek standartlar, düzen, tüm psikolojik beceri boyutları, değişen durumlarda hareket etme ve acı çekme kaygıları yaralanma geçmişi olmayanlardan yüksek olurken çelişkileri düşüktür.

Araştırma değişkenlerinin korelasyonel analizine göre; yüksek standartlar endişelerden kurtulmak hariç tüm mükemmeliyetçilik, psikolojik-taktiksel beceriler, iş birliği ve çatışmayla pozitif, acı çekme ve yeniden yaralanma kaygısı dışında tüm yaralanma kaygısı boyutlarıyla negatif ilişkilidir. Düzen, endişelerden kurtulmak hariç tüm mükemmeliyetçilik, psikolojik-taktiksel beceriler boyutları ve iş birliğiyle pozitif, sosyal desteği kaybetme kaygısı hariç tüm yaralanma kaygısı boyutlarıyla negatif ilişkilidir. Çelişki; yüksek standartlar, düzen, tatminsizlik, rakiplerini tanıma, iş birliği, çatışma ve sosyal desteği kaybetme ile yeniden yaralanma kaygısı hariç tüm spor yaralanma kaygısı boyutlarıyla pozitif, öğrenmeye açık olabilme, güven ve başarı motivasyonu, endişelerden kurtulmak ve genel psikolojik becerilerle negatif ilişkilidir. Tatminsizlik; yüksek standartlar, düzen, çelişki, zorluklarla baş edebilme, konsantrasyon, hedef belirleme ve mental hazırlık, baskı altında iyi performans gösterebilme, genel psikolojik beceriler, tüm taktiksel beceri boyutları, çatışma, yeteneğini kaybetme, zayıf algılanma, hayal kırıklığına uğratma ve sosyal desteği kaybetme kaygısıyla pozitif, öğrenmeye açık olabilmeye negatif ilişkilidir. Zorluklarla baş edebilme, baskı altında iyi performans gösterebilme ve konsantrasyon; çelişki ve endişelerden kurtulmak hariç tüm mükemmeliyetçilik, psikolojik-taktiksel beceriler ve yarışma yönelimleri boyutlarıyla pozitif ilişkilidir. Zorluklarla baş edebilme acı çekme ve yeniden yaralanma kaygısıyla negatif ilişkili olurken baskı altında iyi performans gösterebilme acı çekme ve yeniden yaralanma kaygısı hariç tüm spor yaralanması kaygı boyutlarıyla pozitif ilişkilidir. Ayrıca, zorluklarla baş edebilme ve konsantrasyon sosyal desteği kaybetme kaygısıyla pozitif ilişkilidir. Öğrenmeye açık olabilme ile güven ve başarı motivasyonu; yüksek standartlar, düzen, tüm psikolojik-taktiksel beceri boyutları ve iş birliği ile pozitif, çelişki ve spor yaralanma

kaygısının tüm boyutlarıyla negatif ilişkilidir. Öğrenmeye açık olabilme ayrıca tatminsizlik ve çatışmayla negatif ilişkilidir. Hedef belirleme ve mental hazırlık; çelişki, endişelerden kurtulmak ve genel psikolojik beceriler dışında tüm mükemmeliyetçilik, psikolojik-taktiksel beceri boyutları, iş birliği ve sosyal desteği kaybetme kaygısıyla pozitif ilişkilidir. Endişelerden kurtulma; öğrenmeye açık olabilme, güven ve başarı motivasyonu ile genel psikolojik becerilerle pozitif, çelişki, çatışma ve spor yaralanma kaygısının tüm boyutlarıyla negatif ilişkilidir. Pozisyon alma ve karar verme, top hareketlerine dair bilgi sahibi olma ve değişen durumlarda hareket etme; çelişki ve endişelerden kurtulmak dışında tüm mükemmeliyetçilik, psikolojik-taktiksel beceri boyutları ve iş birliğiyle pozitif ilişkilidir. Ayrıca, değişen durumlarda hareket etme çatışmayla pozitif, pozisyon alma ve karar verme spor yaralanma kaygısının tüm boyutlarıyla negatif ilişkilidir. Top hareketlerine dair bilgi sahibi olma, sosyal desteği kaybetme kaygısıyla pozitif, tüm diğer spor yaralanma kaygısı boyutlarıyla negatif ilişkilidir. Rakiplerini tanıma; endişelerden kurtulmak dışında tüm mükemmeliyetçilik, psikolojik-taktiksel beceri ve yarışma yönelimleri boyutlarıyla pozitif, zayıf algılanma, acı çekme, yeniden yaralanma ve spor yaralanması genel kaygısıyla negatif ilişkilidir.

Spor yaralanması kaygısını yordayan değişkenlerin saptanması için yapılan hiyerarşik regresyon analizlerine göre; yüksek standartlar, öğrenmeye açık olabilme, güven ve başarı motivasyonu, pozisyon alma ve karar verme, milli sporculuk durumu yeteneğini kaybetme kaygısının negatif, konsantrasyon, hedef belirleme ve mental hazırlık, baskı altında iyi performans gösterebilme ve çatışma pozitif yordayıcılarıdır. Zayıf algılanma kaygısını; yüksek standartlar, öğrenmeye açık olabilme, güven ve başarı motivasyonu, pozisyon alma ve karar verme, top hareketlere dair bilgi sahibi olma ve milli sporculuk durumu negatif, hedef belirleme ve mental hazırlık, baskı altında iyi performans gösterebilme ve çatışma pozitif yordamaktadır. Tatminsizlik, zorluklarla baş edebilme yeteneği, endişelerden kurtulmak, pozisyon alma ve karar verme, basketbolcu olma, voleybolcu olma acı çekme kaygısını negatif, çatışma pozitif yordamaktadır. Hayal kırıklığına uğratma kaygısını; yüksek standartlar, güven ve başarı motivasyonu, top hareketlere dair bilgi sahibi olma ve spor deneyimi negatif, konsantrasyon, hedef belirleme ve mental hazırlık ile çatışma pozitif yordamaktadır. Yüksek standartlar, çelişki, güven ve başarı motivasyonu, top hareketlerine dair bilgi

sahibi olma ve basketbol oynama sosyal desteği kaybetme kaygısını negatif, hedef belirleme ve mental hazırlık, baskı altında iyi performans gösterebilme ve çatışma pozitif yordamaktadır. Yeniden yaralanma kaygısının; tatminsizlik, öğrenmeye açık olabilme, pozisyon alma ve karar verme ve millilik durumu negatif, hedef belirleme ve mental hazırlık ile çatışma pozitif yordayıcılarıdır.

Anahtar Kelimeler: Mükemmeliyetçilik, Psikolojik Beceriler, Taktiksel Beceriler, Yarışma Yönelimleri, Spor Yaralanma Kaygısı



SUMMARY

This research examines the relationships between perfectionism, psychological-tactical skills, contesting orientations, and sports injury anxiety. The study, designed in a relational screening model, used convenience sampling. 450 professional team - basketball, volleyball, football - athletes participated in the study. Personal Information Form, APS Almost Perfect Scale, The Athletic Coping Skills Inventory-28, Tactical Skills Inventory for Sports, Contesting Orientations Scale, and Sports Injury Anxiety Scale was applied to the participants. Data were tested; with descriptive statistics, t-test for independent groups, one-way analysis of variance, Pearson correlation, and hierarchical regression analysis.

In analyzing the differences between the descriptive variables in terms of research variables, high standards were found to be significant in favor of women. Footballers' discrepancy are higher than volleyball players; dissatisfaction, coping with adversity, peaking under pressure, positioning and deciding, and war orientations are higher than volleyball and basketball players; general psychological skills, acting in changing situations, letting down important others, and sports injury general anxiety are more than basketball players. Football and volleyball players' concentration, goal setting/mental preparation, knowing about ball actions and others, general tactical skills in sports, and loss of social support anxieties are higher than basketball players. Athletes with 6-10 years of sports experience have high standards, orderliness, dissatisfaction, goal setting/mental preparation, peaking under pressure, and general psychological skills more than 1-5 years of experienced's. 6-10 years experienced athletes' war, and reinjury anxiety is higher than those experienced 1-5 and 16 or more years, while the loss of athleticism, being perceived as weak, letting down important others, loss of social support, and general sports injury anxiety is higher than those with 11-15 years, and 16 and more years of experience. 1-5 years experienced athletes letting down important others anxiety are more than those with 16 or more years of experienced's. 11-15 years experienced athletes' high standards are more than 1-5 and 16 years or more experienced's; their orderliness, general psychological and general tactical skills, positioning and deciding, and knowing about ball actions are higher than 1-5 and 6-10 years of experienced', their concentration, confidence and achievement

motivation, setting goals/mental preparation, peaking under pressure, acting in changing situations are more than those with 1-5 years of experience, coachability is higher than all others, and war is more than those with 16 years or more experience. Concentration, freedom from worry, positioning and deciding, knowing about ball actions, and general tactical skills in sports are high in favor of nationals. Nationals have lower scores in war and all sports injury anxiety dimensions than non-nationals. Those with a history of injury had higher scores of high standards, orderliness, in all dimensions of psychological skills, acting in changing situations, and experiencing pain than those without a history of injury, and had lower discrepancy scores than those.

According to the correlational analysis of the research variables, high standards were positively correlated with all perfectionism, psychological-tactical skills, partnership, and war, except for freedom from worry, and negatively correlated with all injury anxiety dimensions except for experiencing pain and reinjury anxiety. Orderliness is positively associated with all dimensions of perfectionism, psychological-tactical skills except for freedom from worry, and partnership, and negatively correlated with all dimensions of injury anxiety, except for the loss of social support. Discrepancy positively correlates with high standards, orderliness, dissatisfaction, knowing about others, partnership, war, and with all sports injury anxiety dimensions except for loss of social support and reinjury anxiety. At the same time, it is negatively related to coachability, confidence and achievement motivation, freedom from worry, and general psychological skills. Dissatisfaction positively correlates with high standards, orderliness, discrepancy, coping with adversity, concentration, goal setting/mental preparation, peaking under pressure, general psychological skills with all tactical skills dimensions, war, loss of athleticism, being perceived as weak, and loss of social support, but negatively related to coachability.

Coping with adversity, peaking under pressure, and concentration are positively correlated with all dimensions of perfectionism, psychological-tactical skills, and contesting orientations except for discrepancy and freedom from worry. Coping with adversity is negatively related to experiencing pain and reinjury anxiety while peaking under pressure is positively related to all sports injury anxiety dimensions except experiencing pain and reinjury anxiety. In addition, coping with adversity and

concentration are positively associated with loss of social support. Coachability and confidence and achievement motivation are positively associated with high standards, orderliness, and with all psychological-tactical skills dimensions, and partnership, and negatively related to sports injury anxiety all dimensions. Coachability is also negatively associated with dissatisfaction and war. Goal setting/mental preparation is positively correlated with all dimensions of perfectionism and psychological-tactical skills except for discrepancy, freedom from worry, and general psychological skills. It is also positively related to war and loss of social support. Freedom from worry is positively related to coachability, confidence and achievement motivation, and general psychological skills. It is negatively related to the discrepancy, war, and all dimensions of sports injury anxiety. Positioning and deciding, knowing about ball actions, and acting in changing situations are positively correlated with partnership and all dimensions of perfectionism, psychological-tactical skills except discrepancy and freedom from worry. Acting in changing situations is positively related to war and negatively related to positioning and deciding, and all dimensions of sports injury anxiety. Knowing about ball action is positively associated with loss of social support and negatively correlated with all other sports injury anxiety dimensions. Knowing about others is positively related to all dimensions of perfectionism, psychological-tactical skills, and contesting orientations, apart from freedom of worry. It is negatively related to being perceived as weak, experiencing pain, reinjury, and sports injury general anxiety.

According to hierarchical regression analyses to determine the variables predicting sports injury anxiety, high standards, coachability, confidence and achievement motivation, positioning and deciding, and national athletic status is negative predictors of loss of athleticism, concentration, goal setting/mental preparation, peaking under pressure and war are positive predictors. High standards, coachability, confidence and achievement motivation, positioning and deciding, knowing about ball actions, and national athletic status is negative predictors of being perceived as weak. At the same time, goal setting/mental preparation, peaking under pressure, and war are positive predictors. Dissatisfaction, coping with adversity, freedom of worry, positioning and deciding, being a basketball player, and being a volleyball player predicted experiencing pain negatively, and war predicted it

positively. Letting down important others is negatively predicted by high standards, confidence and achievement motivation, and knowing about ball actions and sports experience. In contrast, it is positively predicted by concentration, goal setting/mental preparation, and war. High standards, discrepancy, confidence and achievement motivation, knowing about ball actions, and playing basketball predicted loss of social support negatively, while goal setting/mental preparation, peaking under pressure, and war positively predicted anxiety. Dissatisfaction, coachability, positioning and deciding, and nationality are negative predictors of reinjury anxiety, while goal setting/mental readiness and war are positive predictors.

Keywords: Perfectionism, psychological-tactical skills, contesting orientations, and sports injury anxiety

İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	i
SUMMARY	v
İÇİNDEKİLER	ix
KISALTMALAR	xiii
TABLolar LİSTESİ.....	xiv
GRAFİKLER LİSTESİ.....	xv
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	xvi
ÖNSÖZ.....	xvii
GİRİŞ	1

BİRİNCİ BÖLÜM

ARAŞTIRMANIN AMAÇ VE ÖNEMİ

1.1. Problem Durumu	4
1.2. Alt Problemler	4
1.3. Araştırmanın Amacı.....	5
1.4. Araştırmanın Önemi	5
1.5. Araştırmanın Sayıltıları	7
1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	7
1.7. Temel Kavramlar	8

İKİNCİ BÖLÜM

KAVRAMSAL VE KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Mükemmeliyetçilik.....	9
2.1.1. Mükemmeliyetçiliğin boyutları	10
2.1.1.1. Normal ve nevrotik mükemmeliyetçilik.....	10
2.1.1.2. Olumlu ve olumsuz mükemmeliyetçilik	11
2.1.1.3. Sağlıklı ve sağlıksız mükemmeliyetçilik.....	12
2.1.1.4. Çok boyutlu mükemmeliyetçilik	12
2.1.2. Mükemmeliyetçiliğe ilişkin kuramlar	13
2.1.2.1. Frost, Marten, Lahart ve Rosenblate'in mükemmeliyetçilik modeli..	13
2.1.2.2. Hewitt ve Flett'in mükemmeliyetçilik modeli	14
2.1.2.3. Bilişsel-davranışçı yaklaşımlar.....	16
2.1.2.4. Sosyal öğrenme modeli	16
2.1.2.5. 2x2 mükemmeliyetçilik modeli.....	17

2.1.3. Sporda mükemmeliyetçilik.....	17
2.2. Psikolojik-Taktiksel Beceriler	21
2.2.1. Psikolojik beceriler	21
2.2.1.1. Güven ve başarı motivasyonu	22
2.2.1.2. Zorluklarla baş edebilme yeteneği.....	22
2.2.1.3. Öğrenmeye açık olabilme.....	22
2.2.1.4. Konsantrasyon	22
2.2.1.5. Hedef belirleme ve mental hazırlık	22
2.2.1.6. Baskı altında iyi performans gösterebilme	22
2.2.1.7. Endişelerden kurtulmak.....	23
2.2.2. Taktiksel beceriler	23
2.2.2.1. Pozisyon alma ve karar verme - hücum/atak.....	24
2.2.2.2. Top hareketlerine dair bilgi sahibi olma - hücum/atak.....	24
2.2.2.3. Rakiplerini tanıma - defans/savunma	25
2.2.2.4. Değişen durumlarda hareket etme - defans/savunma.....	25
2.3. Yarışma Yönelimleri	25
2.3.1. Yarışma kuramı	27
2.3.1.1. İş birliği	29
2.3.1.2. Çatışma	30
2.4. Spor Yaralanma Kaygısı.....	30
2.4.1. Spor yaralanmasına ilişkin kuramsal çerçeve.....	31
2.4.2. Spor yaralanma kaygısının bileşenleri.....	32
2.4.2.1. Yeteneğini kaybetme kaygısı	32
2.4.2.2. Zayıf algılanma kaygısı	32
2.4.2.3. Acı çekme kaygısı	33
2.4.2.4. Hayal kırıklığına uğratma kaygısı	33
2.4.2.5. Yeniden yaralanma kaygısı	33
2.4.2.6. Sosyal desteği kaybetme kaygısı	33

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM VE ARAÇLAR

3.1. Araştırmanın Modeli.....	35
3.2. Çalışma Grubu	35
3.3. Veri Toplama Tekniği.....	37
3.4. Veri Toplama Araçları.....	37
3.4.1. Kişisel Bilgi Formu	37
3.4.2. APS Mükemmeliyetçilik Ölçeği.....	37
3.4.3. Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeği.....	37
3.4.4. Sporda Taktiksel Beceriler Envanteri.....	38

3.4.5. Yarışma Yönelimleri Ölçeği.....	38
3.4.6. Spor Yaralanması Kaygı Ölçeği.....	39
3.5. Verilerin Analizi	39
3.6. Araştırmada Kullanılan Ölçme Araçlarının İç Tutarlılık İncelemeleri.....	40
3.6.1. APS Mükemmeliyetçilik Ölçeği iç tutarlılık incelemeleri	40
3.6.1. Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeği iç tutarlılık incelemeleri	41
3.6.2. Sporda Taktiksel Beceriler Envanteri iç tutarlılık incelemeleri	43
3.6.3. Yarışma Yönelimleri Ölçeği iç tutarlılık incelemeleri	45
3.6.4. Spor Yaralanma Kaygısı Ölçeği iç tutarlılık incelemeleri.....	46
3.7. Araştırma Etiği.....	48

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

4.1. Araştırma Değişkenlerinin Tanımlayıcı Değişkenler Açısından İncelenmesi..	49
4.1.1. APS Mükemmeliyetçilik Ölçeği'nin tanımlayıcı değişkenler açısından karşılaştırmaları	49
4.1.2. Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeği'nin tanımlayıcı değişkenler açısından karşılaştırmaları	52
4.1.3. Sporda Taktiksel Beceriler Envanteri'nin tanımlayıcı değişkenler açısından karşılaştırmaları	55
4.1.4. Yarışma Yönelimleri Ölçeği'nin tanımlayıcı değişkenler açısından karşılaştırmaları	58
4.1.5. Spor Yaralanması Kaygı Ölçeği'nin tanımlayıcı değişkenler açısından karşılaştırmaları	59
4.2. Araştırma Değişkenleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi	63
4.2.1. Mükemmeliyetçilik, psikolojik beceriler, taktiksel beceriler ve yarışma yönelimleri arasındaki ilişkiler	63
4.2.2. Mükemmeliyetçilik, psikolojik beceriler, taktiksel beceriler, yarışma yönelimleri ve spor yaralanma kaygısı arasındaki ilişkiler	68
4.2.2.1. APS Mükemmeliyetçilik Ölçeği'nin Spor Yaralanması Kaygı Ölçeği ile ilişkisi.....	70
4.2.2.2. Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeği'nin Spor Yaralanması Kaygı Ölçeği ile ilişkisi	71
4.2.2.3. Sporda Taktiksel Beceriler Envanteri'nin Spor Yaralanması Kaygı Ölçeği ile ilişkisi	73
4.2.2.1. Yarışma Yönelimleri Ölçeği'nin Spor Yaralanması Kaygı Ölçeği ile ilişkisi	75
4.2.3. Spor yaralanma kaygısının yordanmasına ilişkin regresyon analizleri	76

TARTIşMA, SONUÇ VE ÖNERİLER	86
KAYNAKÇA	121
EKLER.....	139
EK-A. Kişisel Bilgi Formu	139
EK-B. APS Mükemmeliyetçilik Ölçeği Örnek Maddeler.....	140
EK-C. Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeği Örnek Maddeler	141
EK-Ç. Sporda Taktiksel Beceriler Envanteri Örnek Maddeler.....	142
EK-D. Yarışma Yönelimleri Ölçeği Örnek Maddeler	143
EK-E. Spor Yaralanması Kaygı Ölçeği Örnek Maddeler	144
EK-F. Etik Kurul Raporu	145
ÖZGEÇMİş.....	146

KISALTMALAR

AÇK	:	Acı Çekme Kaygısı
ANOVA	:	Tek Yönlü Varyans Analizi
APS-MÖ	:	APS Mükemmeliyetçilik Ölçeği
BAİPG	:	Baskı Altında İyi Performans Gösterebilme
DDHE	:	Değişen Durumlarda Hareket Etme
EK	:	Endişelerden Kurtulmak
GBM	:	Güven ve Başarı Motivasyonu
HBMH	:	Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık
HKUK	:	Hayal Kırıklığına Uğratma Kaygısı
K	:	Konsantrasyon
ÖAO	:	Öğrenmeye Açık Olabilme
PAKV	:	Pozisyon Alma ve Karar Verme
RT	:	Rakiplerini Tanıma
SDKK	:	Sosyal Desteği Kaybetme Kaygısı
SPBDÖ	:	Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeği
STBE	:	Sporda Taktiksel Beceriler Envanteri
SYK	:	Sporda Yaralanma Kaygısı
SYKÖ	:	Spor Yaralanması Kaygı Ölçeği
THDBSO	:	Top Hareketlerine Dair Bilgi Sahibi Olma
YY	:	Yarışma Yönelimleri
YKK	:	Yeteneğini Kaybetme Kaygısı
YYÖ	:	Yarışma Yönelimleri Ölçeği
ZAK	:	Zayıf Algılanma Kaygısı
ZBEY	:	Zorluklarla Baş Edebilme Yeteneği
YYK	:	Yeniden Yaralanma Kaygısı

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1. Tanımlayıcı özelliklerin dağılımı.....	35
Tablo 2. APS Mükemmeliyetçilik Ölçeği iç tutarlılık analizi	40
Tablo 3. Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeği iç tutarlılık analizi	42
Tablo 4. Sporda Taktiksel Beceriler Envanteri iç tutarlılık analizi.....	44
Tablo 5. Yarışma Yönelimleri Ölçeği iç tutarlılık analizi	45
Tablo 6. Spor Yaralanması Kaygı Ölçeği iç tutarlılık analizi	46
Tablo 7. Mükemmeliyetçiliğin tanımlayıcı değişkenler açısından analizi.....	50
Tablo 8. Psikolojik becerilerinin tanımlayıcı değişkenler açısından analizi	52
Tablo 9. Sporda taktiksel becerilerin tanımlayıcı değişkenler açısından analizi	55
Tablo 10. Yarışma yönelimlerinin tanımlayıcı değişkenler açısından analizi	58
Tablo 11. Spor yaralanma kaygısının tanımlayıcı değişkenler açısından analizi.....	60
Tablo 12. Mükemmeliyetçilik, psikolojik beceriler, taktiksel beceriler ve yarışma yönelimleri arasındaki ilişkiler	64
Tablo 13. Spor yaralanması kaygı ölçeğinin diğer araştırma değişkenleri ile ilişkisi	69
Tablo 14. Yeteneğini kaybetme kaygısının yordanmasına ilişkin regresyon analizi	76
Tablo 15. Zayıf algılanma kaygısının yordanmasına ilişkin regresyon analizi	78
Tablo 16. Acı çekme kaygısının yordanmasına ilişkin regresyon analizi.....	79
Tablo 17. Hayal kırıklığına uğratma kaygısının yordanmasına ilişkin regresyon analizi	81
Tablo 18. Sosyal desteği kaybetme kaygısının yordanmasına ilişkin regresyon analizi	83
Tablo 19. Yeniden yaralanma kaygısının yordanmasına ilişkin regresyon analizi	84

GRAFİKLER LİSTESİ

Grafik 1. Sporcuların branş dağılımı.....	36
Grafik 2. Sporcuların spor deneyim yılları dağılımı	36
Grafik 3. APS Mükemmeliyetçilik Ölçeği alt boyutlarının dağılımı.....	41
Grafik 4. Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeği alt boyutlarının dağılımı	43
Grafik 5. Sporda Taktiksel Beceriler Envanteri alt boyutlarının dağılımı.....	45
Grafik 6. Yarışma Yönelimleri Ölçeğinin alt boyutlarının dağılımı.....	46
Grafik 7. Spor Yaralanması Kaygı ölçeğinin alt boyutlarının dağılımı.....	47



ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Frost, Marten, Lahart ve Rosenblate’ın mükemmeliyetçilik boyutları.....	13
Şekil 2. Hewitt ve Flett’ın mükemmeliyetçilik boyutları	14



ÖNSÖZ

Bu yüksek lisans tez çalışması sürecinde öngörülerini, rehberliği ve analitik katkıları ile yol gösteren değerli hocam ve danışmanım Sn. Prof. Dr. Nurhan Fıstıkcı'ya, Ana Bilim Dalı Başkanım Sn. Dr. Öğr. Üyesi Esra Savaş'a ve kıymetli hocam Sn. Prof. Dr. Seval Erden Çınar'a,

Bilimsel ve manevi destekleri ile beni güçlendiren değerli meslektaşlarım Sn. Doç. Dr. Atakan Çağlayan'a ve Sn. Dr. Öğr. Üyesi Engin Işık Abanoz'a, Sn. Uzman Zübeyde Cankurtaran'a, Sn. Psk. Dr. Aslı Karan'a

Yaşam boyu yoluma her daim ışık tutan anneme,

Sonsuz teşekkürlerimle....

GİRİŞ

Spor dünyası, kabul edilen normlar, değerler, inançlar ve davranışlarla kendi özgün kültürel ortamına sahiptir. Bu dünyanın içinde tanımlı birçok spor branşı sahip oldukları kültür ve katılımcılarına sundukları fiziksel, zihinsel, teknik ve taktik içerikler açısından kendilerini eşsiz görmektedir. Bununla beraber, kendisini temsil eden sporcusundan üstün performans göstermesini beklemesi bakımından tüm spor branşları birbirleri ile benzerlik gösterir (Öner, 2020).

Sportif performans alanlarında üzerinde mutabık kalınan önemli bir husus, elit sporcuların teknik ve taktik bilgiler bağlamında birbirlerine neredeyse eşdeğer birikime sahip olduklarıdır. Bu nedenle, üstünlüğü ve fark yaratmayı öncülleyecek bir yöntem olarak psikolojik performansların en üst seviyeye ulaştırılması çabaları çağdaş yaklaşımlar içinde önemli ölçüde yer bulmaktadır. Nitekim, Anshel (1990), kusursuz tekniği olan ve üst düzey fiziksel kondisyon sergileyen en iyi performans sporcuları arasında gerçekleştirilen yarışmaların aslen “psikolojik” yarışmalar olduğunu öne sürmüştür, söz konusu temel ilkeyi fark eden ve uygulayabilen sporcular ile antrenörlerin başarılı olabileceklerini vurgulamıştır. Sporcuların özellikle yarışmalara hazırlık dönemlerinde, hedef belirleme, zorluklarla baş edebilme, stres ve kaygı düzeylerini denetleme, uyarılmışlığı kontrol etme, olumlu düşünme, öz düzenleme, kendinle olumlu konuşma ve duygu düzenleme temel düzeyde istendik psikolojik beceriler olarak sıralanmaktadır (Öner, 2022; Singh, Singh ve Yadav, 2011). Bu kapsamda, psikolojik becerilerin sportif performans ile sporcunun potansiyeli arasında bir köprü oluşturduğu söylenebilir. Bununla beraber, sporcuların psikolojik performanslarının kimi olumsuz yaşantıların tetikleyici olabileceği korku, endişe, stres duyumları ile gölgelenebileceği bilinenler arasındadır. Cankurtaran, Öner ve Berisha’ya (2022) göre, psikolojik beceri düzeyini baskılayıcı olabileceği öngörülen yapılardan biri sporcuların yaralanma kaygılarıdır.

Ülkar, Güner ve Ergen’in (2002) tanımı ile spor yaralanması, profesyonel ya da amatör düzeyde sportif performans gösteren kişilerin yarışma veya antrenmanlar esnasında ve hatta dinlenme dönemlerinde karşılaşılabilecekleri hafif ya da ciddi sorunlardır. Bu sorunlar, bedenin karşılaşması gerekenden daha fazla bir kuvvetle karşı karşıya kalmasına bağlı olarak dokularda görülen çeşitli durumları içerir (Erol ve

Karahan, 2006; Kılıç vd., 2014). Spor yaralanmalarını önleyici çalışmalarda daha çok fiziksel stratejilerin etken olduğunu vurgulayan Rex ve Metzler (2016), spor yaralanmalarının ortaya çıkmasında bazı psikolojik süreçlerin rol oynayabileceğine dikkat çekerek yaralanmanın ardında saklı olan yapı ve süreçlerin bilinmesinin rehabilitasyondaki öneminin altını çizmişlerdir. Andersen ve Williams (1988) ise yaralanmanın önemli öncüllerinden birinin kaygı olduğunu öne sürmüşlerdir. Andersen ve Williams'ın (1988) bu yöndeki görüşlerini destekleyen farklı araştırmalar da bulunmaktadır (Da Silva ve Pereira, 2017; Ivarson vd., 2013; Johnson ve Ivarson, 2011; Junge, 2010; Petrie vd., 2014; Rogers ve Landers, 2005; Sibold vd., 2011; Steffen vd., 2009).

Budak vd.'ne (2020) göre, spor yaralanma kaygısı, yaralanmanın olası olduğu ve/veya olasılığı yüksek seyreden sportif etkinliklerde kişilerin durumlara bilişsel ya da somatik kaygı ile yanıt verme eğilimidir. İlgili alanyazında spor yaralanma kaygısının yaralanmanın öncülü olduğunu ortaya koyan çalışmalar (Christakou vd., 2022; Paterno vd., 2018) olduğu gibi, çalışmaların bir kısmında da yaralanma ve yaralanma duyarlılığının ilişkili olduğuna (Hanson vd., 1992; Smith, Smoll ve Ptacek, 1990; Şenışık ve Köyağasıoğlu, 2021) dikkat çekildiği görülmektedir.

Spor yaralanmasında etken olduğu düşünülen olgulardan biri de sporcuların yarışma yönelimleridir. Shields ve Bredemeier, ortaya attıkları Yarışma Yönelimleri Kuramı'nda bireylerin yarışmaları iş birliği ve çatışma yönelimleri olarak iki farklı kavramsal metafor aracılığıyla yorumlayabildiklerini öne sürmüşlerdir. İş birliği yöneliminde yarışma rakiplerin varlığının gerekliliğini kabul eden ve onaylayan bir etkinlik olarak değerlendirilir. Yarışma, katılımcıların zevk ve mükemmellik arayışı içinde birbirleri ile birlikte çaba sergiledikleri iş birliği ilkesine dayalı biçimde yorumlanır. Bu yönelimde, zevk, çaba, gelişme ve ustalık gibi değerler baskındır. Çatışma yöneliminde, yarışmanın gerçekleştiği alan bir savaş alanı, rakip oyuncular ise düşman olarak işlenir. Bu yönelimde amaç yarışmayı kazanmaktır. Dolayısıyla, yarışmanın sonucu ve maddi ya da manevi zaferin üstünlüğü, ustalık ve zevk benzeri süreç odaklı değerlerden daha belirgindir (Shields ve Bredemeier, 2009, 2010, 2011a, 2011b).

Gözden Elmas ve Aşçı (2021) spor psikolojisi alanyazınında yarışma yönelimlerini konu edinen çalışmaların çoğunlukla güdülenme ve ahlaki davranış

ekseninde incelendiğini, bazı çalışmalarda ise iş birliği yöneliminin, ahlaki kimlik, sportmenlik, prososyal davranış ve özerk güdülenmenin yanı sıra kararlılıkla pozitif yönde ilişkili olarak ortaya konulduğunu bildirmiş, çalışmaların bir bölümünde de çatışma yöneliminin ahlaki geri çekilme, kontrollü güdülenme ve ayrıca antisosyal davranışlarla pozitif yönde ilişkili bulunduğunu vurgulamışlardır.

Bu çalışmada, mükemmeliyetçilik, psikolojik-taktiksel beceriler, yarışma yönelimleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmaktadır. Çalışmanın bu ana amacına ek olarak, araştırma değişkenlerinin tanımlayıcı değişkenler açısından farklılaşıp farklılaşmadığı ve araştırma değişkenlerinin spor yaralanma kaygısı üzerindeki belirleyici rolünün analizi araştırmanın diğer amaçlarını oluşturmaktadır. Açıklananlardan hareketle, çalışmanın ilk bölümünde araştırmanın amacı, önemi, varsayım ve sınırlılıklarının belirtilmesi hedeflenmiştir. Araştırmanın ikinci bölümde mükemmeliyetçilik, psikolojik beceriler, taktiksel beceriler, yarışma yönelimleri ve spor yaralanma kaygısına ilişkin temel kavramsal ve kuramsal bilginin aktarımına yer verilmiştir. Araştırmada yararlanılan materyal ve yöntemin tanıtımı üçüncü bölümde gerçekleştirilmiştir. İzleyen aşamalarda, öncelikle bulgular açıklanmış, nihai olarak tartışma, sonuç ve önerilerin sunumu yapılmıştır.

BİRİNCİ BÖLÜM

ARAŞTIRMANIN AMAÇ VE ÖNEMİ

Bu bölümde, araştırmanın ana ve alt problemleri, amacı, önemi, sayıltıları ve sınırlılıkları hakkında bilgi verilmekte ve ek olarak çalışmanın temel kavramları kısaca tanıtılmaktadır.

1.1. Problem Durumu

Mükemmeliyetçilik, psikolojik-taktiksel beceriler, yarışma yönelimleri ve spor yaralanma kaygısı arasındaki ilişkiler bu çalışmanın ana problem durumunu ortaya koymaktadır.

1.2. Alt Problemler

Araştırmanın ana problem durumuna bağlantılı olarak sınanan alt problemler aşağıda sıralandığı gibidir;

- a. Sporcuların tanımlayıcı değişkenleri (cinsiyet, yaş, spor deneyimi, branş, millilik durumu ve spor yaralanma geçmişi) ile araştırma değişkenleri (mükemmeliyetçilik, psikolojik beceriler, taktiksel beceriler, yarışma yönelimleri ve spor yaralanma kaygısı) toplam ve alt boyutları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
- b. Sporcuların mükemmeliyetçilik, psikolojik ve taktiksel becerileri ile yarışma yönelimleri toplam puanları ve alt boyut puanları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- c. Sporcuların mükemmeliyetçilik, psikolojik ve taktiksel becerileri, yarışma yönelimleri toplam puanları ve alt boyut puanları ile spor yaralanma kaygısı toplam puanı ve alt boyut puanları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- d. Spor yaralanma kaygısı araştırma değişkenleri (mükemmeliyetçilik, psikolojik beceriler, taktiksel beceriler ve yarışma yönelimleri) ve tanımlayıcı değişkenler (cinsiyet, yaş, spor deneyimi, branş, millilik durumu, spor yaralanma geçmişi) tarafından yordanmakta mıdır?

1.3. Araştırmanın Amacı

Rekabet olgusu üzerine dokunan sportif performans alanı, kusursuzluğu, başarıyı, zaferi ve coşkun duyguları ilham etmektedir. Sportif rekabetin başarı odağı ortaya konan mücadelede sporculardan üstün performans sergilemelerini talep etmektedir. Bununla birlikte, mücadeleciler rekabet ortamlarında söz konusu talebe yanıt verme çabası ile sporcuların zaman zaman baskı, stres, korku ve kaygı duyumsadıkları bilinen bir gerçek olarak değerlendirilmektedir. Sporcuların yoğun bir şekilde yaşantıladıkları duygulardan biri de yaralanma kaygısıdır. Günümüz spor psikolojisi alanyazını incelendiğinde sporcuların fiziksel, teknik ve taktiksel becerilerinin yanı sıra zihinsel beceri ve yetkinliklerinin artırılmasının önemine yapılan vurgunun yoğunlaştığı, bu bağlamda zihinsel yapının farklı içeriklerinin ele alınarak incelendiği ve olumsuz durumların yönetilebilmesi için farklı psikolojik becerilerin işe koşulması üzerine yürütülen araştırmaların artış kaydettiği görülmektedir. Ne var ki, antrene edilen psikolojik becerilerin ortaya konmasında sınırlayıcı olabilecek bazı etmenler bulunmaktadır. Sporcuların mükemmeliyetçi kişilik özelliklerinin yanı sıra taktiksel becerilerdeki yetersizlikleri ve yarışma esnasında sergiledikleri çatışmacı tutumların bu sınırlayıcılar arasında sayılabileceği kanısı taşınmaktadır.

Aktarılanlardan hareketle, bu çalışmada, optimal sportif performans üzerinde etkin olduğu düşünülen mükemmeliyetçilik, psikolojik-taktiksel beceriler, yarışma yönelimleri ve spor yaralanma kaygısı arasındaki ilişkileri ortaya koymak amaç edinilmiştir. Araştırma değişkenleri arasındaki ilişkilerin yanı sıra tanımlayıcı değişkenler ile araştırma değişkenleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi araştırmanın bir diğer amacını oluşturmaktadır. Spor yaralanma kaygısının tanımlayıcı değişkenler ve araştırma değişkenleri tarafından yordanıp yordanmadığının belirlenmesi araştırmada ayrıca amaçlanmaktadır.

1.4. Araştırmanın Önemi

Spor dünyasının mücadele ile çerçevelenen sahnesinde sportif performansın eyleyicisi konumundaki aktörlerinden üst düzey performans göstermeleri yönündeki beklentilerin yoğunluğu ve gücü sporcuların sınırlarının adeta sınandığı deneyimlere dönüşebilmektedir. Bu gerçeklik, spor insanlarının mücadeleciler rekabet ortamlarında oku kendilerine çeviren böylesi yüksek beklentilere yanıt verme süreçlerinde teknik

ve taktik becerilerdeki yetkinliklere karşın farklı koşulların etkisiyle tetiklenebileceği öngörülen sportif yaralanma kaygısı sonucu istendik skorlar üzerinde yön değıştirici rol kazanabilmektedir. Sürecin bu temel olguyla yönü değıştirdiği kimi durumlarda dikkat, odaklanma, uyum, karar verme, ipuçlarını değerdendirme yetileri, başarı motivasyonu ve değışen durumlarda hareket etme becerileri dalgalanabilmektedir. Bu tür dalgalanmaları tetikleyici bir başka unsur, sporcuların yarışma yönelimleridir. İşbirlikçi bir yarışma yönelimi sportif başarıyı desteklerken, çatışmacı yönelimler performansa ket vurabilmekte, gerek sporcunun gerekse performans gösterdiği takım oyuncularının ideal duygu durum ve akış yaşantıları üzerinde olumsuzlayıcı bir yön kazanabilmektedir. Öte yandan, yarışmacı spor kültürünün müsabık sporculardan branşlara özgü belirli fiziksel, tekniksel ve taktiksel beceriler ile donanmış olmayı talep ediyor olması bu kitlenin performanslar itibarıyla birbirlerine yakınlıklarının bir göstergesi olarak işlenebilir. Bununla birlikte, bireyleri biricik kılan duygu ve zihin içeriklerinin sporcuların fark yaratabilecekleri ve antrene ederek geliştirebilecekleri bir diğer olgu olarak beliren psikolojik becerilere dikkatleri çevirmesi olağan görölmektedir. Nitekim, güncel spor psikolojisi alanyazınında olumsuz duygu durum ve performans çıktılarının yönetilebilmesi ve düzenlenerek değıştirilebilmesi üzere hangi psikolojik becerilerin etkin olabileceğini sorgulayan araştırmaların sayıca her geçen gün artış kaydettiği izlenmektedir. Yapılmaya devam edilen çalışmaların bazılarının sporcuların mükemmeliyetçi kişilik yapılarını vurgulayan bir başka bakış açısına ayna tutma eğilimi gösterdikleri gözlenen bir diğer olgu olmaktadır. Mükemmeliyetçilik, kişinin en iyiyi yapmak için aşırı çaba sarf etmesi ve aynı zamanda hata yapmaktan kaçınma eğilimi olarak tanımlanır (Burns, 1980). İlgili literatürde, mükemmeliyetçi kişilerin performans için yüksek standartlar koyan (Frost, Marten, Lahart ve Rosenblate, 1990), bu standartlara ulaşmak için çaba sarf eden (Slade ve Owens, 1998), bu süreçte kendisi ve çevresindekilerin hatalarını kabul etmeyen, kendini ya da etrafındakileri sürekli eleştiren (Slaney, Rice, Mobley, Trippi ve Ashby, 2001) ve belirlediği hedeflere ulaşamadığında hayal kırıklığı, öfke ve kaygı (Enns, Cox ve Clara, 2002) yaşayan kişiler olduğu rapor edilmektedir.

Bu noktada, sporcuların potansiyel başarılarının açıklayıcı bir öncüsü olarak düşünölen psikolojik ve taktiksel beceriler ile yarışma yönelimlerinin yanında görece kırılgan bir nitelik gösteren mükemmeliyetçi kişilik özelliklerinin spor yaralanması kaygısını yordayıcı rolü olabileceği öngörölmektedir. Tüm aktarılanlardan yola

çıkılarak, bu çalışmada sporcuların mükemmeliyetçi kişilik özellikleri, psikolojik ve taktiksel becerileri, yarışma yönelimleri ve spor yaralanma kaygısı arasındaki ilişkileri ortaya koymak amaç edinilmiştir.

Yapılan alanyazın incelemelerinde sporcuların psiko-sosyal dinamiklerini ele alan araştırmalarda mükemmeliyetçilik, psikolojik beceriler, taktiksel beceriler, yarışma yönelimleri ve spor yaralanma kaygısı arasındaki korelasyonun sorgulandığı bir araştırmaya rastlanılmamış olma durumu, bu çalışmanın özgünlüğünü ortaya sermektedir. Bu çalışma sonucunda ortaya konacak güncel tablonun spor psikolojisi alanyazınında bir boşluğu dolduracağı, bu bağlamda bilim insanlarına, psikolojik performans danışmanlarına, antrenörlere, sporun yöneticilerine ve ayrıca yeni araştırmacılara ışık tutarak katkı sağlayabileceği gerekçeleriyle önem arz edeceği kanısı taşınmaktadır.

1.5. Araştırmanın Sayıtları

Bu çalışmada;

- a. Kullanılan araştırma yönteminin, araştırmanın amacına, ele aldığı konunun içeriklerine ve yanı sıra araştırmanın önemi ve problemlerinin çözümüne uygun olduğu,
- b. Araştırmanın çalışma grubunun evreni yansıtır nitelikte olduğu,
- c. Toplanan verilerin ve elde edilen sonuçların gerçeği yansıttığı,
- d. Araştırmanın çalışma grubunda yer alan sporcuların kendilerine sunulan ölçme araçlarına içtenlikle ve gerçeği yansıtan ifadelerle yanıt verdikleri,
- e. Araştırmanın kuramsal temellerini açıklamak üzere başvurulacak kaynakların geçerli ve güvenilir olduğu,

varsayılmıştır.

1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırmanın sınırlılıkları aşağıda sıralandığı gibidir;

- a. Araştırma, veri toplama araçlarının analize esas teşkil eden boyutlarıyla sınırlıdır.

- b. Çalışma grubu, sportif performans yaşamını İstanbul İli Avrupa ve Asya yakasında faaliyet gösteren kulüplere bağlı olarak yürüten ve topla mücadeleyi gerektiren futbol, voleybol ve basketbol branşlarında performans sergileyen takım sporcuları ile sınırlıdır.

1.7. Temel Kavramlar

Mükemmeliyetçilik, mükemmel performansa ulaşmak için yoğun arzu ve bireyin kendi performansına yönelik aşırı düzeyde eleştiri yapmasıdır (Frost, Marten, Lahart ve Rosenblate, 1990).

Psikolojik beceriler, sportif performansın mükemmelliğini hedefleyen oyuncular tarafından kullanılan ve uygulanması halinde sporculara katkı sağlayan öğrenme yoluyla kazanılabilen davranışlardır (Kremer ve Moran, 2008).

Taktiksel beceriler, sporcuların oyunları ve yarışmaları kazanmak için kullandıkları bilişsel becerilerdir. Daha çok stratejik zihinsel yetenekler bağlamında düşünülür ve ilgili becerilerde ustalaşmayı ve spor branşına özgü tekniklerin etkin kullanımını destekler.

Yarışma yönelimleri, performans sergileme ve sonuca ulaşmanın ana dokusunu oluşturduğu müsabakaya dayalı ortamlarda sporcuların yarışma olgusuna yükledikleri anlamlarla şekillenen davranışsal eğilimleri olarak tanımlanabilir.

Spor yaralanma kaygısı, spor katılımı sırasında enerji transferinden kaynaklanan yapının sapması veya vücut işlevlerinin kaybedilmesi (Timpka vd., 2014) ile karakterize spor yaralanmasına maruz kalınabileceğine dair duyumsanan kaygı türüdür.

İKİNCİ BÖLÜM

KAVRAMSAL VE KURAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölümde araştırmanın değişkenleri olarak belirlenen mükemmeliyetçilik, psikolojik beceriler, taktiksel beceriler, yarışma yönelimleri ve spor yaralanma kaygısına ilişkin kavramsal ve kuramsal temeller sunulacaktır.

2.1. Mükemmeliyetçilik

Mükemmeliyetçiliğin 1970’li yıllardan günümüze değin yoğunlukla ilgilenilen konulardan biri olarak öne çıktığı, özellikle de klinik ve sosyal psikoloji alanında sıklıkla çalışılan bir başlığa dönüştüğü gözlenmektedir. Slade ve Owens’in (1998) ifade ettiği gibi, geleneksel bir tanımla mükemmeliyetçilik; uygun, akılcı olmayan yüksek standartlar koyma ve söz konusu standartlara ulaşmak için çabalamadır. Mükemmeliyetçilik, olumlu ve olumsuz yönler içeren çok yönlü bir yapı olarak kabul görmektedir. Bununla birlikte, mükemmeliyetçiliğin temelinde kişisel performans için yüksek standartlar belirleme ve düzen arayışının yattığı bildirilmektedir (Frost, Marten, Lahart ve Rosenblate, 1990; Slade ve Owens, 1998).

Kusursuzluğa ulaşma çabası ve oldukça yüksek performans standartları koyma eğilimiyle açıklık kazandırılan, kişinin kendi davranışlarını değerlendirirken eleştirel eğilimin belirginleştiği bir kişilik özelliği olarak tanımlanan mükemmeliyetçilik (Flett ve Hewitt, 2002), kişisel standartlarla ilgili olduğu kadar kişiler arası ilişkilerde de etkin rol alabilecek bir kişilik özelliği olarak görülür (Hewitt ve Flett, 1991).

Antony ve Swinson (2000), mükemmeliyetçiliğin kavramsal olarak 1950’li yılların başından itibaren birçok araştırmacı tarafından incelendiğini bildirmektedir. Bu kavram üzerine ilk çalışanlardan biri olan Hollender (1965), mükemmeliyetçiliği başarı ve kusursuz davranış aracılığıyla çevrenin onayını alma girişimi olarak tanımlar. Çepikkurt (2011) açısından mükemmeliyetçilik, yüksek düzeyde kişisel performans standartları belirleme ve bu standartlara ulaşma arzusunu ifade eden, ancak bu yüksek standartlara ulaşma isteğinin sağlıksız biçime dönüşmesiyle ortaya çıkan bir kişilik özelliğidir.

İlgili alanyazında, mükemmeliyetçilerin; yüksek performans standartları belirleyen (Burns, 1980; Frost vd., 1990), kendi değerini bu standartlara ulaşma

oranına göre değerlendiren (Burns, 1980), söz konusu standartlara erişebilme çabasında olan (Slade ve Owens, 1998), hatta bu standartlara katı biçimde bağlanan (Burns, 1980), ilgili süreçte kendisine ve diğerlerine ait hatalara kabul göstermeyen, gerek kendisine gerekse çevresindekilere sürekli eleştirel tutum sergileyen (Slaney, Rice, Mabley, Trippi ve Ashby, 2001), belirsizliğe tahammülü düşük olan (Erol, 2014), hedeflerini gerçekleştiremediği durumlarda hayal kırıklığı, kaygı ve öfke tepkileri veren (Enns, Cox ve Clara, 2002) kişiler oldukları bildirilmektedir.

Littauer, Glahn, Reinhold ve Brunson'a (1997) göre, her zaman, her şeyin ahenk içerisinde seyretmesini isteme ve kendine, başkalarına yönelik yüksek standartlar belirleme mükemmeliyetçiliğin tanımıdır. Pacht (1984), kişinin ulaşılması ve gerçekleşmesi zor ölçütler belirlemesi ve bu ölçütleri başarabilmesine göre kendine verdiği değeri saptamasını mükemmeliyetçilik olarak tanımlar. Greenspon (2008), mükemmeliyetçi kişinin, mükemmel olduğu takdirde, kendini değerli ve kabul edilebilir gördüğü için mükemmel olmaya çabaladığına vurgu yapar.

2.1.1. Mükemmeliyetçiliğin boyutları

Mükemmeliyetçilik araştırmacılar tarafından tek boyutlu veya çok boyutlu olarak ele alındığı gibi farklı şekillerde de isimlendirilmiştir. Hollender (1965) ve Burns (1980) gibi araştırmacılar mükemmeliyetçiliği tek boyutlu bir kavram olarak ele almışlardır. Hollender'e (1965) göre, mükemmeliyetçilik kişinin durumunun gerektirdiğinden fazlasını talep etmesidir. Burns (1980) ise mükemmeliyetçiliği kişinin kendine ulaşamayacak kadar yüksek ve akla yatkın olmayan standartlar koyması olarak yorumlamıştır. Lundh, Saboonchi ve Wångby (2008) mükemmeliyetçiliğin tek boyutlu olmadığını belirleyen en önemli göstergenin, mükemmeliyetçi kişilik özelliklerini sergileyen bazılarının psikopatolojik davranışlar ortaya koydukları halde, diğerlerinin bir patolojik tablo oluşturabilecek davranışlarda bulunmamasıdır.

2.1.1.1. Normal ve nevrotik mükemmeliyetçilik

Mükemmeliyetçiliği normal ve nevrotik olarak ikiye ayıran Hamachek (1978) normal mükemmeliyetçi bireylerin kendilerine yönelik mantıklı hedefleri olan katı standartları olduğunu, nevrotik mükemmeliyetçi bireylerin ise kendilerine yönelik mantıklı olmayan hedefler belirleyen aşırı standartlara bağlandığını savunmaktadır.

Hamacheck (1978) normallik sınırları içinde tanımlanan mükemmeliyetçilikte kişinin ulaşılabilir hedefler doğrultusunda çabalarken tüm diğerleri kadar onay beklediğini ve doyuma ulaştığını öne sürer. Böylesi bir mükemmeliyetçilikte amaç edinilen hedefe ulaşmaktan keyif almayı ve olanaklar çerçevesinde yapılan işte özen ve titizliği görmek mümkündür. Bundan farklı olarak, nevrotik mükemmeliyetçilik başarılabileceklerin ötesine geçen yüksek performans beklentilerini şekillendirir. Dolayısıyla da ulaşılması zor hedeflere yönelme ve ısrarlı çaba nedeni ile haz duygusundan uzaklaşmaya yol açar.

2.1.1.2. Olumlu ve olumsuz mükemmeliyetçilik

Roedell (1984) mükemmeliyetçilik kavramının, olumlu ve olumsuz olmak üzere iki yönünün olabileceğini belirtir. Kişinin standartlara erişememesi durumunda kendisini cezalandırması mükemmeliyetçiliğin olumsuz yönünü anlatırken, yüksek standartlar koyması ve bunun için çabalamasının, başarı için motivasyonu destekleyici unsur olabileceğini ifade eder.

Slade ve Owens'ın (1998) bakış açılarından da mükemmeliyetçilik olumlu ve olumsuz olarak iki boyutlu bir yapı göstermektedir. Olumlu mükemmeliyetçilik, olumlu sonuçlar edinebilmek için yüksek düzey hedeflere ulaşmaya yönelik davranış ve düşünceleri içermekte iken, olumsuz mükemmeliyetçilik, olumsuz sonuçlardan uzaklaşabilmek için bazı üst düzey hedeflere erişmeye yönelik davranış ve düşünceleri kapsar. Frost vd. (1990), mükemmeliyetçiliği mükemmel performansa ulaşma arzusu ve bireyin kendi performansına ilişkin aşırı eleştirel olması olarak tanımlayarak mükemmeliyetçiliğin daha çok olumsuz boyutu üzerinde durur.

Burns ve Fedewa (2005), yaptıkları çalışma sonuçlarına dayanarak, olumlu mükemmeliyetçiliğe sahip bireylerin sorunlar karşısında aktif çözümler bulmak için çalıştıklarını, olumsuz mükemmeliyetçilik sergileyenlerin ise stresle başa çıkma becerilerinin olumsuz olduğunu, bu kişilerin düşünce yapılarının olumlu mükemmeliyetçi bireylerden daha zayıf olduğunu öne sürmektedirler. Araştırmacılar, ayrıca, olumlu mükemmeliyetçi bireylerin kendilerine olumlu telkinlerde, olumsuz mükemmeliyetçilerin ise olumsuz telkinlerde bulunduğunu bildirmişlerdir.

2.1.1.3. *Sağlıklı ve sağlıklı mükemmeliyetçilik*

Mükemmeliyetçilik çalışmalarını yönlendiren bazı araştırmaların bu yapıyı, sağlıklı ve sağlıklı mükemmeliyetçilik biçiminde boyutlandırdıkları izlenmektedir (Parker, 2000). Mükemmeliyetçiliğe yönelik sağlıklı bakış açısını yansıtan bir açıklamada Adler (1956), bireyin sosyal ilgiyle birlikte potansiyelini kullanması amaçlı çabalarını sağlıklı mükemmeliyetçiliğin bir örneği olarak nitelendirmiştir. İlgili literatürde sağlıklı ve sağlıklı tanımları yerine kimi zaman uyumlu uyumsuz mükemmeliyetçilik terimlerinin de kullanıldığı görülür. Rice, Tucker ve Desmond (2008), uyumsuz bir başka ifade ile sağlıklı mükemmeliyetçilikte hakim olan yaşantıların uç noktalarda özeleştir, kronikleşen performans beklentisi ve yetersizlikle çevrelenen standartlar olduğunu belirtir. Yine, Rice, Tucker ve Desmond'a (2008) göre sağlıklı, uyumlu ve işlevsel mükemmeliyetçiliğe eşlik eden yüksek kişisel standartların yanında gelen özeleştir olabilen en az seviyede görülmektedir.

Flett ve Hewitt (2002), bir mükemmeliyetçi için mükemmeliyetçiliğin özel şeyler ifade ettiğini öne sürer. Araştırmacılara göre, zaman zaman mükemmel olandan daha aşağı şeylerle karşılaşılması bir mükemmeliyetçi için muhtemel olsa da kabul edilebilir değildir. Sağlıklı mükemmeliyetçilik ise Flett ve Hewitt'in (2002) söylemiyle, mükemmelden daha alt seviyede cereyan eden şeylerin kabul edilebildiği bir boyuttur.

2.1.1.4. *Çok boyutlu mükemmeliyetçilik*

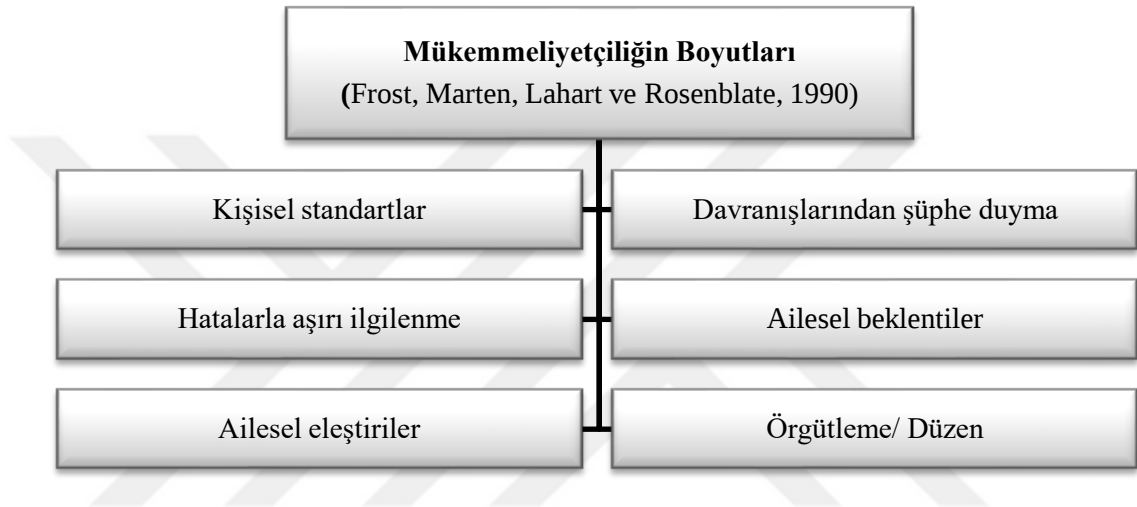
Frost vd. (1990) mükemmeliyetçiliği; kişisel standartlar, hatalara karşı fazla ilgi, düzen, aile beklentileri, ebeveynlere ait eleştiri ve davranışlardan şüphe duyma olmak üzere altı boyutta tasnif etmiştir.

Mükemmeliyetçiliğin çok boyutlu yapısını öne çıkaran çalışmalardan bir diğeri Flett, Hewitt, Blankstein ve O'Brien'a (1991) aittir. Bu çalışma mükemmeliyetçiliği; kendine yönelik mükemmeliyetçilik, başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik ve sosyal olarak kararlaştırılan mükemmeliyetçilik olmak üzere üç boyutta inceler.

2.1.2. Mükemmeliyetçiliğe ilişkin kuramlar

2.1.2.1. Frost, Marten, Lahart ve Rosenblate 'in mükemmeliyetçilik modeli

Mükemmeliyetçiliğe çok yüksek bireysel performans ölçütlerinin oluşturulması tanımını getiren Frost vd. (1990) geliştirdikleri ölçme aracında mükemmeliyetçiliğin gerek kişisel yönlerini gerekse mükemmeliyetçiliğin oluşmasına etki eden dışsal etmenleri ortaya çıkarmayı hedeflemişler, Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği-Frost adını verdikleri bu ölçekte Şekil 1’de gösterilen altı boyuta yer vermişlerdir.



Şekil 1. Frost, Marten, Lahart ve Rosenblate'in mükemmeliyetçilik boyutları

Kişisel standartlar boyutu, kişinin kendine yönelik aşırı yüksek standartları olması ve özdeğerlendirme yaparken bu kişisel standartlara değer atfetmesi ve kendi davranışlarını değerlendirmesinde aşırı eleştireliliğe vurgu yapar.

Davranışlarından şüphe duyma, kişinin tamamlanmayan bir işe dair ortaya koyduğu performanstan emin olmaması halini, işleri başarılı bir şekilde bitiremeyeceği yönündeki şüpheyi, yaptığı işinin kalitesinden şüphe etme eğilimini ve tekrar tekrar kontrol ihtiyacını açıklar.

Hatalarla aşırı ilgilenme boyutu, başarıya yönelik gereksinimden daha çok başarısızlık korkusuyla hedeflere dönük çaba göstermeyle ilişkilendirilerek açıklanır. Bu boyut, yapılan hata ve yanlışları başarısızlık olarak nitelendirip, söz konusu hatalar dolayısıyla diğerlerinden görülen saygının azalacağına hükmederek herhangi bir küçük kusurun dahi başarısızlık getireceği düşüncesiyle hatalara yüksek düzeyde tepki gösterme eğilimine işaret eder.

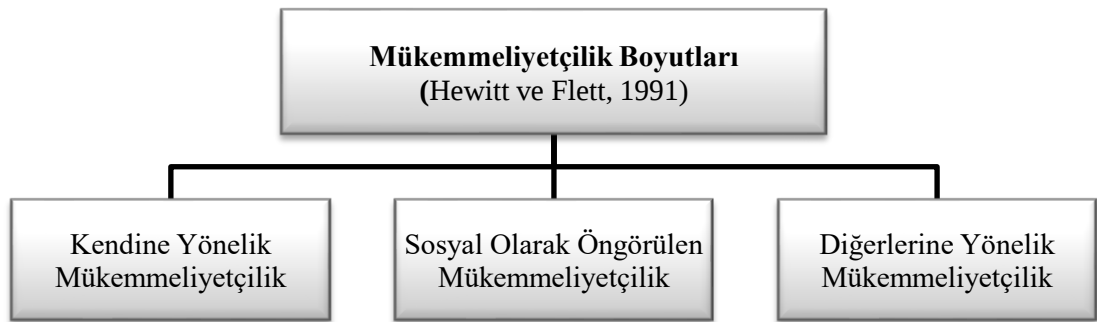
Ailesel beklentiler boyutu, bireyin ailesinin kendisinden çok fazla beklentisi olduğunu düşünmesi halini açıklar. Çepikkurt (2011), mükemmeliyetçi kişilerin ebeveynlerinin de mükemmeliyetçi kişilik özelliklerine sahip olduğunu, dolayısıyla yüksek beklentide olan ebeveynlere yanıt verme çabasındaki bireylerin söz konusu beklentileri karşılamak için mükemmeliyetçi tutumu benimseyeceklerini savunur.

Ailesel eleştiriler boyutu, kişinin ebeveynleri tarafından fazla eleştirileceğini düşünmesi durumunu tanımlar. Bu durumdaki birey, sevgi ve onayı hissetmek için, giderek artan mükemmellik seviyelerinde performans göstermesi gerektiğini, herhangi bir başarısızlık ya da hata sonucunda ebeveynlerin sevgisini yitireceği ve reddedileceği algısını taşır. İlgili alanyazında, özdeğerlendirme sürecinde ebeveyn tarafından yoğun eleştiri alacağını hissettiği durumlarda kişilerin mükemmeliyetçi olma eğilimine girecekleri ve buna bağlı olarak sosyal kaygının ortaya çıkabileceği ifade edilmektedir.

Düzen boyutu, bireyin olağanın üstünde düzenli olma eğilimine vurgu yapar. Hollender (1965) bunu, düzgünlük üzerinde aşırı vurgu ile "telaşlı ve titiz" olma eğilimi olarak tanımlar.

2.1.2.2. Hewitt ve Flett'in mükemmeliyetçilik modeli

Mükemmeliyetçiliğin çok boyutlu bir kişilik özelliği olduğunu savunan Hewitt ve Flett (1991) geliştirdikleri Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği- Hewitt isimli ölçeklerinde Şekil 2'de gösterildiği üzere kişiler arası ilişkilerden etkilenen ve kişiler arası ilişkileri etkileyen üç boyutlu bir yapıya işaret etmişlerdir.



Şekil 2. Hewitt ve Flett'in mükemmeliyetçilik boyutları

Hewitt ve Flett'in (1991) modeli, mükemmeliyetçiliğin farklı boyutlarının nasıl geliştiğine ayrıntılı bir şekilde atıfta bulunur. Kendine yönelik mükemmeliyetçilik

içsel bir odaklanmaya sahiptir ve mükemmelliğe ulaşmak için aşırı çabalama ve kusurluluğa olumsuz öz değerlendirme ile yanıt verme eğilimi ile karakterize edilir (Hewitt ve Flett, 1991). Tek bir başarısızlık bile, öz odaklı mükemmeliyetçiliğe sahip bir birey için zayıflatıcı olabilir, çünkü kendi belirlediği yüksek standartları başarılı bir şekilde gerçekleştirmenin azami çabaya rağmen mümkün olmayabileceğine dair korkuları bu sonucu teyit eder (Hall, 2006). Bu durum, özellikle sorun teşkil eder, çünkü algılanan mükemmellik başarısı, bireyin kendini değerli hissetmesi için gerekli bir koşuldur (Flett ve Hewitt, 2005). Bu mükemmeliyetçilik boyutu, olumlu başarı sonuçlarına katkıda bulunabilse de, motivasyonel ve psikolojik zorluklar için bir kırılganlık faktörü olarak kavramsallaştırılmaktadır (Flett ve Hewitt, 2006).

Sosyal olarak öngörülen mükemmeliyetçilik, başkalarının benliğe gerçekçi olmayan standartlar dayattığı, birinin performansının başkaları tarafından katı bir şekilde değerlendirildiği ve diğerlerinin mükemmel standartlar elde edilene kadar onaylanmadığı inancını içerir (Hewitt ve Flett, 1991). Sosyal olarak öngörülen mükemmeliyetçilik, başkaları tarafından belirlenen standartlara yönelik motivasyonu gerektirdiğinden ve kişinin performansı aynı kişiler tarafından eleştirel olarak değerlendirildiğinden, performans sonuçları üzerindeki kontrol algıları büyük ölçüde dışsal hale gelir (Periasamy ve Ashby, 2002). Bu sınırlı kontrolün bir sonucu olarak, birey, başarıma çabasının sonucunun harici olarak belirlenmiş standartlardan farklı olarak algılanması durumunda çabalarının boşuna olduğuna inanabilir (Hall, 2006). Ortaya çıkan sonuçlar, çaresizlik, zayıf başa çıkma, erteleme ve umutsuzluk gibi bir dizi motivasyonel işlevsiz davranıştır (Hewitt ve Flett, 1991). Kendine yönelik mükemmeliyetçilikten farklı olarak, sosyal olarak öngörülen mükemmeliyetçilik, bu nedenle hiçbir fayda sağlamaz ve aynı şekilde zayıflatıcıdır.

Başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik, belirgin bir şekilde kişilerarası bir odağa sahiptir. Başkalarına gerçekçi olmayan standartlar dayatma ve başkalarını katı bir şekilde değerlendirme eğilimidir (Hewitt ve Flett, 1991). Bu mükemmeliyetçilik biçimi, diğerlerine odaklı koşullu kabul ile ilişkilidir (Lundh, 2004). Bu nedenle, Habke ve Flynn'ın (2002) ifade ettiği gibi, önemli kişilerin kabulü ve onayı, gerçekçi olmayan yüksek standartlara ulaştıklarında nadir durumlarla sınırlıdır, ayrıca bu tür mükemmeliyetçilik, yüksek özgüven ve atılganlığı yansıtır gibi görünse de, düşmanca ve saldırgan imalara da sahiptir

2.1.2.3. Bilişsel-davranışçı yaklaşımlar

Davranışçı kuram Davison ve Neale'nin (2004) değindiği üzere mükemmellik kavramını çevreden yöneltilebilir olumlu ve olumsuz pekiştiriciler üzerinden açıklarken, maruz kalınan pekiştiriciler dolayısıyla kişinin mükemmellik algısının etkilenme biçimine yönelmişlerdir. Bilişsel-davranışçı yaklaşımın ise mükemmeliyetçiliğin yorumunda negatif yönlü otomatik düşünceleri, akılcılıktan uzak inançları ve bunların davranışsal çıktılarını ön plana almışlardır.

Beck'e (2001) göre, duygusal sorunların kaynağı kişinin bizzat kendisine yönelen, çevresini ve geleceği kuşatan olumsuz düşüncelerine dayanır. Bir başka ifade ile mükemmeliyetçiliğin zemini bilişsel hatalar ile örülüdür. Bilişsel hatalar bireyin düşüncelerinde sistemli biçimde oluşan sürekli mantık hataları olarak açıklanabilir. Söz konusu hatalar; keyfi çıkarsama-irdeleme, seçici soyutlama, mutlakiyetçi ikili düşünme, abartma ve küçültme, kişiselleştirme ve aşırı genelleme olarak sıralanabilir.

Keyfi çıkarsama-irdeleme, elle tutulur, kanıtlanabilir bir dayanak olmaksızın ortaya çıkan çeşitli durumlarla ilgili olumsuz sonuçlar üretme sürecidir. Seçici soyutlama, ise belli bir durumda yalnızca tek bir ayrıntıya yoğunlaşarak önemli diğer unsurların göz ardı edilmesidir. Bir diğer bilişsel hata olarak mutlakiyetçi ikili düşünme, yaşamın bütününi iki uç noktadan sadece birine yerleştirmeyi açıklarken, abartma ve küçültme, yaşantılananların önemini değerlendirirken yapılan hata türünü vurgular. Kişiselleştirme, bireyin kendisiyle ilgisi olmamasına karşın kendisinin dışındaki olay ve durumları kendine bağlaması iken, aşırı genelleme, tek bir olaydan yola çıkarak genel bir sonuca ulaşma eğilimini yansıtır.

2.1.2.4. Sosyal öğrenme modeli

Sosyal öğrenme modeli, Çepikkurt'un (2011) da bildirdiği gibi model almaya odaklıdır. Mükemmeliyetçilikle ilişkilendirildiğinde alınan model yoğunlukla anne baba olmaktadır. Flett, Hewitt, Oliver ve Macdonald (2002) da sosyal olarak öğrenmenin ebeveynlerinin idealize edilmiş modellerine sahip çocuklarda ortaya çıkma olasılığına dikkat çekmişlerdir.

Mükemmeliyetçi eğilimlerin kazanılmasındaki olası roller Bandura (1986) tarafından bildirildiği gibi çocukların diğerlerinden gördükleri standartları örnek almaya, benimsemeye ve kabul etmeye teşvik eden sosyal öğrenmeler yoluyla

gerçekleşir. Bandura'ya (1971) göre; pekiştireç sadece mükemmellik ortaya çıktığı durumlarda verilirse, kişi pekiştireci tekrar alabilmek için sürekli mükemmele ulaşma gereksinimi duyar. Aksi halde, mükemmel sonuçlar görece daha az belirlediğinde kişi cezalandırılmayı bekleyebilir. Egan vd. (2014) mükemmeliyetçiliğe zemin oluşturabilecek bir unsur olarak öğrenme sürecinde; başlangıçta pekiştirici ve motivasyonu teşvik edici olarak işlev gören mükemmeliyetçiliğin, zamanla artarak yüksek standartlara ve hedeflere erişmek için olumsuz bir aşamaya gelebileceğine işaret etmişlerdir. Bergman, Nyland ve Burns (2007) ise sorunlu mükemmeliyetçi davranışın, mükemmellik seviyesi ulaşılamayacak kadar yüksek olduğunda ortaya çıktığını, depresyon ve anksiyete ile sonuçlandığını bildirmişlerdir.

2.1.2.5. 2x2 mükemmeliyetçilik modeli

Mükemmeliyetçiliğin genel boyutlarını, kişisel standartlar mükemmeliyetçiliği (KSM) ve değerlendirici endişeler mükemmeliyetçiliği (DEM) olarak tasnif eden Gaudreau ve Thompson (2010), bu iki yönün tüm insanlarda var olduğunu ve bir arada görüldüğünü savunarak 2x2 mükemmeliyetçilik modelini ortaya atmışlardır.

Bu model, kişisel standart mükemmeliyetçiliğinin interaktif etkisiyle birlikte görülen değerlendirici endişelere odaklanarak mükemmeliyetçiliğin dört alt türünü ortaya koyar. Bu türler aşağıda sıralandığı gibidir;

- Saf kişisel standartlar mükemmeliyetçiliği (yüksek KSM, düşük DEM)
- Saf değerlendirici endişeler mükemmeliyetçiliği (düşük KSM, yüksek DEM)
- Karma mükemmeliyetçilik (yüksek KSM, yüksek DEM)
- Mükemmeliyetçi olmama (düşük KSM, düşük DEM)

2.1.3. Sporda mükemmeliyetçilik

Birçok alanda yaygın olduğu öne sürülen mükemmeliyetçilik (Stoeber ve Stoeber, 2009), sportif performansın sergilendiği alanlarda da sıklıkla gözlemlenir. Hill vd.'ne (2015) göre mükemmeliyetçilik spor alanında çok sayıda üst düzey yarışmacının sergilediği bir özelliktir. Öte yandan, günümüz spor psikolojisi alanyazınında da mükemmeliyetçilik çalışmalarda sıklıkla ele alınan bir konu olmaktadır (Çepikkurt, 2011; Çepikkurt ve Yazgan İnanç, 2012; Dunn vd., 2002;

Eryılmaz ve Kara, 2016; Gümüőoğlu ve Aşçı, 2020; Madan ve Karagözoğlu, 2019). Araştırmaların bazılarında mükemmeliyetçilik sporcuym olimpiyat şampiyonuna dönüştüren psikolojik bir özellik olarak tanıtılırken (Gould, Dieffenbach ve Moffett, 2002), diğeri bazılarında atletik performansı kolaylaştırıcı bir seçenektan çok, performansı azaltan, zayıflatana, uyumsuz bir nitelik olarak (Anshel ve Mansouri, 2005; Flett ve Hewitt, 2005) yorumlanır.

Sporda mükemmeliyetçilik, Flett ve Hewitt'in (2005) bakış açısıyla paradoksal bir meseledir. Zira, rekabetçi sporcuların çoğunun başarı elde edebilmek için sürekli performans baskısı altında yaşadıklarını, adeta kusursuzluğu temsil etme zorunda olduklarını, bununla beraber erişilemez ölçüdeki başarı hedefleri için çabalamalarının yenilgiye uğrama, hayal kırıklığı ve karamsarlığa zemin yarattığını bildirmektedirler.

Sporcuların sportif performans sırasındaki hatalarını nasıl ele aldıklarını konu edindikleri çalışmalarında Frost ve Henderson (1991), hatalardan endişe duyma mükemmeliyetçiliğinin hata yapma konusundaki sosyal kaygılarla pozitif ilişkili olduğunu rapor etmişlerdir. Çalışmada, hatalardan endişe duyan mükemmeliyetçi sporcuların, diğeriğerlerinin beklentilerini karşılayamamanın yanı sıra takımı hayal kırıklığına uğratma konusunda da endişe duydukları ifade edilmiştir. Ek olarak, sporcuların geçmişteki hataları ile müsabaka boyunca beliren hataların görüntülerini aşma baskısı ile de rahatsız oldukları açıklanmıştır. Frost ve Henderson (1991), hatalara aşırı ilgi gösteren oyuncuların daha yüksek ölçüde rekabetçi kaygı yaşadıklarını da ortaya koymuşlar, aynı çalışmalarında, davranışlardan kuşku duyma ile karakterize olan mükemmeliyetçiliğin güven ile ilişkinin negatif yön gösterdiğini beyan etmişlerdir.

Mükemmeliyetçiliğin başarısızlık haline verilen yanıt ile genel spor katılımının keyfini çıkarmayla ilişkisini inceledikleri çalışmalarında Zinsser, Bunker ve Williams (2001) suçlamanın, öz-eleştirel tutumların ve performansın kalitesinden memnuniyetsizliğin spordan alınan hazda düşüşe, nihai düzeyde ise sporu terke yol açabileceğini ortaya koymuşlardır. Aynı çalışmada, araştırmacılar geçmişteki hatalar üzerinde durmanın, kalıcı bir başarısızlık korkusuna, göreve odaklanmadaki gerilemeye ve sporcunun dikkatinin dağılması nedeniyle performansın düşmesine sebep olabileceğini rapor etmişlerdir.

Bir başka çalışmada, Anshel ve Mansouri (2005) mükemmeliyetçi sporcularda kendi kendini eleştirmeye yönelik değerlendirmelerin yaygınlığını sorgulamışlardır. Sonuç olarak, hatalardan kaygı duymaya ve davranıştan kuşkulandırmaya yoğunlaşma eğilimi sergileyenlerin eleştirileri içselleştirme, yetenek ve bireysel noksanlıkları kabul olasılıklarının daha fazla olduğunu, kendini eleştiren ve yapabilme yetisinden kuşkulu olan mükemmeliyetçi sporcuların olumsuz geri beslemeden mükemmeliyetçi olmayanlardan daha fazla yakınabileceklerini belirtmişlerdir.

İlgili alanyazında, sporcuların ebeveynleri ile antrenörlerini kayda değer ölçüde mükemmeliyetçilik kaynakları olarak nitelendiren bazı çalışmalara rastlanmaktadır (Gotwals, Dunn ve Wayment, 2003; McArdle ve Duda, 2004; Ommundsen, Roberts, Lemyre ve Miller, 2005). Bu çalışmalardan birinde Gotwals vd. (2003), ebeveyn beklenti ve eleştirilerinin, bu tip aileleri olan çocukların özgüvenlerinin düşük olmasıyla, bu çocukların takım arkadaşları arasında akran ilişkileri geliştirmeleri noktasında daha yüksek düzeyde zorlanmalarıyla, yine çocukların bireysel başarımlarının kalitesini değerlendirmede daha az hoşnutluk hissetmeleriyle alakalı olduğunu öne sürmüşlerdir. Dunn vd. (2006) ise sporcularda mükemmeliyetçiliğin geliştirilmesinde performans ortamında daha doğrudan bir etkiye sahip olması nedeni ile antrenör baskısının ebeveynlerden daha önemli olabileceğini bildirmişlerdir.

Sagar ve Stoeber (2009), özellikle mükemmeliyet kaygıları oldukça yüksek olan mükemmeliyetçilerin, değerlendirmeye odaklandıkları durumlarda sıkıntı ve utanç deneyimlemeye karşı büyük ölçüde savunmasız olabileceklerine işaret etmişler, bu kişilerin hata ve başarısızlıkların anlam ve sonuçlarına ilişkin sahip oldukları algı ve yorumlarının hata yaptıkları ve başarısız oldukları hallerde sıkıntı ve utanç hislerini yoğun düzeyde yaşayabileceklerini öne sürmüşlerdir. Nitekim çok sayıda çalışmada spor ortamlarındaki mükemmeliyetçiliğin başarısızlık korkusu ile ilişkili olduğu beyan edilmiştir (Frost ve Henderson, 1991; Stoeber ve Becker, 2008; Sagar ve Stoeber, 2009).

Değerlendiricilerin olduğu sportif performans alanları, başarı merdivenini çıkmaya gayret eden sporcu açısından sürekli öz değerlendirme yapmayı bir zorunluluk haline dönüştürmektedir. Bu zorunluluk zaman zaman sporcu üzerinde baskı ve yorgunluğu tetikleyen bir yapıya bürünebilmektedir. Öte yandan, sporun doğasında var olan temel gerçeklik, oyunda kazananın karşısında kaybedenin

olmasıdır. Bu bağlam, her bir müsabaka ortamında sporcunun üzerinde başarı ve başarısızlığı test edeceği deneyimleri yansıtırken, başarısızlık tehdidi ve korkusunu da çoğaltıcı olabilecektir.

Demirci (2018), antrenör, ebeveyn, taraftar, rakip ve otoritenin önemli unsurlar olarak ön plana çıktığı spor ortamlarında sporcu üzerinde süregelen baskının arttığını, performans sporcusunun mükemmeliyetçi yönelimlerle kendini kanıtlama çabasında olduğu bu süreçlerde hata yapma esnekliği olmadığı kanısını taşıyanların yarışmalara hayati önem atfettiklerini ve müsabakaların sonuçlarını içsel nedenlere yüklemelerinin olası olduğunu vurgulamaktadır. Yine, Demirci (2018), kazandığı yarışmadan haz almayan, başarısızlık korkusu yüksek seyreden, her hatada kendini suçlayan, stres ve kaygı düzeyi yüksek sporcular için mükemmeliyetçiliğin sağlıklı haliyle seyrettiğine, dolayısıyla bu kişilerin dahil oldukları sportif yarışmaların başarısızlıkla sonuçlandığına dikkat çekmektedir.

Lizmore, Dunn ve Dunn (2017) sporcuların başarısızlık ya da olumsuzluklar sonrası tekrar toparlanabilme becerilerinin önemli bir yetenek olduğuna vurgu yapmak amacıyla üniversiteli sporcularla yürüttükleri çalışmalarında, başarısızlık ve yıkıcı sonuçlarla ilgili olarak mükemmeliyetçilik ve iyimserlik, kötümserlik, kendine odaklanma ve kendine acıma gibi bilişsel tepkileri arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma sonuçları mükemmeliyetçi eleştiriler ile kendine acıma ve iyimserlik arasında pozitif ilişki, iyimserlik ve kendine odaklanma arasında da negatif ilişki olduğunu ortaya çıkarmıştır. Ek olarak, mükemmele ulaşma çabası ile iyimserlik arasında pozitif, kötümserlik arasında negatif ilişki olduğu sonucuna varılmıştır.

Diğer bir araştırmada, olumlu ve olumsuz mükemmeliyetçilik boyutları göz önünde bulundurulmuştur. Toplam 1719 Norveçli genç sporcu üzerinde yapılan araştırmada, sonuç olarak, uyumlu mükemmeliyetçilerin sosyal aktivitelerde bulunma düzeyleri yüksek ve arkadaş ilişkileri olumlu çıkarken; uyumsuz mükemmeliyetçilerin sosyal aktivitelerde bulunma ve olumlu arkadaş ilişki düzeylerinin düşük olduğu saptanmıştır (Ommundsen vd, 2005).

Dört farklı örneklem grubu ile çalışılarak toplamda 540 sporcunun yer aldığı bir diğer çalışmada mükemmeliyetçilikle somatik ve bilişsel kaygı arasında pozitif yönlü ilişkiler olduğu bulunmuştur (Stoeber vd., 2007).

Hentbolcuların mükemmeliyetçilik ve kaygı düzeyleri ile başarı hedefleri ve müsabaka sonuçlarına yaptıkları yükleme biçimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla yapılan araştırma sonuçları, mükemmeliyetçi kişisel standartlar ile başarı hedefi, bilişsel kaygı ve kendine güven arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkilere işaret etmiştir. Uсталık kaçınma hedefi ile hatalarla aşırı ilgilenme ve algılanan aile baskısının bilişsel ve somatik kaygının yordayıcıları oldukları bu çalışmada ortaya konan sonuçlardan bir diğeridir (Çepikkurt, 2011).

Demirci (2018) sporcularla yaptığı çalışmada; hatalarla aşırı ilgilenme ve algılanan aile baskısının sporcu tükenmişliği ile olumlu yönde anlamlı ilişkili olduğunu, kişisel standartlar ile azalan başarı hissi ve duygusal fiziksel tükenme arasında da olumlu ve anlamlı ilişki olduğunu bildirmiştir.

2.2. Psikolojik-Taktiksel Beceriler

Bu bölümde sportif performansta belirleyici özellik gösteren psikolojik ve taktiksel beceriler açıklanmaktadır.

2.2.1. Psikolojik beceriler

Üstün performans sporcuların çok yönlü becerilerini işe koşmayı gerektirmektedir. Performans sporcularının neredeyse tamamı, karşılaçağı rakibi ile eş değer teknik taktik bilgi, beceri ve deneyimine sahiptir. Bununla birlikte, birbirlerinden psikolojik becerilerini harekete geçirme bağlamında farklılık gösterebilmektedirler. İlgili alanyazında, sporcuların üstünlüklerini ortaya koydukları temel yetkinlik olarak psikolojik becerilere işaret edilmesi dikkate değer olmaktadır (Singh vd., 2011; Knapen vd., 2009; Dominikus vd., 2009; Dunn ve Dunn, 2001). Puni, bu farka dikkat çeken bilim insanlarından biridir. Ryba vd.'nin (2005) bildirdiğı üzere, Puni, sporcuların yarışma ortamında antrenörlerinden bağımsız olarak doğru karar verebilme becerisine sahip olmaları gerektiğini vurgulamış, ek olarak Williams ve Straub'un (2006) da işaret ettiğı gibi performansın artırılması amacıyla psikolojik becerilerin tutarlı ve sistematik olarak çalışılması olarak ifade edilen uyarılmışlıkta kendilik düzenlemesi, özgüven, dikkat odağı, dikkat dağıtıcı kontrolü ve hedef belirleme gibi konuları içeren zihinsel antrenman programını hazırlayıp uygulamıştır.

Sporcuların psikolojik becerilerini ölçme amacıyla geliştirdikleri ölçme aracında Smith, Schutz, Smoll ve Ptacek (1995), bu becerileri sırasıyla; güven ve başarı motivasyonu, zorluklarla baş edebilme yeteneği, öğrenmeye açık olabilme, konsantrasyon, hedef belirleme ve mental hazırlık, baskı altında iyi performans gösterebilme ve endişelerden kurtulmak olarak sınıflandırmışlardır.

2.2.1.1. Güven ve başarı motivasyonu

Sporcuların antrenman ve maç sırasında özgüvenli ve pozitif olarak motivasyon sağlayıp sağlamadığını ifade eder (Erhan, Bedir, Güler ve Ağduman, 2015).

2.2.1.2. Zorluklarla baş edebilme yeteneği

Bu yetenek, sporcunun durum kötüye gittiğinde dahi pozitif, hevesli, sakin, kontrollü ve hatalarından hızla kurtulma becerisine işaret eder (Erhan vd., 2015).

2.2.1.3. Öğrenmeye açık olabilme

Sporcunun olumlu eleştirilere kişiselleştirmeksizin, üzüntüye kapılmaksızın kabul gösterip göstermediği ve öğrenmeye açık olup olmadığı ile ilişkilidir (Erhan vd., 2015).

2.2.1.4. Konsantrasyon

Sporcunun dikkatinin kolaylıkla dağılıp dağılmadığını, gerek antrenman gerekse müsabaka esnasında beklenmedik olumsuz koşullarda dahi görevine yoğunlaşma düzeyini belirtir (Erhan vd., 2015).

2.2.1.5. Hedef belirleme ve mental hazırlık

Bir sporcunun, belirlediği performans hedeflerine yönelik çalışmalarını ifade eder. Buna göre, belirlediği hedefler doğrultusunda çalışıp çalışmadığını açıklar (Erhan vd., 2015).

2.2.1.6. Baskı altında iyi performans gösterebilme

Bir sporcunun baskı altında istendik olumlu performansı göstermesini ifade eder (Erhan vd., 2015).

2.2.1.7. Endişelerden kurtulmak

Bir sporcunun olumsuz performans sergileme veya hata yapma kaygısı ile kendi üzerinde baskı oluşturup oluşturmadığını ifade eder (Erhan vd., 2015).

2.2.2. Taktiksel beceriler

Taktiksel beceriler sporcuların sahip oldukları bilişsel beceriler arasında yer alır ve futbol, basketbol, voleybol, hentbol vb. mücadeleye dayalı sporlarda performans sergileyen oyuncuların oyunun akışı boyunca topun dolaşımına hızla uyum sağlama yeteneğine ve doğru zamanda doğru hareketi gerçekleştirebilme potansiyeline atıfta bulunur (Elferink-Gemser, Visscher, Richart ve Lemmink, 2004; Grehaigne ve Godbout, 1995).

Martens (2004) birçok spor branşında taktiksel ve oyun becerilerinin teknik becerilere eşit olduğunu öne sürmekte, taktiksel becerilerin, çeşitli taktikleri, stratejileri ve oyun planlarını içermekte olduğu bildirmektedir. Morris vd. (2005) ise taktiksel becerileri basketbol branşında aldatmanın kullanımını örnekseyerek açıklarken oyunu kazanmak ya da amaca ulaşmak amacı güdülen yapılan planlar ve yöntemlere vurgu yapar. Yine Morris vd.'ne (2005) göre, bir dizi yarışma için belirlenen stratejiler aslen olayın daha ayrıntılı planları olmaktadır. Bunun bir örneği, futbol performanslarında bir takımın topu yerden yuvarlamak yerine boy üstünlüğüne sahip hücum oyuncularını devreye almada etkili olan havalandırarak pas kullanma yönündeki seçimidir. Söz konusu örnekten hareketle, belirlenen oyun planının, belirli bir ya da birden fazla rakip veya belli bir müsabaka için ilgili bireysel sporcunun veyahut ilgili spor takımının stratejisine işaret etmekte olduğu açıklıkla ifade edilebilir.

Rampinini vd. (2009), stratejileri hedefi gösteren elementler olarak işaretlerken taktiklerin ise hedefe ulaştıracak yöntemlerin bir göstergesi olacağını belirtirler.

Bompa (2003) sporcuların taktiksel düşüncelerinin taktiksel hazırlığın önemli bir etmeni olduğunu bildirmekte, taktiksel düşünceyi, sporcuların gerek kendilerine gerekse rakip oyunculara gerçekçi bir biçimde yaklaşması, taktiksel becerileri hızlı kullanması ve sezgisel olarak rakiplerin hareketlerini kavrayarak karşı harekete geçmesi olarak tanımlamaktadır.

Taktik becerileri soyut birer düşünce, bir diğer söyleyiş ile olacak olanı öngörü yoluyla, varsayım üzerinden yürüterek belli bir davranışı planlamak ve uygulamak olarak yorumlayan Cardoso vd. (2019), bu bağlamda oyunu okumanın ve oyun içi aksiyonlara tepki vermenin istendik optimal performans açısından önem taşıdığını rapor etmektedir. Yarayan, Esentürk ve İlhan'ın (2019) çalışmalarında da rekabete dayalı branşlarda, daha yüksek düzeyde performans çıktıları sağlanabilmesi için nitelikli fizyolojik ve teknik özelliklere ek olarak gelişkin taktiksel becerilere gereksinim duyulduğunun altı çizilmiştir. Rein ve Memmert (2016) taktiği, belli bir denklem kurulan, kurulan denklemin uygulanabilmesini teminen izlenen yol ya da oyun içinde kurulu denklemi çözmek üzere çeşitli girişimlerin sergilendiği etkinlikler ile ilişkilendirmiş, oyun taktiklerinin, tarafların karşı atak ve topa sahip olma oyunu benzeri oyun felsefelerini yansıttığını öne sürmüşlerdir.

Gonzaga vd.'nin (2014) de vurguladığı gibi oyuncular rakip takımın alanına girerek hedefe ulaşma çabasını gösterirken karmaşık ve bir o kadar da hızlı değişen bir ortamla mücadele etmek zorunda kalmaktadırlar. Samur (2018) ise performansın oyuna tam olarak yansıtılabilmesinde inanç, öz disiplin, kararlılık, zihinsel dayanıklılık, dürüstlük, kendine güven, karakter, iş birliği, fedakârlık, cesaret, iyi bir karar verme yeteneği, mücadele gücü ve taktiksel beceri düzeyinin önemine işaret etmektedir.

2.2.2.1. Pozisyon alma ve karar verme - hücum/atak

Sporcunun top ile ilişkili olduğu esnada uygun pozisyonu alabilmesi pozisyon alma ve karar verme ile ilişkili olup, Elferink-Gemser vd.'nin (2004) ifade ettiği üzere algılanan usul bir diğer ifade ile prosedür hakkındaki bilgiye ve yanı sıra oyun boyunca doğru ipuçlarını değerlendirmeye yoğunlaşır.

2.2.2.2. Top hareketlerine dair bilgi sahibi olma - hücum/atak

Oyun performanslarında top hakkında bilgi sahibi olmanın taktiksel farkındalık ile ilişkili olduğu düşünülmektedir. Taktiksel farkındalık, Griffin, Doods ve Rovengo'ya (1996) göre, oyun sürecinde beliren taktiksel problemleri ayırt ederek, çözüm noktasında bunlara en uygun yanıtları verebilme yeteneğidir. Söz konusu tepkiler, topa sahip iken sürme, atış benzeri hamleleri veya sahip olamadığında

destekleme, saklama benzeri stratejileri içerebilir. (Griffin, Doods ve Rovengo, 1996; Griffin, Oslin ve Mitchell, 1998).

2.2.2.3. *Rakiplerini tanıma - defans/savunma*

Yarışmada topun olmadığı durumlarda rakiplerin eylemleriyle ilişkili taktiksel yetilerle ilgilidir. Bildirimsel bilgileri algılama ve oyuna dair bilgiye odaklanmayı içerir (Elferink-Gemser vd., 2004).

2.2.2.4. *Değişen durumlarda hareket etme - defans/savunma*

Yarışmada topun olmadığı çeşitli hallerle ilişkili taktiksel yetileri ifade eder. Elferink-Gemser vd.'nin (2004) açıkladığı gibi, sporcunun algılanan usul ve veya prosedüre dair bilgisini ve ayrıca oyun boyunca doğru hareketleri seçmesini vurgular.

2.3. **Yarışma Yönelimleri**

Erdemli'ye (2008) göre yarışma insana özgüdür, bir bilinç ve istek olayı olup bir eylem alanında ortaya çıkar. Spor alanları yarışmanın öne çıktığı güçlü eylem alanlarından biri olmaktadır. Bu bağlam eylemi ile bütünleşen spora kavramsal açıdan yeniden bakmayı gerektirebilir. Boxill'e (2003) göre, kökeni Yunanca agonia sözcüğüne dayanan ve agonistic kavramı ile açıklanabilen spor olgusu, bu açıklayıcılığı aslen terimin orijinal anlamı olarak öne çıkan çok çalışmak, çabalamak, kazanmak için mücadele etmede beliren risk kavramlarından alır.

Çobanoğlu ve Sevil'in (2013) bakış açısından risk, istenilen hedefe ulaşamama, kayıp yaratacak bir ya da daha fazla olay veya durumla karşılaşılması ve bunlara dayalı bazı olumsuzlukların ortaya çıkma olasılığının artması olarak tanımlanabilir.

Yarışma sporlarının kendine özgü bazı nitelikleri vardır, öyle ki bunlar sporu sınıflandırmanın yolunu açar. Bu sınıflandırmalardan biri doğaya karşı bireysel olarak yapılan dağcılık, kayak, rafting gibi branşlara işaret eder. Buradaki mücadele, doğaya karşı verilmektedir. Bir diğer sınıflandırmanın ayırt edici özelliği, bireyselliği ve karşılaşmayı bünyesinde barındırmasıdır. Nitekim, artistik patinaj, cimnastik, yüksek atlama ya da uzun atlama bir diğer kişiye karşı yarışılan branşların bu kapsamdaki örneklerini oluşturur. Bunların yanı sıra belirginlik kazanan üçüncü sınıflandırmanın da içeriğinde bireysel aktiviteler bulunur. Söz konusu aktivitelerin farkı tenis branşında olduğu gibi mücadelenin yüz yüze olmasıdır. Son olarak, dördüncü

sınıflandırmada futbol, basketbol, hentbol gibi yakın temasa dayalı takım sporları yer alır (Boxill, 2003).

Her halukarda, yarışmacılığın yönü ister doğaya, ister bir diğerine karşı bireysel ya da takım etkinliği içinde olsun özünde rekabete dayalıdır. Bu durum sporcuların rekabet ile kurdukları ilişki bağlamında olduğu kadar rekabete yönelimlerindeki belirleyicilerin de ele alınmasını gerekli kılar. Rekabete yönelimin temel itkilerinden birinin başarı arayışı olduğu söylenebilir. Bu noktada, Kristof (1996) ile Orosz vd.'nin (2018) işaret ettiği gibi sporcuların bireysel farklılıklarının başarı durumlarında performans üzerinde kritik etkiler yaratacağının ve bu etkilerin içsel ve kişiler arası psikolojik süreçlerde önemli ölçüde rol oynayabileceğinin göz önünde tutulması gereği doğar.

İlgili alanyazın gözden geçirildiğinde 1990'lara değin rekabet araştırmalarını yöneten ana bakış açısının yarışma yönelimini tek boyutlu bir yapı olarak kavramsallaştırmış olması dikkat çeker (Fülöp, 2009; Fülöp ve Orosz, 2015; Orosz vd., 2018). Helmreich vd.'nin (1980) vurguladığı gibi bu bakış açısı kişilerarası süreçlerde kazanma arzusuna odaklanır ve çoğunlukla saldırganlık, rakipler arası düşmanlık (Kohn, 1986) ya da sağlıksızlık (Rosenman vd., 1964) ile çerçevelenen, zararlı etkiler doğuran ve iş birlikçi yönelimin zıt kutbu (Deutsch, 2006) olarak ele alınır.

Orosz vd.'nin (2018) bildirdiği üzere son otuz yılı aşkın yıllardan bu güne kişilik psikolojisi (Ryckman vd., 1990, 1996, 2009), sosyal psikoloji (Tassi ve Schneider, 1997, Schneider vd., 2011; Fülöp ve Orosz, 2015) ve evrimsel psikoloji (Charlesworth, 1996; Hawley, 2010) alanlarında rekabetçi tutum ve yönelimler ekseninde bir paradigma değişikliği gündeme yerleşmiştir. Değişen bu paradigma ve söz konusu araştırma hattı, rekabetçi sosyal davranışın hem yararlı hem de zararlı yönlerini bünyesinde barındırabilen çok boyutlu bir yapı olduğu tartışmasını teşvik etmiştir (Orosz vd., 2018).

Gill ve Deeter (1988), rekabetçi davranıştaki farklılıkların başarı motivasyonu ile ilişkili olarak kişilik veya bireysel farklılıkları yansıttığını öne sürmektedirler. Tanımlanan üç alan, genel bir rekabet güdüsü (veya spor başarı durumlarında başarı için çabalama arzusu), özel kazanma arzusu (kazanma yönelimi) ve kişisel standartları karşılama arzusu (hedef yönelimi) dahil olmak üzere spor yöneliminin üç alanını

yansıtır. Bu üç alan birbiriyle ilişkili olmasına karşın, spor yöneliminin benzersiz bileşenlerini temsil ederler.

Tassi ve Schneider (1997) benzer şekilde, önceki teorilerden bazılarının rekabet edebilirlik perspektiflerine (Griffin-Pierson, 1990) veya rekabet edebilirliğin yönlerine (Kayhan, 2003) atıfta bulunarak, rekabet edebilirliğin iki ana biçimini birbirinden ayırdığını vurgulamışlardır. Bu farklılaşmalarda, boyutlardan biri güçlü kazanma, hükmetme, diğerlerinden üstün olma arzusuyla ilgili olurken, bir diğeri mükemmellik arzusu, bir hedefe ulaşma, yapabileceğinin en iyisini ortaya koyma, görevde ustalaşma isteği ve kendini geliştirmeyle ilgilidir (Tassi ve Schneider, 1997).

Spor psikolojisi alanyazını incelendiğinde yarışma yönelimlerini konu edinen çalışmaların motivasyon ve ahlaki davranışı çerçeveleyen bir örüntüye sahip olduğu izlenmektedir (Gözden Elmas ve Aşçı, 2021). Sporcuların yarışma yönelimlerinin ölçülmesi amacıyla geliştirilen farklı ölçme araçlarında ise farklı içeriklere işaret edildiği görülmektedir. Bunlardan biri Vealey'in (1986) çalışmasıdır. Vealey (1986) geliştirdiği ölçme aracında yarışma yönelimlerini performans gösterme ve sonuç (kazanma) yönelimi olmak üzere iki alt başlıkta ele almıştır. Gill ve Deeter'in (1988) geliştirdikleri ölçme aracında ise yarışma yönelimi rekabet, kazanma ve hedef yönelimi olmak üzere üç alt boyut içeren bir yapıda kurgulanmıştır. Yarışma yönelimlerini iki farklı kutupta değerlendiren bir başka bakış açısı ise Shields ve Bredemeier'a (2009, 2010, 2011a, 2011b) aittir.

2.3.1. Yarışma kuramı

Sportif performans ortamlarının cesaret ve dayanıklılıkla biçem kazanan gösteri alanlarında başarının temel doğasının üstünlük kurma ile ilişkilendirildiği görülmektedir. Shields, Funk ve Bredemeier (2018b), bir bireyin spor olgusu içinde sergilediği dayanıklılığın kısmen bu kişinin yarışmaya yüklediği anlam ve yarışmanın amacını nasıl anladığına bağlı olabileceğini ifade etmişlerdir. Bu ifadeden hareketle Shields ve Bredemeier'ın yarışma kuramını (2009, 2010, 2011a, 2011b) gözden geçirme gereksinimi doğmuştur.

Shields ve Bredemeier (2009, 2010, 2011a, 2011b) yarışma kuramını ayrıntılandırırken;

- Yarışmanın bir anlamı olması için yorumlanması gereken soyut bir kavram olduğunu,
- Amacın şeffaf olmadığını ve insanların yarışmanın ne olduğu konusunda farklı temel yorumlara sahip olduklarını,
- Yarışmacıların mutlak suretle yarışmaların amaç ve hedefini kavramsal metaforları kullanarak yorumladıklarını (Lakoff & Johnson, 1980; Lakoff, Johnson ve Sowa, 1999; Landau, Keefer ve Meier, 2010);
- Rekabet için iki temel kavramsal metaforun var olduğunu, bunlardan birinin kaynağını ortaklık bir diğer ifade ile iş birliği kavramından, diğerinin ise kaynağını savaştan aldığını,
- Yorumlamanın tipik olarak "hızlı düşünmenin" bir parçası olarak ortaya çıktığını (Kahneman, 2011), dolayısıyla da bilinçli farkındalığın altında hızla gerçekleştiğini,
- Herhangi bir anda sadece tek bir kavramsal metaforun bilişsel olarak aktif olabileceğini, bununla birlikte çoğu insanın bilişsel repertuarında her iki metaforun da mevcut olduğunu,
- İnsanların bir metaforu diğerinden daha kolay bir şekilde seçme ve harekete geçirme eğiliminde olduklarını, ki bu görelî tercihin yarışma yönelimi olarak anıldığını,
- Her halukarda, kök kavramsal metaforla ilişkilendirilen yarışma yöneliminin motivasyon, hedefler, performans ve sosyo-ahlaki ilişkiler üzerinde önemli ölçüde etkili olduğunu

öne sürmüşlerdir.

Yarışma kuramının merkezinde kavramsal metafor yapısı bulunmaktadır. Kavramsal bir metafor, özellikle soyut kavramlar ve deneyimler olmak üzere bilişsel sürecin vazgeçilmez boyutudur, zira bir kavramsal metafor bir kişinin bir başka şey hakkındaki bilgisi aracılığıyla bir diğer şeyi anlamasını sağlar. Kavramsal metaforlar, bilişsel bilinçdışı içinde işlev görerek bir hedef kavramın öğeleri ile bir kaynak kavramın benzer öğeleri arasında kavramsal bir haritalama, farklı bir ifade ile

sistemantik bir karşılaştırmalar dizisi oluştururlar (Lakoff ve Johnson, 1999; Shields, Funk ve Bredemeier, 2018b).

Yarışmacılığı yorumlamak üzere kullanılabilecek iki farklı kavramsal metaforun yarışma-ortaklıktır ve yarışma-savaştır ekseninde oluşacağını öne süren Shields ve Bredemeier (2009, 2011a), bunların her birinin yarışmanın farklı bir amacını ve hedefini ima ettiğini varsaymışlar ve ayrıca her bir kavramsal metaforun, hedef yönelimi, içsel ve dışsal motive ediciler için göreceli tercih, rekabet sırasında yaşanan olumlu ve olumsuz duyguların dengesi ve yarışma etiği yaklaşımı (Shields ve Bredemeier, 2009, 2011a; Shields, Funk ve Bredemeier, 2016b) dahil olmak üzere başka gereklilikler taşıdığını beyan etmişlerdir.

Shields, Funk ve Bredemeier'a (2018b) göre, tüm yarışmalar, kazananları kaybedenlerden ayırmaları ve her katılımcının kazanma isteği dikkate alındığında yapısal olarak düşmancadır. Bununla birlikte, daha önce de vurgulandığı üzere, sporcuların rekabet olgusuna yüklediği anlamlar bağlamında anın gereklerine uyum sağlayarak yarışmalarda işbirlikçi veya çatışmacı yönelim sergilemeleri olasıdır.

2.3.1.1. *İş birliği*

Yarışmanın iş birliği yönelimli yorumunda rakip oyuncuların varlığı bir gereklilik olarak değerlendirilir, bu bağlamda yarış içine dahil olanların haz ve mükemmellik arayışlarına eşlik eden ve birbirleri ile dayanışarak çaba gösterdikleri bir etkinliğe dönüşür, dolayısıyla baskın olarak zevk ve çabanın yanı sıra gelişme ve ustalık benzeri değerler ile taçlanır (Shields ve Bredemeier, 2009, 2010). Bazı araştırma sonuçları iş birliği yöneliminin ahlaki kimlik, sportmenlik, prososyal davranışlar, özerk güdülenme ve kararlılıkla pozitif yönde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur (Shields, Funk ve Bredemeier, 2015, 2016, 2018a, 2018b; Funk, Shields ve Bredemeier, 2016).

İş birlikçi yarışma yöneliminde olumlu duyguların ön planda olduğu, bu anlayış içinde ideal yarışmanın ise ortak mücadeleyi temsil ettiği bildirilmektedir. Ayrıca, iş birlikçi yönelim öğrenmeyi ve içsel güdülenmeyi anahtar unsurlar olarak almaktadır. Buna paralel olarak oyunun kuralları adaleti ve iyiliği sembolize eden kılavuzlar olarak değerlendirilir (Shields ve Bredemeier, 2009, 2011a).

Yine Shields ve Bredemeier'e göre (2009, 2011a, 2011b) ortaklık metaforuna dayalı bireylerin hedefleri, değer uyumlu bir hedefe ulaşmak için ateşli çabalarla gelen büyüme, ustalık ve olumlu duyguların deneyimini içerir. Öte yandan, azim ise yine araştırmacıların söylemlerine göre mükemmelliğe yönelik olması ve bu yöndeki çabaların sürdürülmesini içereceği için daha yüksek dayanıklılık seviyesini de teşvik edici olabilecektir.

2.3.1.2. Çatışma

Shields, Funk ve Bredemeier (2018b), sporcuların yarışma-savaşır kavramsal metaforunu benimsemelerinin yarışmaları daha dar açıdan ele almayı ve daha çok düşmanca bir ışık altında yorumlamayı içerdiğini vurgulamaktadırlar. İlgili alanyazında çatışma yöneliminin ahlaki geri çekilme, kontrollü güdülenme ve antisosyal davranışlarla pozitif yönde ilişkili olduğunu bildiren bazı çalışmalar (Shields, Funk ve Bredemeier, 2015, 2018a; Funk, Shields ve Bredemeier, 2016) mevcuttur. Ayrıca, çatışma yöneliminde dışsal güdülenmenin hakim olduğu ve ego yönelimli, rakip oyuncuların hasım, yetkililerin ise rakip olarak görülme anlayışının egemen olduğu yönündeki açıklamalar da dikkat çekicidir, ki olumsuz duyguların baskın olduğu bu tarzın, oyun kurallarının tolere edilebileceği ve ek olarak ideal yarışmanın karşı mücadele olduğu fikri üzerine kurulduğuna (Shields ve Bredemeier, 2009, 2011) ilişkin görüşleri açıklığa kavuşturabilir. Ne var ki, Nicholls (1989), savaş yöneliminin, büyük ölçüde dışsal motivasyonlardan ve diğerlerinden daha iyi performans gösterme ihtiyacından yararlanma eğilimi kaydetmesi nedeniyle farklılaşan sonuç algılarına verilecek yanıt olarak çabayı da dalgalandırabileceğini ve dolayısıyla da azim ile ilişkili sebatı da engelleyebileceği yönünde görüş bildirir. Bununla birlikte, özellikle takım sporları bağlamında düşünüldüğünde, başarı hedefini tehdit edici bir unsur olarak rakip takımın varlığı grup içi süreçlerde bütünlük ve sadakat duygularını pekiştirici bir yön kazanarak takım içinde kişilerarası bağlılığı destekleyici bir enstrümana da dönüşebilecektir.

2.4. Spor Yaralanma Kaygısı

Bu bölümde spor yaralanma kaygısının kuramsal çerçevesi ve bileşenlerine yer verilmektedir.

2.4.1. Spor yaralanmasına ilişkin kuramsal çerçeve

Yaralanma spor yapan insanın yaralanmanın şiddetine göre, gelecek zamanlarda sporla ilişkisini yeniden düzenlemesini gerektiren bir deneyime dönüşebilmektedir. Bu deneyim spor yapanları yaklaşma ve kaçınma ekseninde dalgalanan bir duyguduruma maruz bırakabilirken, özellikle performans sporcularını sporu terk etme ya da spora dönme noktasında zaman zaman kararsızlığa itebilmekte, bir yandan yeniden yaralanma korku ve kaygısına zemin yaratırken, öte yandan sahadan bir süreliğine uzak kalma kariyer yaşantısı bağlamında bir tehdit algısı olarak duyumsanabilmektedir (Öner, 2022).

İlgili alanyazında spor yaralanma kaygısının, psikososyal öncülleri (Johnson, 2007; Williams ve Andersen, 1998), risk faktörleri (Sakallı, 2008), önlem ve müdahaleler (Johnson, 2007), müsabaka performansı (Karabulut ve Sevde, 2019), optimal performans duygudurum (Kahya, 2022), zihinsel antrenman (Kaplan ve Andre, 2021), psikolojik beceriler (Cankurtaran, Öner ve Berisha, 2022), zihinsel teknik ve beceriler (Öner ve Cankurtaran, 2020), narsistik kişilik (Cankurtaran, Öner ve Berisha, 2022), psikolojik sağlamlık (Wadey, Evans, Hanton ve Neil, 2012), öz şefkat (Huysmans ve Clement, 2017), bilişsel değerlendirme, stres ve başa çıkma (Albinson ve Petrie, 2003), bilinçli farkındalık ve kabul eğitimi (Zadeh, Heidari ve Khabiri, 2019) konuları ile ilişkilendirilerek çalışıldığı görülmektedir.

Li vd. (2017) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada, sezon öncesi kaygı belirtileri gösteren sporcuların kaygı belirtileri göstermeyenlere göre sezon içinde daha fazla yaralandıkları belirlenmiştir.

Spor yaralanmalarına farklı bir bakış açısı ile yaklaşan Theisen vd. (2013) yaralanmada etken faktörlerden biri olarak uygulanan spor türüne atıfta bulunmaktadır. Araştırmacılar yürüttükleri bir çalışmada takım sporcularının bireysel sporculara göre daha yüksek yaralanma riskine sahip olduklarını ortaya koymuşlardır. Bu bağlam, sporcuların yaralanma ile ilişkili geliştirdikleri kaygı düzeyinin temsil edilen sporun türüne göre farklılaşabileceğine dair yapılacak yorumları güçlendirir nitelikte bulunmuştur.

Spor yaralanmalarında psikolojik etmenleri konu edinen farklı deneysel çalışmaların çoğu yaralanmada stres olgusuna ve kişilik yapılarına atıfta bulunmuştur.

Farklı yöntemlere dayalı olarak gerçekleştirilen bu çalışmaların ortak sonucu yaşamsal olayların sporcuların yaralanma riski üzerinde belirleyici olduğunu teyit etmektedir (Crocker ve Graham, 1995).

Spor yaralanmaları üzerinde çalışmalar yapan Rex ve Metzler (2016) sporcuların yaralanmaya yönelik kaygılarını ölçmek amacıyla geliştirdikleri ölçme aracında, spor yaralanma kaygısına ilişkin bileşenleri sırasıyla; yeteneğini kaybetme kaygısı, zayıf algılanma kaygısı, acı çekme kaygısı, hayal kırıklığına uğratma kaygısı, yeniden yaralanma kaygısı ve sosyal desteği kaybetme kaygısı olarak tasnif etmişlerdir.

2.4.2. Spor yaralanma kaygısının bileşenleri

2.4.2.1. Yeteneğini kaybetme kaygısı

Sporcuların yaralanma sonrası sahip oldukları yetenekleri sorgulamaları kadar bu yetenekleri koruyabilme noktasında endişeli olmaları genel düzeyde kabul edilebilir sınırlar dahilindedir. Zira, sporcular yaşadıkları yaralanmanın şiddet ve rehabilitasyon sürecinin temel beklentileri doğrultusunda belirli bir süre sportif performans ortamlarında alışageldiği düzende çalışmamaktadır. Bu durum sporcu açısından yeterli seviyede antrenman yapamadığı, yeterince uygulama yapamadığı ve spordan uzak kaldığı düşüncelerinin yoğunluk kazandığı deneyimlere dönüşebilir. Sahadan uzak kalma ne denli uzarsa kaygı içeren bu ruh hali daha da güçlenebilir. Düzenli çalışmadan yoksunluk sporcunun bir süre sonra performansında kısa ya da uzun süreli bozulmalar yaratır. Ortaya çıkan bu olumsuzluklar, sporcunun yeteneğini kaybedeceğine dair kaygı duymasına yol açar.

2.4.2.2. Zayıf algılanma kaygısı

Yaralanma sürecinde bedensel performansını tam olarak ortaya koyamayan sporcu içsel olarak gücünü sorgulamaya başlayabilir. Özellikle yaralanma sonrası iyileşme sürecinin uzaması, yapabilirlikleri görece olarak sınırlanan sporcu üzerinde bir baskı oluşturabileceği gibi, diğerlerinin kendisini zayıf algılayacağına dair endişelerini de çoğaltabilir.

2.4.2.3. Acı çekme kaygısı

Yaralanma sonrası spora dönüşte sıklıkla karşılaşılan bir durum sporcunun acı çekme kaygısıdır. Bedenin belli bir bölgesinde yaralanma sonucu oluşan doku hasarı ve yıkım, rehabilitasyon sürecinde sporcunun farklı düzeyde ağrı ve acı duyumlarını tanımasına zemin yaratır.

2.4.2.4. Hayal kırıklığına uğratma kaygısı

Sporcuların yaralanmaya eşlik eden temel duygularından biri de hayal kırıklığına uğratma kaygısıdır. Sporcunun bu kaygısı ailesini, arkadaşlarını, takım sporcusu arkadaşlarını, antrenörünü ve hatta kulüp yöneticilerini, taraftarı kapsayan geniş bir alanı kuşatabilir. Bir performans sporcusu için spor sahası bir bağlamda sportif gösteri sanatının icra edildiği alandır. Bu alan kendinden yüksek beklentileri olan çok sayıda kişiyi içine alır. Yaralanma fiziksel kondisyon üzerinde baskılayıcı bir unsur olarak işlev görebileceği için, yeteneğini tam olarak ortaya koyamama korku ve kaygısı, sporcunun bu duyumlara eşlik eden bir başka kaygı türünü beslemektedir. Bu kaygı türü hayal kırıklığına uğratma kaygısıdır.

2.4.2.5. Yeniden yaralanma kaygısı

Yaralanma geçmişli olan spor insanları arasında yoğunlukla paylaşılan ortak bir deneyimi ısıtan yeniden yaralanma kaygısı kaynağını farklı nedenlerden alabilir. Bunlardan biri, henüz tam iyileşme sağlanmadan sahaya dönmek zorunda kalınmasıdır. Tam iyileşme kimi durumlarda fiziksel iyilik halinin tam olarak yapılanmamış olmasından kaynaklanabileceği gibi, beden iyileşmenin gerçekleşmiş olmasına rağmen dönüş için psikolojik hazırlık sürecinin tamamlanmamış olması da yeniden yaralanma kaygısını tetikleyici bir unsur olmaktadır.

2.4.2.6. Sosyal desteği kaybetme kaygısı

Sporcuların yaralanma ile birlikte sportif performans ortamlarından uzak kaldıkları dönemlerde sosyal destek faktörünün önemi daha da belirginlik kazanır. Akut ve hafif yaralanmalarda sporcunun çevresi tüm gücüyle yanında yer almaya daha muhtemeldir görünmektedir. Bununla birlikte, iyileşme sürecinin uzaması sosyal destek birimlerinin de kendi hayatlarına dönmeleri ile birlikte sporcunun yalnızlaşma sürecini derinleştirebilir. Öte yandan, gücün yitimi, beğenilmeme, takdir edilmeme,

onaylanmama, taraftar bulamama benzeri diğerk kaygı ve korku duyumları da sürecin içinde belirleyici yön kazanabilirler.



ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM VE ARAÇLAR

Bu bölüm, araştırma modeli, çalışma grubu, veri toplama tekniği, veri toplama araçları, verilerin analizi ve araştırma etiği hakkındaki bilgileri içermektedir.

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma ilişkisel tarama modelinde tasarlanmıştır. Tarama araştırmaları, bir konuya ya da olaya ilişkin katılımcıların görüşlerinin ya da ilgi, beceri, yetenek ve tutum vb. özelliklerinin belirlendiği genellikle diğer araştırmalara göre örneklemin daha büyük olduğu araştırmalardır (Büyüköztürk vd., 2017). İlişkisel tarama modelleri ise, Karasar'a (2016) göre iki veya daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişimin varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi araştıran modeller olmaktadır.

3.2. Çalışma Grubu

Bu çalışmada, tesadüfi olmayan örnekleme metodlarından kolayda örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Çalışma grubunu, faaliyetlerini İstanbul ilinde sürdüren profesyonel kulüplerde performans gösteren 450 gönüllü takım sporcusu oluşturmaktadır. Çalışma grubunun tanımlayıcı özellikleri Tablo 1'de sunulmaktadır.

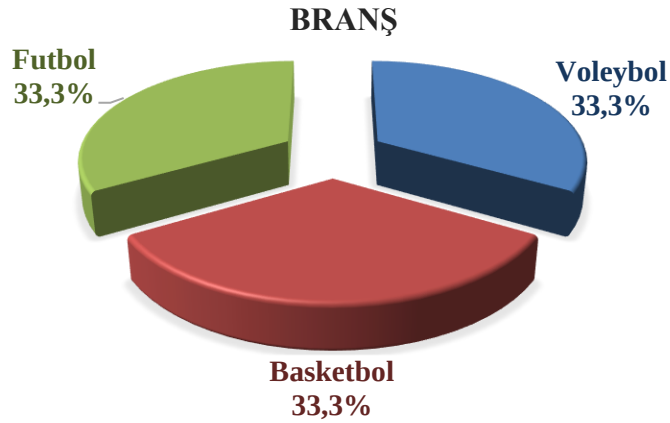
Tablo 1. Tanımlayıcı özelliklerin dağılımı

Değişken		n	(%)	Ortalama $\pm$ Ss*	Medyan (Min-Maks)
Cinsiyet	Erkek	220	48,9	-	-
	Kadın	230	51,1	-	-
Yaş	18-32	450	-	21,80 $\pm$ 3,65	21(18-32)
Spor Branşı	Basketbol	150	33,3	-	-
	Futbol	150	33,3	-	-
	Voleybol	150	33,3	-	-
Spor Deneyimi	1-5 Yıl	67	14,9	-	-
	6-10 Yıl	223	49,5	-	-
	11-15 Yıl	121	26,9	-	-
	16 Yıl ve +	39	8,7	-	-
Millilik Durumu	Evet	75	16,7	-	-
	Hayır	375	83,3	-	-
Yaralanma Geçmişi	Evet	276	61,3	-	-
	Hayır	174	38,7	-	-

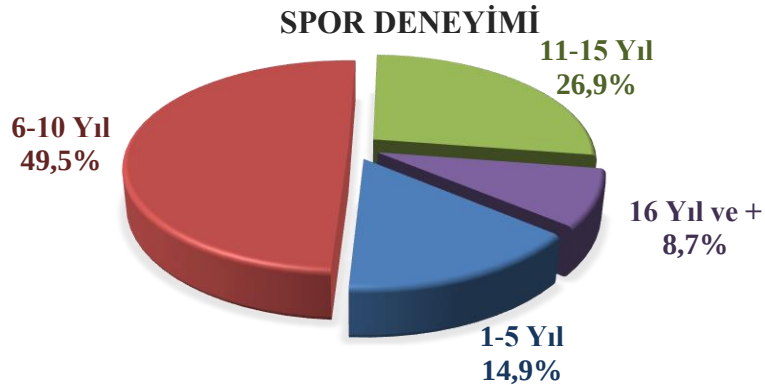
* Standart sapma

Tablo 1’de gösterildiği üzere, çalışma grubuna katılan sporcuların 220’si erkek (%48,9), 230’u kadındır (%51,1). Yaşları 18-32 arasında değişen sporcuların yaş ortalaması 21,80’dir (Ss=3,65). Katılımcıların 150’si basketbol (%33,3), 150’si voleybol (%33,3) ve diğer 150’si futbol (%33,3) oyuncusu olup, tamamı profesyonel sporcudur. Sporculardan 67’si 1-5 yıl (%14,9), 223’ü 6-10 yıl (%49,5), 121’i 11-15 yıl (%26,9) ve 39’u 16 ve üzeri yıl (%8,7) spor deneyimine sahiptir. Veri toplama araçlarından sağlanan bilgilere göre, sporculardan 75’i milli (%16,7) iken 375’i millilik derecesi olmayan yarışmacı sporcu (%83,3) hüviyetindedir. Araştırmada, tanımlayıcı bilgi olarak sporculara yaralanma geçmişi olup olmadığı ayrıca sorulmuş, elde edilen veriler doğrultusunda 276’sının spor yaralanması yaşadığı (%61,3), 174 sporcunun ise spor yaralanma geçmişinin olmadığı (%38,7) anlaşılmıştır.

Araştırmaya katılan sporcuların branşlarına göre oransal dağılımı Grafik 1’de, spor deneyimlerine göre oransal dağılımları ise Grafik 2’de ayrıca gösterilmiştir.



Grafik 1. Sporcuların branş dağılımı



Grafik 2. Sporcuların spor deneyim yılları dağılımı

3.3. Veri Toplama Tekniği

Araştırmada veri toplama yöntemi olarak ilgili alanyazında geçerlik ve güvenilirliği daha önce yapılan çalışmalarla test edilmiş olan ölçme araçlarından yararlanılmıştır. Bu araştırmada, katılımcılara sunulan anket formu altı bölümden oluşmaktadır. Bu bölümler sırasıyla şöyledir; Kişisel Bilgi Formu, APS Mükemmeliyetçilik Ölçeği, Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeği, Sporda Taktiksel Beceriler Envanteri, Yarışma Yönelimleri Ölçeği ve son olarak Spor Yaralanması Kaygı Ölçeği.

3.4. Veri Toplama Araçları

3.4.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından ilgili alanyazın dikkate alınarak oluşturulan kişisel bilgi formunda toplam altı maddeye yer verilmiştir. Bunlar sırasıyla; cinsiyet, yaş, spor branşı, spor deneyimi (yıl), millilik (evet/hayır) ve spor yaralanma geçmişidir (evet/hayır).

3.4.2. APS Mükemmeliyetçilik Ölçeği

Slaney ve Johnson (1992) bireylerin mükemmeliyetçi tutumlara sahip olup olmadığını saptamak amacıyla APS Mükemmeliyetçilik Ölçeği'ni geliştirmişlerdir. İlerleyen süreçte ölçeğin 2 kez revize çalışması yapılmıştır (Slaney ve Ashby, 1996; Slaney, Rice, Mobley, Trippi ve Ashby, 2001). Bu ölçek, Sapmaz (2006) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. 7'li Likert'e dayalı ölçeğin orijinal formu, toplam 23 madde ve 3 alt boyut içermektedir. Bu boyutlar sırasıyla; yüksek standartlar (7 madde), düzen (4 madde) ve çelişkidir (12 madde). Sapmaz'ın (2006) uyarlama çalışmasında ölçeğe 4. alt boyut olarak tatminsizlik eklenmiştir. Ölçekte yer alan alt boyutların Cronbach alfa iç güvenilirlik katsayıları uyarlama çalışmasında yüksek standartlar için 0,72, düzen için 0,83, tatminsizlik için 0,81 ve çelişki için 0,72 olarak bildirilmiştir.

3.4.3. Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeği

Sporcuların sahip oldukları psikolojik becerileri ölçmek için Smith, Schutz, Smoll, Ptacek (1995) tarafından geliştirilen Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeği'ni Erhan vd. (2015) geçerlik, güvenilirlik çalışmasını yaparak

Türk kültürüne uyarlamışlardır. 4'lü Likert'e dayalı ölçek toplam 28 madde 7 alt boyuttan oluşmaktadır. Bu boyutlar sırasıyla; zorluklarla baş edebilme yeteneği (4 madde), öğrenmeye açık olabilme (4 madde), konsantrasyon (4 madde), güven ve başarı motivasyonu (4 madde), hedef belirleme ve mental hazırlık (4 madde), baskı altında iyi performans gösterebilme (4 madde) ve endişelerden kurtulmaktır (4 madde). Gerçekleştirilen uyarlama çalışmasında ölçeğe ait iç tutarlık katsayısı 0,85 olarak bildirilmiş, alt boyut iç güvenirlik katsayıları ise zorluklarla baş edebilme yeteneği 0,62, öğrenmeye açık olabilme 0,51, konsantrasyon 0,59, güven ve başarı motivasyonu 0,60, hedef belirleme ve mental hazırlık 0,62, baskı altında iyi performans gösterebilme 0,71 ve endişelerden kurtulma 0,50 olarak rapor edilmiştir.

3.4.4. Sporda Taktiksel Beceriler Envanteri

Futbol, basketbol, hentbol, rugby vd. mücadele sporlarında sahip olunan taktiksel becerileri ölçmek amacıyla Elferink-Gemser, vd. (2004) Sporda Taktiksel Beceriler Envanteri'ni geliştirmiştir. Ölçek, Yarayan vd. (2019) tarafından geçerlik güvenirlik çalışması yapılarak Türk diline uyarlanmıştır. 22 maddeden oluşan ölçeğin orijinal formu, sırasıyla; pozisyon alma ve karar verme (9 madde), top hareketlerine dair bilgi sahibi olma (4 madde), rakiplerini tanıma (5 madde) ve son olarak değişen durumlarda hareket etme (4 madde) başlıklarını içeren 4 alt boyutu kapsamaktadır. Yapısı 6'lı Likert'e uygun biçimde tasarlanan envanter, mücadele sporlarında başarıda önem taşıyan bir unsurun topa sahip olmak ile ilişkilendirilmesi nedeniyle, top ile ortaya konan taktiksel hareketleri top olmadığı halde kullanılan taktiksel yetilerden ayırır. Bu ölçme aracının ilk iki boyutu topun eşlik ettiği hücum esnasındaki beceriler ile ilişkili iken diğer ikisi topun eşlik etmediği defans sırasındaki taktiksel becerilere ilişkindir. Envanterin güvenirlik sınamalarında rapor edilen iç tutarlık katsayıları; pozisyon alma ve karar becerisi 0,89, top hareketlerine dair bilgi becerisi 0,75, rakipleri tanıma 0,74 ve değişen durumlarda hareket için 0,72'dir.

3.4.5. Yarışma Yönelimleri Ölçeği

Shields, Funk ve Bredemeier (2015) tarafından geliştirilen Yarışma Yönelimleri Ölçeği'nin geçerlik ve güvenirlik çalışması Gözmen Elmas ve Aşçı (2021) tarafından yapılmıştır. Orijinal formunda 12 madde ve her biri 6 madde içeren 2 alt boyutta tasarlanan ölçek, Türkçe uyarlamasında, 11 madde ve 2 alt boyuttan oluşmaktadır. 7'li

Likert'e dayalı ölçeğin alt boyutları, çatışma (6 madde) ve iş birliğidir (5 madde). Yapılan uyarlama çalışmasında ölçeğin Cronbach alfa değerleri çatışma için 0,77, iş birliği için 0,79 olarak tespit edilmiştir.

3.4.6. Spor Yaralanması Kaygı Ölçeği

Spor Yaralanması Kaygı Ölçeği, Rex ve Metzler (2016) tarafından sporcuların yaralanma kaygı düzeylerini ölçmek üzere geliştirilmiştir. Caz, Kayhan ve Bardakçı (2019), geçerlik ve güvenirlik çalışmasını gerçekleştirerek ölçeği Türk kültürüne uyarlamışlardır. Uyarlanan ölçek 6 alt boyutlu olup, 19 madde ile örülü 5'li Likert'e dayalı bir yapı üzerine kuruludur. Ölçeğin alt boyutları sırasıyla; yeteneğini kaybetme kaygısı (3 madde), zayıf algılanma kaygısı (3 madde), acı çekme kaygısı (3 madde), hayal kırıklığına uğratma kaygısı (3 madde), sosyal desteği kaybetme kaygısı (3 madde) ve yeniden yaralanma kaygısıdır (4 madde). Gerçekleştirilen uyarlama çalışmasında ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı 0,87 olarak hesaplanmıştır. Alt boyutlar için hesaplanan iç tutarlılık katsayıları ise yeteneğini kaybetme kaygısı 0,724, zayıf algılanma kaygısı 0,645, acı çekme kaygısı 0,78, hayal kırıklığına uğratma kaygısı 0,876, sosyal desteği kaybetme kaygısı 0,812 ve yeniden yaralanma kaygısı 0,608'dir.

3.5. Verilerin Analizi

Bu çalışmada yürütülen istatistiksel analizlerde için NCSS (Number Cruncher Statistical System) 2020 Statistical Software (NCSS LLC, Kaysville, Utah, USA) programından yararlanılmıştır. Elde edilen verilerin analizi öncesindeki aşamada, yapılan girişlerin doğruluğunun sorgulaması üzere frekans analizine başvurulmuştur. Yapılan sınamada eksik ya da hatalı girişi olan bir verinin bulunmadığı saptanmıştır. Bu nedenle, katılımcılardan toplanan 450 veri seti ile analiz süreci başlatılmıştır. İzleyen adımda ölçme araçlarının toplam ve alt boyut puanlamaları için kodlama işlemleri yapılmış, ölçeklerin bütün boyutları için toplam puanlar hesap edilmiştir. Peşi sıra, hesaplanan ham puanlar standart z puanlarına dönüştürülerek, uç değer analizi yapılmıştır. Yapılan analizde toplanan verilerin ± 3 aralığı dahilinde olduğu tespit edilerek dışarıda bırakılması gereken bir veri olmadığı görülmüştür. Hangi testlerin uygulanmasının gerekli olacağını saptamak üzere normal dağılıma uygunluk sınamasında Shapiro Wilks testi ve Box Plot grafiklerden yararlanılmıştır. Normal

dağılım gösteren değişkenlerin iki grup karşılaştırmasında bağımsız gruplar için t-testi; üç grup ve üzeri karşılaştırmalarda tek yönlü varyans analizi (Oneway Anova) yapılmıştır. Farklılıkların hangi gruplardan kaynakladığının tespitinde ise post hoc testlerden Bonferroni çoklu karşılaştırma testi kullanılmıştır. Araştırma değişkenleri arasındaki ilişkilerin ölçülmesinde Pearson korelasyon analizinden yararlanılmıştır. Araştırmada, son olarak, spor yaralanma kaygısını yordayan değişkenlerin incelenmesi için hiyerarşik regresyon analizi kullanılmıştır. Analizlerde anlamlılık $p < 0,05$ düzeyinde değerlendirilmiştir.

3.6. Araştırmada Kullanılan Ölçme Araçlarının İç Tutarlılık İncelemeleri

3.6.1. APS Mükemmeliyetçilik Ölçeği iç tutarlılık incelemeleri

Araştırmada kullanılmak üzere seçilen APS Mükemmeliyetçilik Ölçeği'nin çalışma grubu için hesaplanan ortalama, standart sapma, en düşük-en yüksek değer, medyan ve Cronbach Alpha iç güvenilirlik katsayıları Tablo 2'de verilmektedir.

Tablo 2. APS Mükemmeliyetçilik Ölçeği iç tutarlılık analizi

Alt Boyutlar	Madde Sayısı	Ortalama $\pm$ Ss*	Medyan (Min-Maks)	Cronbach's Alpha
Yüksek Standartlar	7	5,54 $\pm$ 0,98	5,71 (2-7)	0,761
Düzen	4	5,40 $\pm$ 1,09	5,50 (1-7)	0,700
Çelişki	6	4,43 $\pm$ 1,40	4,66 (1-7)	0,843
Tatminsizlik	6	4,79 $\pm$ 1,26	5 (1-7)	0,798

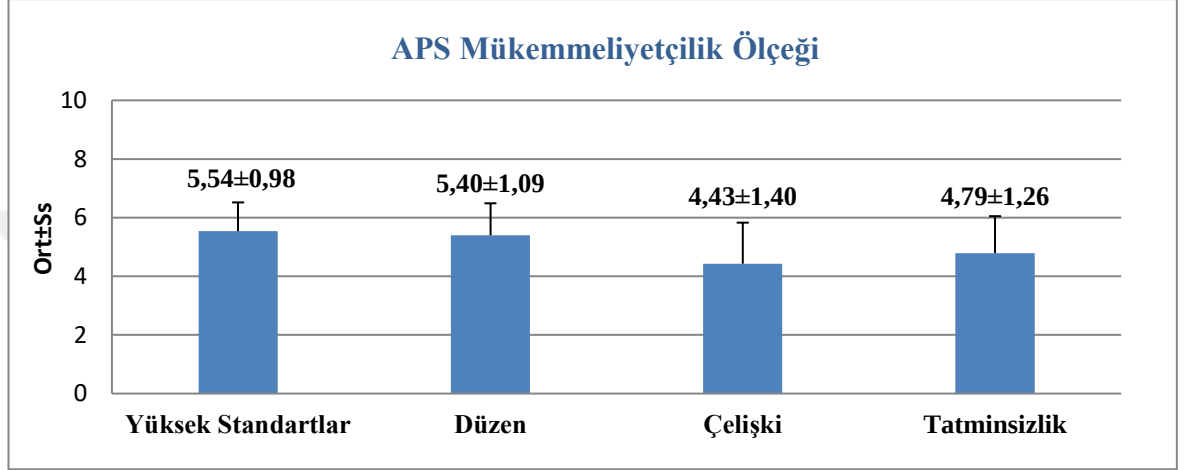
Sporcuların APS Mükemmeliyetçilik Ölçeği yüksek standartlar alt boyutundan aldıkları puanlar 2 ile 7 arasında değişmekte olup, puan ortalaması 5,54 $\pm$ 0,98'dir. Bu alt boyutun hesaplanan iç tutarlılık katsayısı 0,761 olup, oldukça güvenilirdir.

Sporcuların düzen puanları ise 1 ile 7 arasında değişmekte, ortalama puanları 5,40 $\pm$ 1,09 olmaktadır. Mükemmeliyetçiliğin düzen alt boyutu iç tutarlılığı 0,700 olarak bulunmuş, oldukça güvenilir olduğu kabul edilmiştir.

Sporcuların çelişki alt boyutundan aldıkları puanlar da 1 ile 7 arasında değişmektedir. Çelişki boyutunda hesaplanan puan ortalaması 4,43 $\pm$ 1,40'tır. Alt boyutun iç tutarlılığı 0,843 olup yüksek derecede güvenilir olduğu söylenebilir.

Sporcuların tatminsizlik alt boyutundan 1 ile 7 arasında puanlar aldıkları, puan ortalamalarının $4,79 \pm 1,26$ olduğu belirlenmiştir. Tatminsizlik alt boyutunun iç tutarlılığı 0,798’dir ve oldukça güvenilir olduğu ifade edilebilir.

APS mükemmeliyetçilik ölçeği alt boyutları için belirlenen ortalama puan ve standart sapmalar Grafik 3’te ayrıca gösterilmiştir.



Grafik 3. APS Mükemmeliyetçilik Ölçeği alt boyutlarının dağılımı

3.6.2. Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeği iç tutarlılık incelemeleri

Araştırmada kullanılan Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeği’nin bu araştırmanın çalışma grubu için hesaplanan ortalama, standart sapma, en düşük-en yüksek değer, medyan ve Cronbach Alpha iç güvenilirlik katsayılarına ilişkin bilgiler Tablo 3’de gösterilmektedir.

Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeği zorluklarla baş etme alt boyut puanlarının 0 ile 12 arasında değiştiği, ortalama puanın bu boyut için $8,44 \pm 2,34$ olduğu saptanmıştır. Hesaplanan zorluklarla baş edebilme yeteneği iç tutarlılık katsayısı 0,657 olup, boyut oldukça güvenilir bulunmuştur.

Tablo 3. Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeği iç tutarlılık analizi

Alt Boyutlar	Madde Sayısı	Ortalama $\pm$ Ss*	Medyan (Min-Maks)	Cronbach's Alpha
Zorluklarla Baş Edebilme Yeteneği	4	8,44 $\pm$ 2,34	9 (0-12)	0,657
Öğrenmeye Açık Olabilme	4	7,89 $\pm$ 2,48	8 (3-12)	0,549
Konsantrasyon	4	8,24 $\pm$ 2,20	8 (1-12)	0,545
Güven ve Başarı Motivasyonu	4	8,93 $\pm$ 2,10	9 (2-12)	0,646
Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık	4	8,46 $\pm$ 2,30	8 (1-12)	0,593
Baskı Altında İyi Performans Gösterebilme	4	8,26 $\pm$ 2,48	8 (0-12)	0,658
Endişelerden Kurtulmak	4	5,06 $\pm$ 2,55	5 (0-12)	0,548
SPBDÖ Toplam	28	55,32 $\pm$ 10,83	54 (28-81)	0,846

Sporcuların öğrenmeye açık olabilme alt boyut puanları 3 ile 12 arasında değişmektedir. Bu boyuta ait puan ortalaması 7,89 $\pm$ 2,48'dir. Alt boyutun iç tutarlılığı 0,549 olup nispeten düşük güvenilirlikte olduğu söylenebilir.

Sporcuların konsantrasyon alt boyutundan aldıkları puanların 1 ile 12 arasında değiştiği, puan ortalamasının ise 8,24 $\pm$ 2,20 olduğu görülmüştür. Konsantrasyon boyutunun iç tutarlılığı 0,545 hesaplanmış, nispeten düşük düzeyde güvenilir değerlendirilmiştir.

Sporcuların güven ve başarı motivasyonu alt boyutundan aldıkları puanlar 2 ile 12 arasında değişmektedir. Puan ortalaması 8,93 $\pm$ 2,10'dur. Güven ve başarı motivasyonu alt boyutunun iç tutarlılığı 0,646'dır. Oldukça güvenilir olduğu söylenebilir.

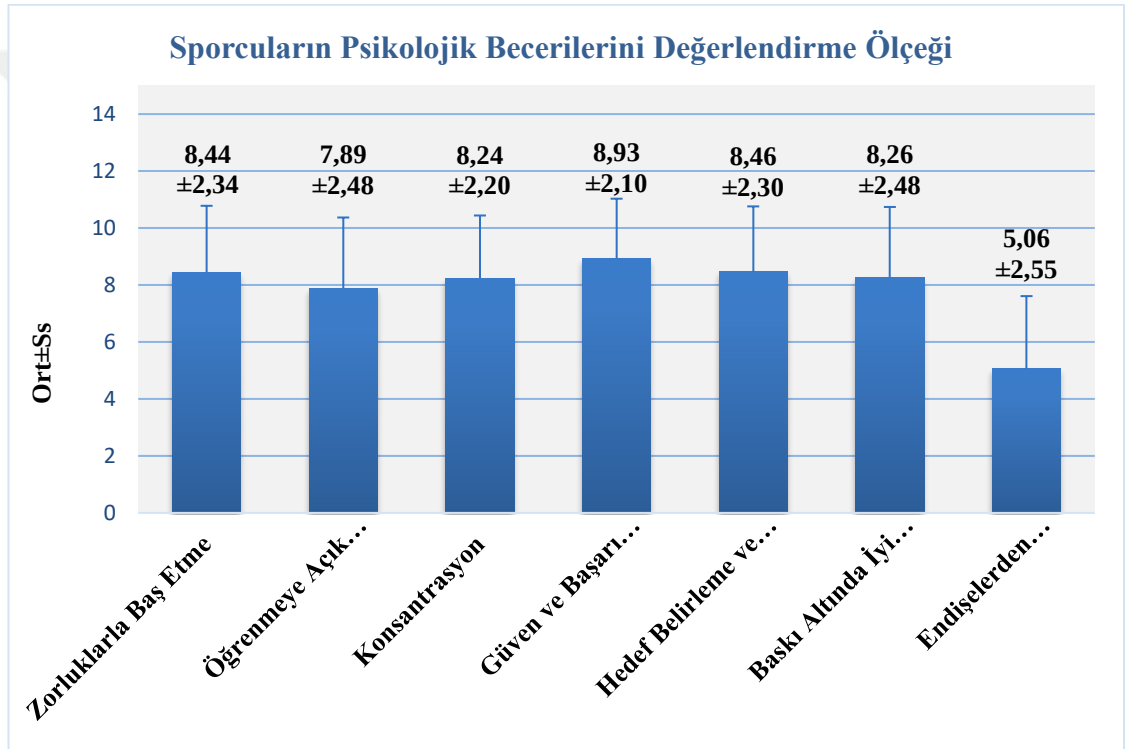
Sporcuların hedef belirleme ve mental hazırlıktan aldıkları puanlar 1 ile 12 arasında olup, ortalaması 8,46 $\pm$ 2,30'dur. Söz konusu alt boyutun iç tutarlılığı 0,593 olarak hesaplanmış ve orta güvenilirlikte değerlendirilmiştir.

Sporcuların baskı altında iyi performans gösterebilme puanları 0 ile 12 arasındadır. Puan ortalaması 8,26 $\pm$ 2,48'dir. Alt boyutun iç tutarlılığı 0,658 olup oldukça güvenilir olduğu söylenebilir.

Sporcuların endişelerden kurtulmak alt boyutundan aldıkları puanlar 0 ile 12 arasında değişmektedir. Hesaplanan puan ortalaması $5,06 \pm 2,55$ 'tir. Alt boyutun iç tutarlılığı 0,548 olup düşük güvenilirlikte olduğu söylenebilir.

Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeği toplamından aldıkları puanlar 28 ile 81 arasında değişmektedir. Puan ortalaması $55,32 \pm 10,83$ olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin iç tutarlılığı 0,846 olup yüksek derecede güvenilir olduğu söylenebilir.

Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeği tüm alt boyutları için hesaplanan ortalama puan ve standart sapmalar Grafik 4'de ayrıca sunulmaktadır.



Grafik 4. Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeği alt boyutlarının dağılımı

3.6.3. Sporda Taktiksel Beceriler Envanteri iç tutarlılık incelemeleri

Araştırmada kullanılmak üzere seçilen Sporda Taktiksel Beceriler Envanteri'nin bu araştırma grubu için hesaplanan ortalama, standart sapma, en düşük-en yüksek değer, medyan ve Cronbach Alpha iç güvenilirlik katsayılarına ilişkin bilgiler Tablo 4'de gösterilmektedir.

Tablo 4. Sporda Taktiksel Beceriler Envanteri iç tutarlılık analizi

Alt Boyutlar	Madde Sayısı	Ortalama $\pm$ Ss*	Medyan (Min-Maks)	Cronbach's Alpha
Pozisyon Alma ve Karar Verme	9	4,33 $\pm$ 0,81	4,33 (2,11-6)	0,872
Top Hareketlerine Dair Bilgi Sahibi Olma	4	4,48 $\pm$ 0,97	4,50 (1,75-6)	0,809
Rakiplerini Tanıma	5	4,42 $\pm$ 0,91	4,40 (1,40-6)	0,822
Değişen Durumda Hareket Etme	4	4,51 $\pm$ 1,00	4,50 (1-6)	0,823
STBE Toplam	22	4,41 $\pm$ 0,74	4,36 (2,36-6)	0,925

Sporcuların, Sporda Taktiksel Beceriler Envanteri Ölçeği pozisyon alma ve karar verme alt boyutundan aldıkları puanlar 2,11 ile 6 arasında değişmektedir. Bu boyuta ilişkin ortalama puan 4,33 $\pm$ 0,81'dir. Pozisyon alma ve karar verme alt boyutun hesaplanan iç tutarlık katsayısı 0,872 olup yüksek derecede güvenilir olarak kabul edilmiştir.

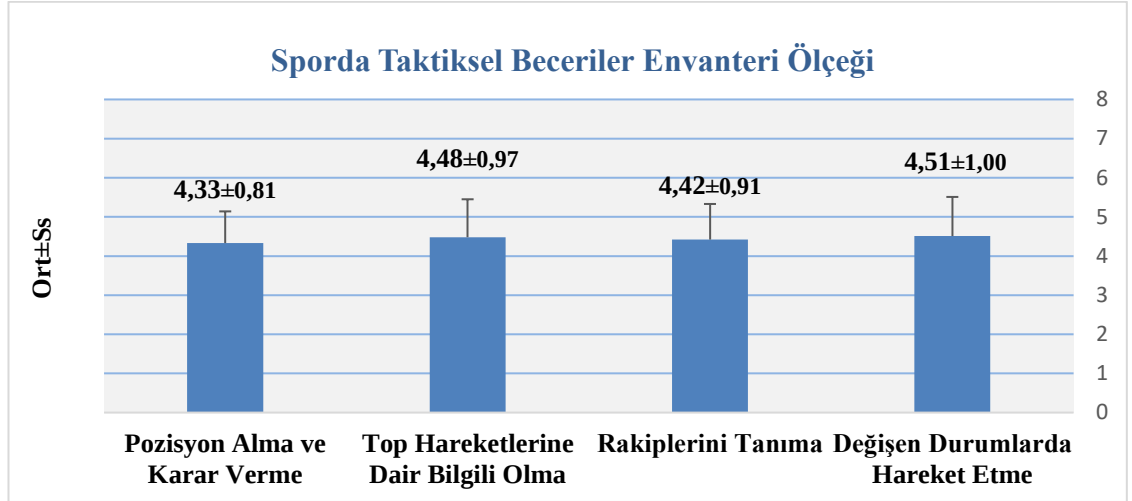
Sporcuların, top hareketlerine dair bilgi sahibi olma alt boyutu puanları 1,75 ile 6 arasında değişmektedir. Bu boyutun ortalama puanı 4,48 $\pm$ 0,97'dir. Alt boyutun iç tutarlılığı 0,809 olup yüksek derecede güvenilir olduğu söylenebilir.

Sporcuların, rakiplerini tanıma alt boyutu puanlarının 1,40 ile 6 arasında değişmekte olduğu, ortalama puanın ise 4,42 $\pm$ 0,91 olduğu bulunmuştur. Alt boyutun iç tutarlılığı 0,822 olup yüksek derecede güvenilir olarak değerlendirilmiştir.

Sporcuların, değişen durumlarda hareket etme alt boyutu puanları 1 ile 6 arasında değişmektedir. Ortalama puan ise 4,51 $\pm$ 1,00'dir. Alt boyutun iç tutarlılığı 0,823 olup yüksek derecede güvenilir olduğu söylenebilir.

Sporcuların, Sporda Taktiksel Beceriler Envanteri Ölçeği'nden aldıkları toplam ortalama puanlar 2,36 ile 6 arasında değişmekte olup, puan ortalaması 4,41 $\pm$ 0,74'tür. Hesaplanan iç tutarlılık katsayısı 0,925'tir. Bu nedenle, yüksek derecede güvenilirdir.

Sporda taktiksel beceriler envanteri ve alt boyutları için belirlenen ortalama puan ve standart sapmalar Grafik 5'de ayrıca gösterilmiştir.



Grafik 5. Sporda Taktiksel Beceriler Envanteri alt boyutlarının dağılımı

3.6.4. Yarışma Yönelimleri Ölçeği iç tutarlılık incelemeleri

Araştırmada kullanılmak üzere seçilen Yarışma Yönelimleri Ölçeği'nin bu araştırma grubu için hesaplanan ortalama, standart sapma, en düşük-en yüksek değer, medyan ve iç güvenilirlik katsayılarına ilişkin bilgiler Tablo 5'de gösterilmektedir.

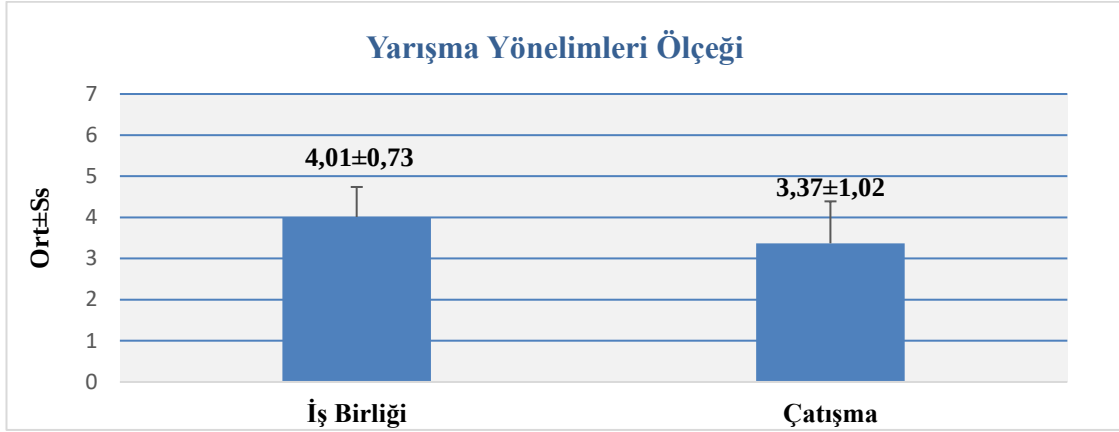
Tablo 5. Yarışma Yönelimleri Ölçeği iç tutarlılık analizi

Alt Boyutlar	Madde Sayısı	Ortalama ± Ss*	Medyan (Min-Maks)	Cronbach's Alpha
İş Birliği	5	4,01 ± 0,73	4 (1,80-5)	0,718
Çatışma	6	3,37 ± 1,02	3,66 (1-5)	0,832

Sporcuların iş birliği alt boyutundan aldıkları puanlar 1,80 ile 5 arasında değişmektedir. Ortalama ise 4,01±0,73'tür. Alt boyutun iç tutarlılığı 0,718 olup oldukça güvenilir olduğu söylenebilir.

Sporcuların çatışma alt boyutundan aldıkları puanlar 1 ile 5 arasında değişmektedir. Puan ortalaması 3,37±1,02'dir. Alt boyutun iç tutarlılığı 0,832 olup yüksek derecede güvenilir olduğu söylenebilir.

Sporda Yarışma Yönelimleri Ölçeği alt boyutları için belirlenen ortalama puan ve standart sapmalar Grafik 6'da ayrıca gösterilmiştir.



Grafik 6. Yarışma Yönelimleri Ölçeğinin alt boyutlarının dağılımı

3.6.5. Spor Yaralanma Kaygısı Ölçeği iç tutarlılık incelemeleri

Araştırmada kullanılmak üzere seçilen Spor Yaralanma Kaygısı Ölçeği'nin bu araştırma grubu için hesaplanan ortalama, standart sapma, en düşük-en yüksek değer, medyan ve iç güvenirlik katsayılarına ilişkin bilgiler Tablo 6'da gösterilmektedir.

Tablo 6. Spor Yaralanma Kaygısı Ölçeği iç tutarlılık analizi

Alt Boyutlar	Madde Sayısı	Ortalama $\pm$ Ss*	Medyan (Min-Maks)	Cronbach's Alpha
Yeteneğini Kaybetme Kaygısı	3	2,81 $\pm$ 1,17	3 (1-5)	0,744
Zayıf Algılanma Kaygısı	3	2,78 $\pm$ 1,19	3 (1-5)	0,767
Acı Çekme Kaygısı	3	3,15 $\pm$ 1,05	3,33 (1-5)	0,684
Hayal Kırıklığına Uğratma Kaygısı	3	2,95 $\pm$ 1,17	3 (1-5)	0,790
Sosyal Destegi Kaybetme Kaygısı	3	2,82 $\pm$ 1,31	3 (1-5)	0,865
Yeniden Yaralanma Kaygısı	4	3,12 $\pm$ 1,03	3,25 (1-5)	0,737
Spor Yaralanması Kaygı Ölçeği Toplam Puanı	19	56,09 $\pm$ 18,32	58 (19-95)	0,936

Sporcuların yeteneğini kaybetme kaygısı alt boyutundan aldıkları puanlar 1 ile 5 arasında değişmektedir. Bu boyuta ait puan ortalaması 2,81 $\pm$ 1,17'dir. Alt boyutun iç tutarlılığı 0,744 olup oldukça güvenilir olduğu söylenebilir.

Sporcuların zayıf algılanma kaygısı alt boyutundan aldıkları puanlar 1 ile 5 arasında değişmektedir. Bu boyuta ait puan ortalaması 2,78 $\pm$ 1,19'dur. Alt boyutun iç tutarlılığı 0,767 olup oldukça güvenilir kabul edilmiştir.

Sporcuların acı çekme kaygısı alt boyutundan aldıkları puanlar 1 ile 5 arasında değişmektedir. Bu boyut için hesaplanan puan ortalaması $3,15 \pm 1,05$ 'tir. Alt boyutun iç tutarlılığı 0,684 olup oldukça güvenilir olduğu söylenebilir.

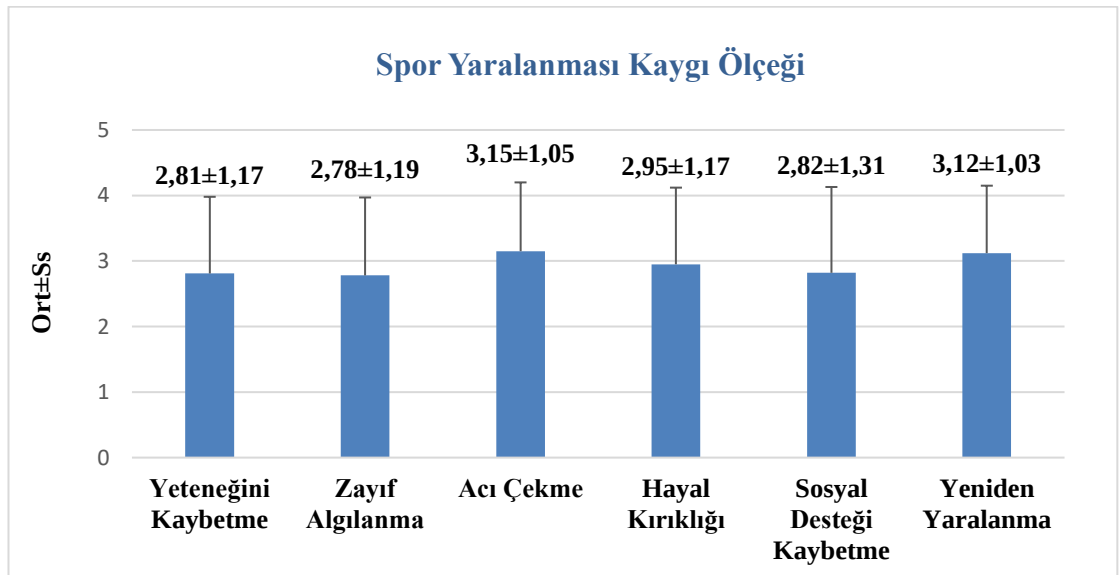
Sporcuların hayal kırıklığına uğratma kaygısı alt boyutundan aldıkları puanlar 1 ile 5 arasında değişmektedir. Spor yaralanma kaygısının hayal kırıklığına uğratma kaygısı alt boyutu için hesaplanan puan ortalaması $2,95 \pm 1,17$ 'dir. Alt boyutun iç tutarlılığı 0,790 olup oldukça güvenilir olduğu söylenebilir.

Sporcuların sosyal desteği kaybetme kaygısı alt boyutundan aldıkları puanlar 1 ile 5 arasındadır. Bu boyuta ilişkin puan ortalaması $2,82 \pm 1,31$ 'dir. Alt boyutun iç tutarlılığı 0,865 olup yüksek derecede güvenilir olduğu söylenebilir.

Sporcuların yeniden yaralanma kaygısı alt boyutundan aldıkları puanlar 1 ile 5 arasında değişmektedir. Bu alt boyut için puan ortalaması $3,12 \pm 1,03$ 'tür. Alt boyutun iç tutarlılığı 0,737 olup oldukça güvenilir olarak değerlendirilmiştir.

Katılımcıların Spor Yaralanması Kaygı Ölçeği toplamından aldıkları puanlar 19 ile 95 arasında değişmekte ve ortalaması $56,09 \pm 18,32$ 'dir. Toplamın iç tutarlılığı 0,936 olup oldukça güvenilir olduğu görülmektedir.

Spor yaralanma kaygı ölçeği alt boyutları için belirlenen ortalama puan ve standart sapmalar Grafik 7'de ayrıca gösterilmiştir.



Grafik 7. Spor Yaralanması Kaygı Ölçeğinin alt boyutlarının dağılımı

3.7. Araştırma Etiği

Bu çalışmada, öncelikle yararlanılması planlanan ölçeklerin kullanılabilmesi için uyarlama çalışmalarını gerçekleştiren araştırmacılardan gerekli izinler alınmıştır. Akabinde, araştırma verilerinin toplanma sürecinin bir n gereği olarak İştambul Gelişim Üniversitesi Etik Kurul Başkanlığı'na başvuru yapılmıştır. 20.11.2022 tarih 2022-17 sayılı Etik Kurul kararına (Ek6) istinaden çalışma gerçekleştirilmiştir.



DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Bu bölümde, ölçme araçlarından sağlanan verilerin analizi sonucunda ulaşılan bulgular aktarılmakta, araştırma bulguları üç aşamada sunulmaktadır. İlk aşamada, araştırma değişkenlerinin tanımlayıcı değişkenler açısından farklılaşıp farklılaşmadığını saptamak üzere yapılan bağımsız gruplar için t-testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları ve tespit edilen farklılıkların hangi gruplardan kaynaklandığının belirlenmesi amacıyla gerçekleştirilen post hoc testlerinden Bonferroni çoklu karşılaştırma test sonuçlarına yer verilmektedir. İkinci aşamada araştırma değişkenleri arasındaki ilişkilerin ortaya konması amacıyla uygulanan Pearson momentler çarpımı korelasyon analizi sonuçları, nihai aşamada spor yaralanma kaygısını yordayıcı değişkenlerin belirlenmesi üzere gerçekleştirilen hiyerarşik regresyon analiz sonuçları sunulmaktadır.

4.1. Araştırma Değişkenlerinin Tanımlayıcı Değişkenler Açısından İncelenmesi

Bu bölümde sporcuların APS Mükemmeliyetçilik Ölçeği, Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeği, Sporda Taktiksel Beceriler Envanteri, Yarışma Yönelimleri Ölçeği ve Spor Yaralanma Kaygısı Ölçeği toplam ve alt boyut puanlarının tanımlayıcı değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığını karşılaştırmak amacıyla uygulanan bağımsız gruplar için t-testi ve tek yönlü ANOVA sonuçları sunulmaktadır.

4.1.1. APS Mükemmeliyetçilik Ölçeği'nin tanımlayıcı değişkenler açısından karşılaştırmaları

APS Mükemmeliyetçilik Ölçeği toplam ve alt boyut puanlarının tanımlayıcı değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığının analiz edildiği bağımsız gruplar için t-testi ve tek yönlü ANOVA sonuçlarına Tablo 7'de yer verilmektedir.

Tablo 7. Mükemmeliyetçiliğin tanımlayıcı değişkenler açısından analizi

Tanımlayıcı Değişkenler		APS Mükemmeliyetçilik Ölçeği (APS-MÖ)			
		Yüksek Standartlar	Düzen	Çelişki	Tatminsizlik
Cinsiyet	Erkek	5,45±1,07	5,33±1,13	4,49±1,38	4,79±1,31
	Kadın	5,64±0,87	5,47±1,05	4,37±1,41	4,80±1,21
	t	-2,039	-1,299	0,893	-0,031
	p	^a0,043*	^a0,195	^a0,372	^a0,975
Spor Branşı	¹ Basketbol	5,46±1,11	5,30±1,20	4,38±1,19	4,76±1,16
	² Voleybol	5,53±0,89	5,38±1,10	4,20±1,51	4,46±1,46
	³ Futbol	5,64±0,91	5,52±0,96	4,71±1,42	5,16±1,03
	F	1,390	1,625	5,337	11,812
	p	^b0,261	^b0,180	^b0,009**	^b0,001**
	Post Hoc	-	-	3>2	3>1,2
Spor Deneyimi	¹ 1-5 Yıl	5,03±1,17	4,89±1,29	4,48±1,24	4,52±1,30
	² 6-10 Yıl	5,34±0,98	5,36±0,98	4,56±1,30	4,95±1,04
	³ 11-15 Yıl	5,82±0,91	5,76±1,08	4,22±1,59	4,74±1,50
	⁴ ≥16 Yıl	5,59±0,88	5,38±1,04	4,25±1,46	4,53±1,41
	F	10,640	9,793	1,794	2,891
	p	^b0,001**	^b0,001**	^b0,194	^b0,035*
	Post Hoc	3>1,2 2>1	3>1,2 2>1	-	2>1
Millilik Durumu	Evet	5,52±0,97	5,51±1,19	4,15±1,42	4,67±1,35
	Hayır	5,55±0,98	5,38±1,07	4,49±1,38	4,82±1,24
	t	-0,184	0,965	-1,925	-0,957
	p	^a0,854	^a0,335	^a0,055	^a0,339
Yaralanma Geçmişi	Evet	5,64±0,95	5,52±1,02	4,23±1,48	4,75±1,28
	Hayır	5,40±1,00	5,21±1,17	4,75±1,19	4,87±1,23
	t	2,543	2,978	-3,922	-1,006
	p	^a0,011*	^a0,004**	^a0,001**	^a0,315

^aBağımsız Gruplar İçin -T Testi^bTek Yönlü ANOVA* $p < 0,05$ ** $p < 0,01$

Cinsiyet değişkeni açısından yapılan analizlerde yüksek standartlardan alınan puanların kadın sporcular lehine istatistiksel olarak anlamlı ölçüde farklılaştığı görülmüştür ($p=0,043$; $p<0,05$). Bulgular, düzen ($p>0,05$), çelişki ($p>0,05$) ve tatminsizliğin ($p>0,05$) cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığını göstermiştir.

Spor Branşı değişkeni açısından yapılan analizlerde sporcuların çelişki ($p=0,009$; $p<0,01$) ve tatminsizlik ($p=0,001$; $p<0,01$) puanlarının istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı saptanmıştır. Bulgular, futbolcuların çelişki puanlarının voleybolculardan ($p=0,004$; $p<0,01$), tatminsizlik puanlarının ise voleybolcular ($p=0,004$; $p<0,01$) ve basketbolculardan ($p=0,007$; $p<0,01$) anlamlı düzeyde yüksek olduğunu göstermiştir. Sporcuların performans gösterdikleri branşlar açısından yüksek

standartlar ($p>0,05$) ve düzen ($p>0,05$) puanlarının ise anlamlı düzeyde farklılaşmadığı belirlenmiştir.

Spor deneyimi açısından uygulanan analiz sonuçları sporcuların yüksek standartlar ($p=0,001$; $p<0,01$), düzen ($p=0,001$; $p<0,01$) ve tatminsizlik ($p=0,035$; $p<0,05$) puanlarının istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığını ortaya koymuştur. Bu farklılıkların hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek için yapılan Bonferroni çoklu karşılaştırma test sonuçlarına göre 11-15 yıl deneyimli sporcuların yüksek standartlar puanları 1-5 yıl deneyimliler ($p=0,001$; $p<0,01$) ve 6-10 yıl deneyimlilerden ($p=0,043$; $p<0,05$) anlamlı düzeyde yüksektir. 6-10 yıl deneyimli sporcuların yüksek standartlar puanları ise 1-5 yıl deneyimlilerden ($p=0,001$; $p<0,01$) anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Mükemmeliyetçi düzen açısından yapılan analizlerde elde edilen bulgular, 11-15 yıl deneyimlilerin düzen puanlarının 1-5 yıl ($p=0,001$; $p<0,01$) ile 6-10 yıl deneyimlilerden ($p=0,007$; $p<0,01$) anlamlı düzeyde yüksek olduğunu göstermiştir. Ek olarak, 6-10 yıl deneyimli sporcuların düzen puanlarının 1-5 yıl deneyimlilerden ($p=0,009$; $p<0,01$) istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir.

Sporcuların tatminsizlik puanlarında oluşan farklılıkların kaynağına yönelik incelemelerde 6-10 yıl deneyimi olanların 1-5 yıl deneyimlilerden anlamlı düzeyde yüksek puanlar ($p=0,049$; $p<0,05$) aldıkları görülmüştür.

Bulgulara göre, katılımcıların spor deneyimleri çelişki puanları açısından anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır ($p>0,05$).

Millilik değişkeni açısından yapılan analiz sonuçları sporcuların yüksek standartlar ($p>0,05$), düzen ($p>0,05$), çelişki ($p>0,05$) ve tatminsizlik ($p>0,05$) puanlarının anlamlı düzeyde farklılık göstermediğini ortaya koymuştur.

Yaralanma geçmişi ölçütü esas alınarak gerçekleştirilen analiz sonuçları yaralanma geçmişi olanların yüksek standartlar ($p=0,011$; $p<0,05$) ve düzen ($p=0,004$; $p<0,01$) puanlarının yaralanma geçmişi olmayanlara göre anlamlı düzeyde yüksek, çelişkilerinin ($p=0,011$; $p<0,05$) ise anlamlı düzeyde düşük olduğunu teyit etmektedir. Bulgulara göre, sporcuların tatminsizlik puanları yaralanma geçmişine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermemektedir ($p>0,05$).

4.1.2. Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeği'nin tanımlayıcı değişkenler açısından karşılaştırmaları

Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeği toplam ve alt boyut puanlarının tanımlayıcı değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığına dair yapılan bağımsız gruplar için t-testi ve tek yönlü ANOVA sonuçları Tablo 8'de verilmiştir.

Tablo 8. Psikolojik becerilerinin tanımlayıcı değişkenler açısından analizi

Tanımlayıcı Değişkenler		Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeği (SPBDÖ)							
		ZBEY	ÖAO	K	GBM	HBMH	BAİPG	EK	SPBDÖ-T
Cinsiyet	Erkek	8,45±2,24	7,66±2,47	8,25±2,20	8,95±0,16	8,27± ,38	8,41±0,29	5,23±2,57	55,24±10,48
	Kadın	8,44±2,43	8,11±2,47	8,24±2,22	8,91±2,04	8,65±2,20	8,11±2,64	4,91±2,53	55,39±11,17
	t	0,029	-1,926	0,031	0,232	-1,773	1,304	1,324	-0,147
	p	^a 0,976	^a 0,055	^a 0,975	^a 0,817	^a 0,077	^a 0,193	^a 0,186	^a 0,883
Spor Branşı	¹ Basketbol	7,86±2,48	8,00±2,62	7,69±2,03	8,65±2,14	7,82±2,35	7,64±2,67	5,05±2,43	52,74±10,56
	² Voleybol	8,34±2,38	7,81±2,50	8,43±2,16	8,94±2,09	8,53±2,28	7,89±2,38	5,18±2,73	55,14±10,89
	³ Futbol	9,12±1,95	7,86±2,32	8,61±2,32	9,20±2,05	9,04±2,10	9,25±2,06	4,97±2,50	58,08±10,42
	F	11,578	0,247	7,518	2,608	11,105	19,862	0,249	9,491
	p	^b 0,001**	^b 0,794	^b 0,001**	^b 0,076	^b 0,001**	^b 0,001**	^b 0,791	^b 0,001**
	Post Hoc	3>1,2	-	3>1 2>1	-	3>1 2>1	3>1,2	-	3>1
Spor Deneyimi	¹ 1-5 Yıl	7,68±2,76	7,28±2,66	7,44±2,28	8,14±2,33	7,55±2,36	7,23±2,82	4,91±2,06	50,26±10,52
	² 6-10 Yıl	8,53±2,04	7,73±2,30	8,22±2,09	8,89±1,92	8,53±2,06	8,39±2,21	4,78±2,39	55,10±9,47
	³ 11-15 Yıl	8,66±2,52	8,70±2,47	8,66±2,27	9,42±2,12	8,89±2,44	8,63±2,71	5,51±2,91	58,50±12,28
	⁴ ≥16 Yıl	8,56±2,37	7,30±2,62	8,41±2,23	9,00±2,29	8,33±2,61	8,12±2,19	5,61±2,82	55,35±10,73
	F	2,888	6,907	4,580	5,451	5,162	5,082	2,878	8,809
	p	^b 0,102	^b 0,001**	^b 0,008**	^b 0,004**	^b 0,004**	^b 0,010*	^b 0,062	^b 0,001**
Post Hoc	-	3>1,2,4	3>1	3>1	3>1 2>1	3>1 2>1	-	3>1,2 2>1	
Millilik Durumu	Evet	8,84±2,07	8,00±2,75	8,73±2,02	9,24±2,39	8,69±2,33	8,26±2,37	5,61±2,78	57,38±11,71
	Hayır	8,36±2,38	7,87±2,42	8,14±2,23	8,87±2,04	8,42±2,29	8,26±2,50	4,96±2,49	54,90±10,61
	t	1,596	0,407	2,098	1,372	0,925	0,017	2,028	1,813
	p	^a 0,111	^a 0,684	^a 0,036*	^a 0,171	^a 0,355	^a 0,986	^a 0,043*	^a 0,071
Yaralanma Geçmişi	Evet	8,65±2,28	8,16±2,52	8,42±2,16	9,10±2,02	8,80±2,19	8,57±2,47	5,29±2,61	57,02±11,12
	Hayır	8,12±2,39	7,45±2,35	7,97±2,25	8,66±2,20	7,93±2,36	7,75±2,41	4,71±2,42	52,62±9,78
	t	2,356	2,968	2,108	2,158	3,957	3,458	2,360	4,272
	p	^a 0,019*	^a 0,003**	^a 0,036*	^a 0,031*	^a 0,001**	^a 0,001**	^a 0,019*	^a 0,001**

^aBağımsız Gruplar İçin -T Testi

^bTek Yönlü ANOVA

*p<0,05

**p<0,01

ZBEY Zorluklarla Baş Edebilme Yeteneği, ÖAO Öğrenmeye Açık Olabilme, K Konsantrasyon, GBM Güven ve Başarı Motivasyonu, HBMH Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık, BAİPG Baskı Altında İyi Performans Gösterebilme, EK Endişelerden Kurtulmak, SPBDÖ-T Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeği Toplam Puanı

Cinsiyet değişkeni açısından gerçekleştirilen analiz sonuçlarına göre, sporcuların zorluklarla baş edebilme yeteneği ($p>0,05$), öğrenmeye açık olabilme ($p>0,05$), konsantrasyon ($p>0,05$), güven ve başarı motivasyonu ($p>0,05$), hedef belirleme ve mental hazırlık ($p>0,05$), baskı altında iyi performans gösterebilme ($p>0,05$), endişelerden kurtulmak ($p>0,05$) ve ek olarak psikolojik beceriler toplam ($p>0,05$) puanları istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık göstermemektedir.

Spor branşına göre sporcuların zorluklarla baş edebilme yeteneği ($p=0,001$; $p<0,01$), konsantrasyon ($p=0,001$; $p<0,01$), hedef belirleme ve mental hazırlık ($p=0,001$; $p<0,01$), baskı altında iyi performans gösterebilme ($p=0,001$; $p<0,01$) ve psikolojik beceriler toplam puanları ($p=0,001$; $p<0,01$) anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Farklılıkların hangi gruplardan kaynaklandığını tespit etmek için yapılan analizlerde futbolcuların basketbol ve voleybolculardan zorluklarla baş edebilme yeteneği [$(p=0,001$; $p<0,01$), ($p=0,010$; $p<0,05$)] ve baskı altında iyi performans gösterebilme [$(p=0,001$; $p<0,01$), ($p=0,001$; $p<0,01$)] puanlarının daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Ayrıca, futbolcular ile voleybolcuların konsantrasyon [$(p=0,001$; $p<0,01$), ($p=0,010$; $p<0,05$)] ile hedef belirleme ve mental hazırlık [$(p=0,001$; $p<0,01$), ($p=0,024$; $p<0,05$)] puanlarının basketbolcuların puanlarından yüksek olduğu belirlenmiştir. Futbolcuların psikolojik beceriler toplam puanlarının ise basketbolculardan anlamlı ölçüde yüksek olduğu tespit edilmiştir ($p=0,001$; $p<0,01$).

Sporcuların öğrenmeye açık olabilme ($p>0,05$), güven ve başarı motivasyonu ($p>0,05$) ile endişelerden kurtulmak ($p>0,05$) puanlarının performans gösterdikleri branşlar açısından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı belirlenmiştir.

Spor Deneyimi açısından yapılan tek yönlü varyans analiz sonuçlarına göre, sporcuların öğrenmeye açık olabilme puanları istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir ($p=0,001$; $p<0,01$). Bulgular 11-15 yıl deneyimli sporcuların 1-5 yıl deneyimlilere ($p=0,001$; $p<0,01$), 6-10 yıl deneyimlilere ($p=0,003$; $p<0,01$) ve 16 yıl ve üzeri deneyimlilere ($p=0,012$; $p<0,05$) göre yüksek olduğunu göstermiştir.

Analizlerde, sporcuların konsantrasyon ile güven ve başarı motivasyonu puanlarının da anlamlı düzeylerde farklılaştığı bulunmuştur [$(p=0,008$; $p<0,01$), ($p=0,004$; $p<0,01$)]. Bulgular, 11-15 yıl arası deneyimli sporcuların konsantrasyon

($p=0,002$; $p<0,01$) ile güven ve başarı motivasyonu ($p=0,001$; $p<0,01$) puanlarının 1-5 yıl arası deneyimi olanlara göre yüksek olduğunu ortaya koymuştur.

Yapılan incelemelerde, sporcuların hedef belirleme ve mental hazırlık ile baskı altında iyi performans gösterebilme puanlarının da anlamlı düzeyde farklılaştığı tespit edilmiştir [($p=0,004$; $p<0,01$), ($p=0,010$; $p<0,05$)]. Bulgulara göre, 1-5 yıl deneyimli sporcuların hedef belirleme ve mental hazırlık ile baskı altında iyi performans gösterebilme puanları 6-10 yıl arası deneyimliler [($p=0,012$; $p<0,05$), ($p=0,005$; $p<0,01$)] ile 11-15 yıl arası deneyimlerin [($p=0,001$; $p<0,01$), ($p=0,001$; $p<0,01$)] puanlarından düşüktür.

Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeği toplam puanlarının da istatistiksel olarak anlamlı biçimde farklılaştığı belirlenmiştir ($p=0,001$; $p<0,01$). 11-15 yıl deneyimli sporcuların puanları 1-5 yıl deneyimli ($p=0,001$; $p<0,01$) ve 6-10 yıl deneyimli sporculara ($p=0,028$; $p<0,05$) göre yüksektir. 6-10 yıl deneyimli sporcuların puanları ise 1-5 yıl deneyimlilerden ($p=0,007$; $p<0,01$) anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Yapılan analizlerde elde edilen diğer bulgular, zorluklarla baş edebilme yeteneği ($p>0,05$) ve endişelerden kurtulmak ($p>0,05$) puanlarının spor deneyimine göre anlamlı düzeyde farklılığa yol açmadığını göstermiştir.

Millilik durumu dikkate alınarak gerçekleştirilen analizlerde milli sporcuların konsantrasyon ($p=0,036$; $p<0,05$) ve endişelerden kurtulmak ($p=0,043$; $p<0,05$) puanlarının milli olmayan sporculardan yüksek olduğu görülmüştür.

Bunun dışında, bulgular millilik durumu açısından zorluklarla baş edebilme yeteneği ($p>0,05$), öğrenmeye açık olabilme ($p>0,05$), güven ve başarı motivasyonu ($p>0,05$), hedef belirleme ve mental hazırlık ($p>0,05$), baskı altında iyi performans gösterebilme ($p>0,05$) ile psikolojik beceriler toplam ($p>0,05$) puanlarının istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediğini ortaya koymuştur.

Yaralanma Geçmişi ölçütüne göre gerçekleştirilen analiz sonuçları, yaralanma geçmişi olan sporcuların zorluklarla baş edebilme yeteneği ($p=0,019$; $p<0,05$), öğrenmeye açık olabilme ($p=0,003$; $p<0,01$), konsantrasyon ($p=0,036$; $p<0,05$), güven ve başarı motivasyonu ($p=0,031$; $p<0,05$), hedef belirleme ve mental hazırlık ($p=0,001$; $p<0,01$), baskı altında iyi performans gösterebilme ($p=0,001$; $p<0,01$),

endişelerden kurtulmak ($p=0,019$; $p<0,05$) ve psikolojik beceriler toplam puanlarının ($p=0,001$; $p<0,01$) yaralanma geçmişi olmayanlara göre yüksek olduğunu ortaya çıkarmıştır.

4.1.3. Sporda Taktiksel Beceriler Envanteri'nin tanımlayıcı değişkenler açısından karşılaştırmaları

Sporda Taktiksel Beceriler Envanteri toplam ve alt boyut puanlarının tanımlayıcı değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığının analizi üzere yapılan bağımsız gruplar için t-testi ve tek yönlü ANOVA sonuçları Tablo 9'da sunulmaktadır.

Tablo 9. Sporda taktiksel becerilerin tanımlayıcı değişkenler açısından analizi

Tanımlayıcı Değişkenler		Sporda Taktiksel Beceriler Envanteri (STBE)				
		PAKV	THDBSO	RT	DDHE	STBE-T
Cinsiyet	Erkek	4,37±0,81	4,54±0,94	4,47±0,89	4,50±1,02	4,45±0,75
	Kadın	4,28±0,82	4,41±1,00	4,37±0,93	4,51±0,98	4,37±0,73
	<i>t</i>	1,181	1,415	1,148	-0,148	1,151
	<i>p</i>	^a0,238	^a0,158	^a0,251	^a0,882	^a0,250
Spor Branşı	¹ Basketbol	4,10±0,80	4,24±0,96	4,18±0,90	4,33±0,96	4,19±0,76
	² Voleybol	4,32±0,80	4,53±1,02	4,45±0,93	4,53±1,02	4,43±0,73
	³ Futbol	4,55±0,78	4,67±0,89	4,62±0,85	4,66±0,98	4,61±0,68
	<i>F</i>	11,580	7,739	9,117	4,257	12,579
	<i>p</i>	^b0,001**	^b0,001**	^b0,001**	^b0,013*	^b0,001**
<i>Post Hoc</i>		3>1,2	3>1 2>1	3>1 2>1	3>1	3>1 2>1
Spor Deneyimi	¹ 1-5 Yıl	4,19±0,91	4,32±0,91	4,26±0,92	4,31±1,03	4,25±0,80
	² 6-10 Yıl	4,23±0,75	4,32±0,97	4,36±0,86	4,45±1,01	4,32±0,66
	³ 11-15 Yıl	4,55±0,80	4,80±0,88	4,62±0,93	4,74±0,93	4,65±0,75
	⁴ ≥16 Yıl	4,39±0,94	4,66±1,13	4,29±1,00	4,42±0,96	4,45±0,90
	<i>F</i>	4,875	7,910	2,570	3,382	6,466
<i>p</i>		^b0,003**	^b0,001**	^b0,050	^b0,017*	^b0,001**
<i>Post Hoc</i>		3>1,2	3>1,2	-	3>1	3>1,2
Millilik Durumu	Evet	4,60±0,86	4,81±0,98	4,59±0,91	4,54±1,09	4,63±0,84
	Hayır	4,27±0,79	4,41±0,96	4,38±0,91	4,50±0,98	4,36±0,71
	<i>t</i>	3,261	3,211	1,805	0,310	2,805
	<i>p</i>	^a0,001**	^a0,001**	^a0,072	^a0,756	^a0,013*
Yaralanma Geçmişi	Evet	4,38±0,79	4,52±0,94	4,47±0,87	4,59±0,96	4,46±0,71
	Hayır	4,24±0,85	4,41±1,02	4,34±0,96	4,37±1,04	4,32±0,78
	<i>t</i>	1,683	1,203	1,398	2,219	1,975
	<i>p</i>	^a0,093	^a0,230	^a0,163	^a0,027*	^a0,054

^aBağımsız gruplar için -T Testi

^bTek yönlü ANOVA

* $p<0,05$

** $p<0,01$

PAKV Pozisyon Alma ve Karar Verme, THDBSO Top Hareketlerine Dair Bilgi Sahibi Olma, RT Rakiplerini Tanıma, DDHE Değişen Durumlarda Hareket Etme, STBE-T Sporda Taktiksel Beceriler Envanteri Toplam Puanı

Cinsiyet değişkeni açısından sporcuların sahip oldukları taktiksel becerilerin anlamlı biçimde farklılaşıp farklılaşmadığının saptanması amacıyla yapılan bağımsız gruplar için t testi ve tek yönlü varyans analiz sonuçlarında, sporcuların pozisyon alma ve karar verme ($p>0,05$), top hareketlerine dair bilgi sahibi olma ($p>0,05$), rakiplerini tanıma ($p>0,05$), değişen durumlarda hareket etme ($p>0,05$) ve sporda taktiksel beceriler toplam ($p>0,05$) puanlarında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık bulunmamıştır.

Spor branşı değişkeni bağlamında uygulanan analizler, sporcuların pozisyon alma ve karar verme ($p=0,001$; $p<0,01$), top hareketlerine dair bilgi sahibi olma ($p=0,001$; $p<0,01$), rakiplerini tanıma ($p=0,001$; $p<0,01$), değişen durumlarda hareket etme ($p=0,013$; $p<0,05$) ve Sporda Taktiksel Beceriler Envanteri toplam ($p=0,001$; $p<0,01$) puanlarının anlamlı biçimde farklılaştığını ortaya koymuştur.

Farklılıkların hangi gruplardan kaynaklandığının belirlenmesi amacıyla gerçekleştirilen Bonferroni çoklu karşılaştırma test sonuçları, futbolcuların pozisyon alma ve karar verme puanlarının basketbolculardan ($p=0,001$; $p<0,01$) ve voleybolculardan ($p=0,041$; $p<0,05$) yüksek olduğunu göstermiştir.

Sporcuların top hareketlerine dair bilgi sahibi olma ve rakiplerini tanıma puanları incelendiğinde, basketbolcuların puanlarının futbolcuların [$p=0,001$; $p<0,01$], ($p=0,001$; $p<0,01$)] ve voleybolcuların [$p=0,026$; $p<0,05$], ($p=0,029$; $p<0,05$)] puanlarından anlamlı ölçüde düşük olduğu görülmektedir.

Bir diğer bulguya göre, futbolcuların değişen durumlarda hareket etme puanları basketbolcuların puanlarından yüksektir ($p=0,012$; $p<0,05$).

Son olarak, Sporda Taktiksel Beceriler Envanteri toplam puanların karşılaştırılması amacıyla yapılan analizlerde, basketbolcuların puanları futbolcuların ($p=0,001$; $p<0,01$) ve voleybolcuların ($p=0,013$; $p<0,05$) puanlarından anlamlı düzeyde düşük bulunmuştur.

Spor deneyimi değişkeni açısından yapılan incelemelerde, sporcuların pozisyon alma ve karar verme ($p=0,003$; $p<0,01$), top hareketlerine dair bilgi sahibi olma ($p=0,001$; $p<0,01$), değişen durumlarda hareket etme ($p=0,017$; $p<0,05$) ve Sporda Taktiksel Beceriler Envanteri toplam ($p=0,001$; $p<0,01$) puanlarının anlamlı biçimde farklılaştığı ortaya konmuştur.

Spor deneyimine göre katılımcıların pozisyon alma ve karar verme alt boyutu puanlarındaki farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığının belirlenmesi amacıyla gerçekleştirilen analizlerde, 11-15 yıl deneyimlilerin puanlarının 1-5 yıl deneyimli ($p=0,022$; $p<0,05$) ve 6-10 yıl deneyimi olanlara ($p=0,003$; $p<0,01$) göre yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Katılımcıların spor deneyimleri açısından top hareketlerine dair bilgi sahibi olma alt boyut puanlarında ortaya çıkan anlamlı farklılığın kaynağının hangi gruplar olduğunun saptanması üzere yapılan Bonferroni çoklu karşılaştırma test sonuçlarına göre, 11-15 yıl deneyimi olanların puanları 1-5 yıl deneyimi ($p=0,005$; $p<0,01$) ve 6-10 yıl deneyimi olanlara göre yüksektir ($p=0,001$; $p<0,01$).

Sporcuların değişen durumlarda hareket etme puanlarındaki anlamlı farklılığın saptanması için yapılan analiz sonuçları ise, 11-15 yıl deneyimi olanların değişen durumlarda hareket etme puanlarının 1-5 yıl deneyimi olanlardan ($p=0,030$; $p<0,05$) yüksek olduğunu göstermiştir.

Spor deneyimine göre katılımcıların Sporda Taktiksel Beceriler Envanteri Ölçeğinden aldıkları toplam puanlarda görülen anlamlı farklılığın ortaya çıkarılması üzere uygulanan analizlerde, 11-15 yıl deneyimlilerin puanlarının 1-5 yıl ($p=0,003$; $p<0,01$) ve 6-10 yıl ($p=0,001$; $p<0,01$) deneyimlilerden yüksek olduğu bulunmuştur.

Yapılan analiz sonuçları, spor deneyimine göre katılımcıların rakiplerini tanıma alt boyut puanlarının istatistiksel açıdan anlamlı biçimde farklılaşmadığını göstermiştir ($p>0,05$).

Milli sporcuların pozisyon alma ve karar verme ($p=0,001$; $p<0,01$), top hareketlerine dair bilgi sahibi olma ($p=0,001$; $p<0,01$) ve son olarak sporda taktiksel beceriler toplam puanları ($p=0,013$; $p<0,05$) milli olmayan sporculara göre yüksektir.

Millilik durumuna göre sporcuların rakiplerini tanıma ($p>0,05$) ve değişen durumlarda hareket etme ($p>0,05$) puanları anlamlı farklılık göstermemektedir.

Yaralanma geçmişi değişkeni açısından yapılan analiz sonuçları, yaralanma geçmişi olan sporcuların değişen durumlarda hareket etme alt boyutundan aldıkları puanların yaralanma geçmişi olmayanlara göre yüksek olduğunu göstermiştir ($p=0,027$; $p<0,05$).

Bulgular, yaralanma geçmişine göre sporcuların pozisyon alma ve karar verme ($p>0,05$), top hareketlerine dair bilgi sahibi olma ($p>0,05$), rakiplerini tanıma ($p>0,05$) ve son olarak sporda taktiksel beceriler toplam ($p>0,05$) puanlarının istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde farklılaşmadığını ortaya koymuştur.

4.1.4. Yarışma Yönelimleri Ölçeği'nin tanımlayıcı değişkenler açısından karşılaştırmaları

Yarışma Yönelimleri Ölçeği toplam ve tüm boyut puanlarının tanımlayıcı değişkenler açısından farklılaşıp farklılaşmadığının analizi üzere yapılan bağımsız gruplar için t-testi ve tek yönlü ANOVA sonuçları Tablo 10'da sunulmaktadır.

Tablo 10. Yarışma yönelimlerinin tanımlayıcı değişkenler açısından analizi

Tanımlayıcı Değişkenler		Yarışma Yönelimleri Ölçeği	
		İş Birliği	Çatışma
Cinsiyet	Erkek	3,98±0,76	3,40±1,02
	Kadın	4,03±0,69	3,34±1,01
	t	-0,755	0,542
	p	^a0,452	^a0,588
Spor Branşı	¹ Basketbol	3,97±0,77	3,24±1,00
	² Voleybol	4,01±0,75	3,27±1,06
	³ Futbol	4,04±0,65	3,60±0,95
	F	0,674	5,975
	p	^b0,667	^b0,002**
	Post Hoc	-	3>1,2
Spor Deneyimi	¹ 1-5 Yıl	3,96±0,82	3,04±1,16
	² 6-10 Yıl	4,01±0,62	3,55±0,87
	³ 11-15 Yıl	4,12±0,75	3,39±1,08
	⁴ ≥16 Yıl	3,70±0,93	2,84±1,02
	F	2,808	8,625
	p	^b0,081	^b0,001**
	Post Hoc	-	2>1,4 3>4
Millilik Durumu	Evet	3,93±0,90	2,88±1,12
	Hayır	4,02±0,68	3,47±0,97
	t	-0,964	-4,657
	p	^a0,424	^a0,001**
Yaralanma Geçmişi	Evet	4,05±0,70	3,38±1,03
	Hayır	3,94±0,76	3,35±1,00
	t	1,591	0,305
	p	^a0,112	^a0,761

^aBağımsız gruplar için -T Testi

^bTek yönlü ANOVA

* $p<0,05$

** $p<0,01$

Sporcuların yarışma yönelimlerinin tanımlayıcı değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığının saptanması amacıyla gerçekleştirilen analiz sonuçları; sporcuların iş birliği puanlarının tanımlayıcı değişkenler açısından anlamlı düzeyde bir farklılık göstermediğini ($p>0,05$), çatışma puanlarının ise spor branşları ($p=0,002$; $p<0,01$), spor deneyimi ($p=0,001$; $p<0,01$) ve millilik durumu ($p=0,001$; $p<0,01$) açısından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılığa yol açtığını ortaya koymuştur. Bulgular, ayrıca, çatışma yöneliminin cinsiyete göre anlamlı bir farklılığa sebebiyet vermediğini ortaya çıkarmıştır ($p>0,05$).

Spor branşları açısından ortaya çıkan farklılığın kaynağını belirlemek için gerçekleştirilen analizler, futbolcuların çatışma puanlarının basketbolcular ($p=0,005$; $p<0,01$) ve voleybolculardan ($p=0,015$; $p<0,05$) yüksek olduğunu göstermiştir.

Spor deneyimi açısından sporcuların çatışma yönelimlerinin kaynağının hangi gruplardan olduğunun sınılanması amacıyla yapılan analiz sonuçlarına göre, 6-10 yıl deneyimli sporcuların puanları 1-5 yıl deneyimliler ($p=0,002$; $p<0,01$) ile 16 yıl ve üzeri deneyimlilerden ($p=0,001$; $p<0,01$), 11-15 yıl deneyimi olan sporcuların puanları ise 16 yıl ve üzeri deneyimli sporculardan ($p=0,016$; $p<0,05$) daha yüksektir.

Millilik durumu açısından elde edilen bir diğer bulgu, milli olmayanların çatışma yönelimi puanlarının milli sporcuların ($p=0,001$; $p<0,01$) puanlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğunu ortaya çıkarmıştır.

Yaralanma geçmişi doğrultusunda yapılan incelemeler, sporcuların yaralanma geçmişlerinin iş birliği ($p>0,05$) ve çatışma ($p>0,05$) yönelimleri açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık oluşturmadığını ortaya koymuştur.

4.1.5. Spor Yaralanması Kaygı Ölçeği'nin tanımlayıcı değişkenler açısından karşılaştırmaları

Spor Yaralanması Kaygı Ölçeği toplam ve tüm alt boyut puanlarının tanımlayıcı değişkenler açısından farklılık gösterip göstermediğinin incelenmesi için uygulanan bağımsız gruplar için t-testi ve tek yönlü ANOVA sonuçlarına Tablo 11'de yer verilmiştir.

Tablo 11. Spor yaralanma kaygısının tanımlayıcı değişkenler açısından analizi

		Spor Yaralanması Kaygı Ölçeği						
		YKK	ZAK	AÇK	HKUK	SDKK	YYK	SYKÖ-T
Cinsiyet	Erkek	2,79±1,14	2,77±1,19	3,07±1,01	2,91±1,21	2,72±1,28	3,11±1,04	55,29±18,02
	Kadın	2,83±1,19	2,78±1,19	3,22±1,09	3,00±1,14	2,91±1,34	3,13±1,03	56,86±18,62
	<i>t</i>	-0,145	-0,425	2,414	0,283	1,566	1,934	-0,908
	<i>p</i>	^a0,664	^a0,910	^a0,142	^a0,399	^a0,123	^a0,811	^a0,364
Spor Branşı	¹ Basketbol	2,65±1,20	2,63±1,19	3,05±1,09	2,78±1,18	2,44±1,24	3,06±1,13	52,97±18,85
	² Voleybol	2,80±1,08	2,75±1,19	3,08±0,97	2,94±1,16	2,84±1,31	3,10±0,91	55,76±16,69
	³ Futbol	2,98±1,21	2,95±1,16	3,30±1,07	3,14±1,15	3,18±1,28	3,20±1,05	59,40±18,86
	<i>F</i>	3,142	2,664	2,449	3,695	12,279	0,749	4,935
	<i>p</i>	^b0,055	^b0,069	^b0,097	^b0,026*	^b0,001**	^b0,501	^b0,008**
	<i>Post Hoc</i>	-	-	-	3>1	3>1 2>1	-	3>1
Spor Deneyimi	¹ 1-5 Yıl	2,79±1,30	2,82±1,29	3,01±1,12	3,17±1,15	2,68±1,29	2,91±1,13	55,13±20,04
	² 6-10 Yıl	3,01±1,11	2,97±1,12	3,25±1,02	3,12±1,08	3,06±1,27	3,31±0,95	59,56±17,19
	³ 11-15 Yıl	2,59±1,18	2,53±1,19	3,11±1,07	2,71±1,26	2,66±1,33	3,04±1,09	53,02±18,21
	⁴ ≥16 Yıl	2,39±1,07	2,40±1,21	2,88±0,97	2,41±1,20	2,21±1,23	2,62±0,89	47,43±17,81
	<i>F</i>	5,414	5,044	1,992	6,974	6,327	7,129	7,026
	<i>p</i>	^b0,001**	^b0,003**	^b0,105	^b0,001**	^b0,001**	^b0,001**	^b0,001**
	<i>Post Hoc</i>	2>3,4	2>3,4	-	1>4 2>3,4	2>3,4	2>1,4	2>3,4
Millîlik Durumu	Evet	2,35±1,07	2,24±1,09	2,78±1,01	2,49±1,19	2,28±1,26	2,60±1,03	46,90±17,51
	Hayır	2,90±1,17	2,88±1,18	3,22±1,04	3,05±1,15	2,93±1,29	3,22±1,00	57,94±17,95
	<i>t</i>	-3,772	-4,371	-3,307	-3,765	-3,997	-4,887	-4,875
	<i>p</i>	^a0,001**	^a0,001**	^a0,001**	^a0,001**	^a0,001**	^a0,001**	^a0,001**
Yaralanma Geçmişi	Evet	2,80±1,17	2,76±1,16	3,24±1,01	2,97±1,18	2,90±1,32	3,19±1,02	56,86±17,87
	Hayır	2,82±1,17	2,81±1,23	3,00±1,10	2,93±1,17	2,70±1,30	3,00±1,05	54,86±19,01
	<i>t</i>	-0,145	-0,425	2,414	0,283	1,566	1,934	1,132
	<i>p</i>	^a0,885	^a0,671	^a0,016*	^a0,777	^a0,118	^a0,054	^a0,258

^aBağımsız gruplar için -T Test

^bTek yönlü ANOVA Testi

**p*<0,05

***p*<0,01

YKK Yeteneğini Kaybetme Kaygısı, ZAK Zayıf Algılanma Kaygısı, AÇK Acı Çekme Kaygısı, HKUK Hayal Kırıklığına Uğratma Kaygısı, SDKK Sosyal Desteği Kaybetme Kaygısı, YYK Yeniden Yaralanma Kaygısı, SYKÖ-T Spor Yaralanması Kaygı Ölçeği Toplam Puanı

Cinsiyet değişkeni esas alınarak yapılan analizlerde sporcuların yeteneğini kaybetme kaygısı (*p*>0,05), zayıf algılanma kaygısı (*p*>0,05), acı çekme kaygısı

($p>0,05$), hayal kırıklığına uğratma kaygısı ($p>0,05$), sosyal desteği kaybetme kaygısı ($p>0,05$), yeniden yaralanma kaygısı ($p>0,05$) ve Spor Yaralanması Kaygı Ölçeği toplam ($p>0,05$) puanlarının istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılığa yol açmadığı görülmektedir.

Branşa göre sporcuların hayal kırıklığına uğratma kaygısı ($p=0,026$; $p<0,05$), sosyal desteği kaybetme kaygısı ($p=0,001$; $p<0,01$) ve Spor Yaralanması Kaygı Ölçeği toplam ($p=0,008$; $p<0,01$) puanları istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir. Bulgular, futbolcuların hayal kırıklığına uğratma kaygıları ($p=0,026$; $p<0,05$) ve Spor Yaralanması Kaygı Ölçeği toplam ($p=0,008$; $p>0,05$) puanlarının basketbolcuların puanlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğunu göstermiştir. Futbolcuların ($p=0,001$; $p<0,01$) ve voleybolcuların ($p=0,021$; $p<0,05$) sosyal desteği kaybetme kaygıları basketbolculardan anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Spor Yaralanması Kaygı Ölçeği Toplam puanlarındaki anlamlı farklılığın analizinde, futbolcuların spor yaralanması kaygılarının basketbolculardan daha yüksek ($p=0,006$; $p<0,01$) olduğu tespit edilmiştir.

Spor branşına göre sporcuların yeteneğini kaybetme kaygısı ($p>0,05$), zayıf algılanma kaygısı ($p>0,05$), acı çekme kaygısı ($p>0,05$) ve yeniden yaralanma kaygısı ($p>0,05$) puanlarının istatistiksel açıdan anlamlı ölçüde farklılık göstermediği görülmüştür.

Spor Deneyimi açısından, sporcuların yeteneğini kaybetme kaygısı anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır ($p=0,001$; $p<0,01$). 6-10 yıl deneyimli sporcuların yeteneği kaybetme kaygıları 11-15 yıl deneyimliler ($p=0,008$; $p<0,01$) ile 16 yıl ve üzeri deneyimli ($p=0,012$; $p<0,05$) sporculara göre yüksektir.

Spor deneyimine göre sporcuların zayıf algılanma kaygılarının da istatistiksel açıdan anlamlı farklılık gösterdiği saptanmıştır ($p=0,003$; $p<0,01$). Bulgulara göre 6-10 yıl deneyimli sporcuların puanları 11-15 yıl deneyimliler ($p=0,007$; $p<0,01$) ile 16 yıl ve üzeri deneyimlilerden ($p=0,033$; $p<0,05$) daha yüksektir.

Sporcuların hayal kırıklığına uğratma kaygısı puanları da spor deneyimi açısından anlamlı farklılık göstermektedir ($p=0,001$; $p<0,01$). 1-5 yıl deneyimlilerin puanları 16 yıl ve üzeri deneyimlilerden ($p=0,008$; $p<0,01$) yüksektir. 6-10 yıl

deneyimlilerin puanları ise 11-15 yıl ($p=0,010$; $p<0,05$) ile 16 yıl ve üzeri deneyimli olanlara ($p=0,003$; $p<0,01$) göre anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Bulgulara göre, sporcuların sosyal desteği kaybetme kaygısı puanları da spor deneyimi açısından anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir ($p=0,001$; $p<0,01$). Yapılan analizler, 6-10 yıl deneyimli sporcuların sosyal desteği kaybetme kaygılarının 11-15 yıl deneyimliler ($p=0,037$; $p<0,05$) ile 16 yıl ve üzeri deneyimlilerden ($p=0,001$; $p<0,01$) yüksek olduğunu ortaya koymuştur.

Spor deneyimine göre sporcuların yeniden yaralanma kaygısı puanları da anlamlı farklılık göstermektedir ($p=0,001$; $p<0,01$). Bulgular 6-10 yıl deneyimli sporcuların yeniden yaralanma kaygılarının 11-15 yıl deneyimliler ($p=0,044$; $p<0,05$) ile 16 yıl ve üzeri deneyimlilerden ($p=0,001$; $p<0,01$) yüksek olduğunu göstermiştir.

Sporcuların acı çekme kaygıları ise yapılan analiz sonuçlarına göre spor deneyimi açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir ($p>0,05$).

Spor deneyimine göre katılımcıların Spor Yaralanması Kaygı Ölçeği Toplam puanlarının da anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği belirlenmiştir ($p=0,001$; $p<0,01$). Bu farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığının tespiti için yapılan analizler 6-10 yıl arası deneyimlilerin spor yaralanması toplam puanlarının 11-15 yıl deneyimliler ($p=0,008$; $p<0,01$) ile 16 yıl ve üzeri deneyimlilerden ($p=0,001$; $p<0,01$) daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur.

Milli sporcuların yeteneğini kaybetme kaygıları ($p=0,001$; $p<0,01$), zayıf algılanma kaygıları ($p=0,001$; $p<0,01$), acı çekme kaygıları ($p=0,001$; $p<0,01$), hayal kırıklığına uğratma kaygıları ($p=0,001$; $p<0,01$), sosyal desteği kaybetme kaygıları ($p=0,001$; $p<0,01$), yeniden yaralanma kaygıları ($p=0,001$; $p<0,01$) ve spor yaralanması genel kaygı düzeyleri ($p=0,001$; $p<0,01$) milli olmayan sporculardan anlamlı düzeyde düşük bulunmuştur.

Bulgular, **yaralanma geçmişi** bağlamında sporcuların acı çekme kaygılarının anlamlı düzeyde farklılaştığını, yaralanma geçmişi olan sporcuların acı çekme kaygılarının yaralanma geçmişi olmayanlara göre yüksek ($p=0,016$; $p<0,05$) olduğunu ortaya koymuştur. Sporcuların yaralanma geçmişine göre yeteneğini kaybetme ($p>0,05$), zayıf algılanma ($p>0,05$), hayal kırıklığına uğratma ($p>0,05$), sosyal desteği kaybetme ($p>0,05$), yeniden yaralanma ($p>0,05$) kaygıları ile spor yaralanması genel

kaygı düzeylerinin ($p>0,05$) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık göstermediği tespit edilmiştir.

4.2. Araştırma Değişkenleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi

Bu bölümde araştırma değişkenleri arasındaki ilişkiler iki aşamada gösterilmektedir. Öncelikle sporcuların mükemmeliyetçilik, psikolojik beceriler, taktiksel beceri ve yarışma yönelimleri arasındaki korelasyonel ilişkiler açıklanmakta, izleyerek spor yaralanma kaygısının tüm bu değişkenler ile ilişkisine yönelik bulgular ortaya konmaktadır.

4.2.1. Mükemmeliyetçilik, psikolojik beceriler, taktiksel beceriler ve yarışma yönelimleri arasındaki ilişkiler

Araştırma değişkenlerinden mükemmeliyetçilik, psikolojik beceriler, taktiksel beceriler ve yarışma yönelimleri arasındaki ilişkilerin saptanması amacıyla Pearson momentler çarpımı korelasyon analizi yapılmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 12’de sunulmaktadır.

Uygulanan Pearson momentler çarpımı korelasyon analizi araştırma değişkenleri arasında yoğun korelasyonel ilişkilerin olduğunu teyit etmiştir.

Bulgulara göre, yüksek standartlar endişelerden kurtulma ($r=-0,057$; $p>0,05$) dışında tüm mükemmeliyetçilik, psikolojik-taktiksel beceriler ve yarışma yönelimleri boyutları ile pozitif yönlü anlamlı ilişkiler göstermektedir ($p<0,05$).

Düzen ise endişelerden kurtulmak ($r=-0,030$; $p>0,05$) ve çatışma ($r=0,061$; $p>0,05$) dışında tüm mükemmeliyetçilik, psikolojik-taktiksel beceriler boyutları ve iş birliği yönelimi ile pozitif yönlü anlamlı ilişkilidir ($p<0,05$).

Mükemmeliyetçiliğin çelişki boyutu, yüksek standartlar ($r=0,165$; $p<0,05$), düzen ($r=0,174$; $p<0,05$), tatminsizlik ($r=0,656$; $p<0,05$), rakiplerini tanıma ($r=0,107$; $p<0,05$), iş birliği ($r=0,656$; $p<0,05$) ve çatışma ($r=0,263$; $p<0,05$) ile anlamlı düzeyde pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. Ayrıca, bulgular, çelişkinin öğrenmeye açık olabilme ($r=-0,358$; $p<0,05$), güven ve başarı motivasyonu ($r=-0,163$; $p<0,05$), endişelerden kurtulmak ($r=-0,577$; $p<0,05$) ve genel psikolojik beceriler ($r=-0,266$; $p<0,05$) ile istatistiksel açıdan anlamlı ve negatif yönlü ilişkiler gösterdiğini ortaya koymuştur.

Tablo 12. Mükemmeliyetçilik, psikolojik beceriler, taktiksel beceriler ve yarışma yönelimleri arasındaki ilişkiler

	1.1	1.2	1.3	1.4	2.1	2.2	2.3	2.4	2.5	2.6	2.7	2.8	3.1	3.2	3.3	3.4	3.5	4.1	4.2
1.1	1																		
1.2	0,652*	1																	
1.3	0,165*	0,174*	1																
1.4	0,404*	0,304*	0,656*	1															
2.1	0,268*	0,270*	-0,055	0,191*	1														
2.2	0,327*	0,287*	-0,358*	-0,155*	0,238*	1													
2.3	0,252*	0,306*	-0,045	0,125*	0,595*	0,234*	1												
2.4	0,389*	0,363*	-0,163*	0,027	0,519*	0,468*	0,508*	1											
2.5	0,293*	0,364*	-0,041	0,204*	0,594*	0,274*	0,545*	0,613*	1										
2.6	0,145*	0,172*	0,059	0,582*	0,582*	0,131*	0,432*	0,377*	0,513*	1									
2.7	-0,057	-0,030	-0,577*	0,013	0,013	0,453*	0,060	0,184*	0,006	-0,035	1								
2.8	0,342*	0,367*	-0,266*	0,756*	0,756*	0,614*	0,714*	0,777*	0,753	0,647*	0,384*	1							
3.1	0,376*	0,411*	0,061	0,215*	0,481*	0,293*	0,449*	0,542*	0,512*	0,353*	-0,013	0,555*	1						
3.2	0,376*	0,380*	-0,004	0,100*	0,348*	0,279*	0,405*	0,419*	0,362*	0,198*	0,068	0,442*	0,596*	1					
3.3	0,398*	0,367*	0,107*	0,275*	0,471*	0,245*	0,478*	0,463*	0,484*	0,365*	-0,049	0,520*	0,583*	0,583*	1				
3.4	0,405*	0,414*	0,041	0,244*	0,445*	0,263*	0,384*	0,432*	0,487*	0,324*	-0,039	0,487*	0,518*	0,448*	0,648*	1			
3.5	0,468*	0,479*	0,066	0,257*	0,539*	0,330*	0,525*	0,578*	0,570*	0,386*	-0,013	0,648*	0,880*	0,778*	0,873*	0,764*	1		
4.1	0,458*	0,392*	0,656*	0,080	0,256*	0,315*	0,225*	0,439*	0,338*	0,126*	-0,020	0,355*	0,405*	0,331*	0,323*	0,331*	0,432*	1	
4.2	0,141*	0,061	0,263*	0,266*	0,135*	-0,232*	0,149*	-0,071	0,048	0,226*	-0,257*	-0,006	-0,025	-0,037	0,106*	0,033	0,018	0,052	1

* $p < 0,05$

1. APS Mükemmeliyetçilik Ölçeği, 1.1. Yüksek Standartlar, 1.2. Düzen, 1.3. Çelişki, 1.4. Tatminsizlik, **2. Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeği,** 2.1. Zorluklarla Baş Edebilme Yeteneği, 2.2. Öğrenmeye Açık Olabilme, 2.3. Konsantrasyon, 2.4. Güven ve Başarı Motivasyonu, 2.5. Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık, 2.6. Baskı Altında İyi Performans Gösterebilme, 2.7. Endişelerden Kurtulmak, 2.8- Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Toplam Puanı, **3. Sporda Taktiksel Beceriler Envanteri,** 3.1. Pozisyon Alma ve Karar Verme, 3.2. Top Hareketlerine Dair Bilgi Sahibi Olma, 3.3. Rakiplerini Tanıma, 3.4. Değişen Durumlarda Hareket Etme, 3.5. Sporda Taktiksel Beceriler Toplam Puanı **4. Yarışma Yönelimleri Ölçeği,** 4.1. İş Birliği, 4.2. Çatışma

Analizlerde, tatminsizlik öğrenmeye açık olabilme ile negatif ($r=-0,155$; $p<0,05$), yüksek standartlar ($r=0,404$; $p<0,05$), düzen ($r=0,304$; $p<0,05$), çelişki ($r=0,656$; $p<0,05$), zorluklarla baş edebilme yeteneği ($r=0,191$; $p<0,05$), konsantrasyon ($r=0,125$; $p<0,05$), hedef belirleme ve mental hazırlık ($r=0,204$; $p<0,05$), baskı altında iyi performans gösterebilme ($r=0,582$; $p<0,05$), genel psikolojik beceriler ($r=0,756$; $p<0,05$), pozisyon alma ve karar verme ($r=0,215$; $p<0,05$), top hareketlerine dair bilgi sahibi olma ($r=0,100$; $p<0,05$), rakiplerini tanıma ($r=0,275$; $p<0,05$), değişen durumlarda hareket etme ($r=0,244$; $p<0,05$), sporda genel taktiksel beceriler ($r=0,257$; $p<0,05$) ve çatışma ($r=0,266$; $p<0,05$) ile pozitif yönde anlamlı ilişkili bulunmuştur.

Bir diğer bulguya göre, tatminsizlik güven ve başarı motivasyonu ($p>0,05$), endişelerden kurtulmak ($p>0,05$) ve iş birliği ($p>0,05$) ile ilişki göstermemektedir

Araştırmada sporcuların psikolojik becerilerini değerlendirme ölçeğinin tüm alt boyutları ile toplam puanının mükemmeliyetçilik, taktiksel beceriler ve yarışma yönelimleri açısından kaydettiği ilişkiler ayrıca gösterilmiştir.

Bulgular, zorluklarla baş edebilme yeteneğinin çelişki ($r=-0,055$; $p>0,05$) ve endişelerden kurtulmak ($r=0,013$; $p>0,05$) dışında tüm mükemmeliyetçilik, psikolojik-taktiksel beceriler ve yarışma yönelimleri boyutları ile pozitif ilişki gösterdiğini ortaya koymuştur ($p<0,05$).

Bulgulara göre, öğrenmeye açık olabilme çelişki ($r=-0,358$; $p<0,05$), tatminsizlik ($r=-0,155$; $p<0,05$) ve çatışma ($r=-0,232$; $p<0,05$) ile negatif yönlü anlamlı ilişkili olurken, tüm diğer mükemmeliyetçilik, psikolojik-taktiksel beceriler boyutları ve iş birliği ile pozitif yönlü anlamlı ilişkili bulunmuştur ($p<0,05$).

Konsantrasyonun ise çelişki ($r=-0,045$; $p>0,05$) ve endişelerden kurtulmak ($r=0,060$; $p>0,05$) ile istatistiksel açıdan anlamlı ilişki göstermezken, tüm diğer mükemmeliyetçilik, psikolojik-taktiksel beceriler ve yarışma yönelimleri boyutları ile pozitif yönde ilişkili olduğu görülmüştür ($p<0,05$).

Bir başka bulgu, güven ve başarı motivasyonunun çelişki ile negatif ($r=-0,163$; $p<0,05$) ilişkili iken, yüksek standartlar ($r=0,389$; $p<0,05$), düzen ($r=0,363$; $p<0,05$), zorluklarla baş edebilme yeteneği ($r=0,519$; $p<0,05$), öğrenmeye açık olabilme ($r=0,468$; $p<0,05$), konsantrasyon ($r=0,508$; $p<0,05$), hedef belirleme ve mental hazırlık ($r=0,613$; $p<0,05$), baskı altında iyi performans gösterebilme ($r=0,377$;

$p<0,05$), endişelerden kurtulmak ($r=0,184$; $p<0,05$), genel psikolojik beceriler ($r=0,777$; $p<0,05$), pozisyon alma ve karar verme ($r=0,542$; $p<0,05$), top hareketlerine dair bilgi sahibi olma ($r=0,419$; $p<0,05$), rakiplerini tanıma ($r=0,463$; $p<0,05$), değişen durumlarda hareket etme ($r=0,432$; $p<0,05$), sporda genel taktiksel beceriler ($r=0,578$; $p<0,05$) ve iş birliği ($r=0,439$; $p<0,05$) ile pozitif ilişki gösterdiğini teyit etmektedir.

Bulgular, ayrıca, güven ve başarı motivasyonunun tatminsizlik ($p>0,05$) ve çatışma ($p>0,05$) ile anlamlı düzeyde ilişkili bulunmadığını göstermiştir.

Elde edilen bir başka bulguya göre, hedef belirleme ve mental hazırlık yüksek standartlar ($r=0,293$; $p<0,05$), düzen ($r=0,364$; $p<0,05$), tatminsizlik ($r=0,204$; $p<0,05$), zorluklarla baş edebilme yeteneği ($r=0,594$; $p<0,05$), öğrenmeye açık olabilme ($r=0,274$; $p<0,05$), konsantrasyon ($r=0,545$; $p<0,05$), güven ve başarı motivasyonu ($r=0,613$; $p<0,05$), baskı altında iyi performans gösterebilme ($r=0,513$; $p<0,05$), pozisyon alma ve karar verme ($r=0,512$; $p<0,05$), top hareketlerine dair bilgi sahibi olma ($r=0,362$; $p<0,05$), rakiplerini tanıma ($r=0,484$; $p<0,05$), değişen durumlarda hareket etme ($r=0,487$; $p<0,05$), sporda genel taktiksel beceriler ($r=0,570$; $p<0,05$) ve iş birliği ($r=0,338$; $p<0,05$) ile pozitif yönlü anlamlı ilişkiler göstermektedir.

Ayrıca, yapılan analizlerde, hedef belirleme ve mental hazırlığın çelişki ($r=-0,041$; $p>0,05$), endişelerden kurtulmak ($r=0,006$; $p>0,05$), genel psikolojik beceriler ($r=0,753$; $p>0,05$) ve çatışma ($r=0,048$; $p>0,05$) ile istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde ilişkili olmadığı da ortaya çıkmıştır.

Yapılan korelasyon analizinde, baskı altında iyi performans gösterebilmenin yüksek standartlar ($r=0,145$; $p<0,05$), düzen ($r=0,172$; $p<0,05$), tatminsizlik ($r=0,582$; $p<0,05$), zorluklara baş edebilme yeteneği ($r=0,582$; $p<0,05$), öğrenmeye açık olabilme ($r=0,131$; $p<0,05$), konsantrasyon ($r=0,432$; $p<0,05$), güven ve başarı motivasyonu ($r=0,377$; $p<0,05$), hedef belirleme ve mental hazırlık ($r=0,513$; $p<0,05$), genel psikolojik beceriler ($r=0,647$; $p<0,05$), pozisyon alma ve karar verme ($r=0,353$; $p<0,05$), top hareketlerine dair bilgi sahibi olma ($r=0,198$; $p<0,05$), rakiplerini tanıma ($r=0,365$; $p<0,05$), değişen durumlarda hareket etme ($r=0,324$; $p<0,05$) ve sporda genel taktiksel becerilerin ($r=0,386$; $p<0,05$), yanı sıra iş birliği ($r=0,126$; $p<0,05$) ve çatışma ($r=0,226$; $p<0,05$) ile pozitif yönde ilişkili olduğu saptanmıştır.

Bulgular, ayrıca, baskı altında iyi performans gösterebilmenin çelişki ($r=0,059$; $p>0,05$) ve endişelerden kurtulmak ($r=-0,035$; $p>0,05$) ile anlamlı düzeyde ilişkili olmadığını da ortaya koymuştur.

Araştırmanın bir diğer bulgusu, endişelerden kurtulmanın çelişki ($r=-0,577$; $p<0,05$) ve çatışma ($r=-0,257$; $p<0,05$) ile negatif, öğrenmeye açık olabilme ($r=0,453$; $p<0,05$), güven ve başarı motivasyonu ($r=0,184$; $p<0,05$) ve genel psikolojik beceriler ($r=0,384$, $p<0,05$) ile pozitif ilişkili olduğunu ortaya çıkarmıştır. Uygulanan analizlerde endişelerden kurtulmanın, yüksek standartlar ($p>0,05$), düzen ($p>0,05$), tatminsizlik ($p>0,05$), zorluklarla baş edebilme yeteneği ($p>0,05$), konsantrasyon ($p>0,05$), hedef belirleme ve mental hazırlık ($p>0,05$), baskı altında iyi performans gösterebilme ($p>0,05$) ile tüm sporda taktiksel beceriler boyutları ($p>0,05$) ve iş birliği ($p>0,05$) ile anlamlı düzeyde ilişkili olmadığı saptanmıştır.

Sporcuların genel psikolojik becerileri, hedef belirleme ve mental hazırlık ($r=0,753$, $p>0,05$) ve çatışma ($r=-0,006$; $p>0,05$) ile anlamlı düzeyde ilişkili bulunmazken, çelişki ($r=-0,266$; $p<0,05$) ile negatif, diğer tüm mükemmeliyetçilik, psikolojik-taktiksel beceri boyutları ve iş birliği ile pozitif yönlü ($p<0,05$) anlamlı ilişkili bulunmuştur.

Bulgular, pozisyon alma ve karar verme ile top hareketlerine dair bilgi sahibi olmanın çelişki ($p>0,05$), endişelerden kurtulmak ($p>0,05$) ve çatışma ($p>0,05$) ile anlamlı düzeyde ilişki göstermediğini, bununla birlikte her iki değişkenin diğer tüm mükemmeliyetçilik, psikolojik-taktiksel beceriler boyutları ve iş birliği ile pozitif yönde anlamlı ilişkili ($p<0,05$) olduğunu ortaya koymuştur.

Yapılan analizlere göre, rakiplerini tanıma endişelerden kurtulmak ($r=-0,049$; $p>0,05$) dışında tüm mükemmeliyetçilik, psikolojik-taktiksel beceriler ve yarışma yönelimleri boyutları ile pozitif yönde anlamlı ilişki ($p<0,05$) göstermektedir.

Araştırmada ulaşılan bir başka bulgu, sporcuların değişen durumlarda hareket etme becerilerinin çelişki ($r=0,041$; $p>0,05$), endişelerden kurtulmak ($r=-0,039$; $p>0,05$) ve çatışma ($r=0,033$; $p>0,05$) dışında tüm mükemmeliyetçilik, psikolojik-taktiksel beceriler boyutları ve iş birliği ile pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişkili ($p<0,05$) olduğunu ortaya koymuştur.

Ayrıca, sporda genel taktiksel beceriler çelişki ($p>0,05$), endişelerden kurtulmak ($p>0,05$) ve çatışma ($p>0,05$) dışında tüm mükemmeliyetçilik, psikolojik-taktiksel beceriler boyutları ve iş birliği ile pozitif yönlü anlamlı ilişkili ($p<0,05$) bulunmuştur.

Gerçekleştirilen analizlerde, iş birliğinin tatminsizlik ($p>0,05$) ve endişelerden kurtulmak ($p>0,05$) dışında tüm diğer mükemmeliyetçilik, psikolojik-taktiksel beceriler boyutları ile pozitif yönlü anlamlı ilişkiler gösterdiği saptanmıştır ($p<0,05$).

Bulgular, çatışmanın öğrenmeye açık olabilme ($r=-0,232$; $p<0,05$) ve endişelerden kurtulma ($r=-0,257$; $p<0,05$) ile negatif, yüksek standartlar ($r=0,141$; $p<0,05$), çelişki ($r=0,263$; $p<0,05$), tatminsizlik ($r=0,266$; $p<0,05$), zorluklarla baş edebilme yeteneği ($r=0,135$; $p<0,05$), konsantrasyon ($r=0,149$; $p<0,05$), baskı altında iyi performans gösterebilme ($r=0,226$; $p<0,05$), rakiplerini tanıma ($r=0,106$; $p<0,05$) ile pozitif yönlü anlamlı ilişkiler gösterdiğini ortaya koymuştur.

Ayrıca, yapılan korelasyon analizinde çatışmanın düzen ($p>0,05$), güven ve başarı motivasyonu ($p>0,05$), hedef belirleme ve mental hazırlık ($p>0,05$), genel psikolojik beceriler ($p>0,05$), pozisyon alma ve karar verme ($p>0,05$), top hareketlerine dair bilgi sahibi olma ($p>0,05$), değişen durumlarda hareket etme ($p>0,05$), iş birliği ($p>0,05$) ve çatışma ($p>0,05$) ile anlamlı ilişki göstermediği saptanmıştır.

4.2.2. Mükemmeliyetçilik, psikolojik beceriler, taktiksel beceriler, yarışma yönelimleri ve spor yaralanma kaygısı arasındaki ilişkiler

Mükemmeliyetçilik, psikolojik ve taktiksel beceriler, yarışma yönelimleri ile spor yaralanması kaygısı arasındaki ilişkilerin belirlenmesi üzere Pearson momentler çarpımı korelasyon analizi yapılmıştır.

Korelasyon katsayısı, mutlak bir değer olarak dikkate alındığında, .0-.30 arası değerlerin zayıf düzeyde bir ilişkiyi; .30-.70 arası değerlerin orta düzeyde bir ilişkiyi; .70-1.00 arasındaki değerlerin ise güçlü bir ilişkiyi gösterdiği ifade edilmektedir (Alpar, 2010; Büyüköztürk, 2015).

Uygulanan korelasyon analizinde elde edilen bulgular Tablo 13’de aktarılmış, söz konusu bulgular her bir ölçek ve alt boyutları bağlamında Tablo 13’ü izleyerek alt başlıklar halinde ayrıca açıklanmıştır.

Tablo 13. Spor yaralanması kaygı ölçeğinin diğer araştırma değişkenleri ile ilişkisi

Araştırma Değişkenleri		Spor Yaralanması Kaygı Ölçeği						
		YKK	ZAK	AÇK	HKUK	SDKK	YYK	SYKÖ-T
APS-MÖ	Yüksek Standartlar	-0,214 0,001**	-0,207 0,001**	-0,064 0,173	-0,155 0,001**	-0,123 0,009**	-0,058 0,216	-0,162 0,001**
	Düzen	-0,179 0,001**	-0,207 0,001**	-0,095 0,043*	-0,112 0,018*	-0,084 0,076	-0,098 0,038*	-0,153 0,001**
	Çelişki	0,183 0,001**	0,177 0,001**	0,102 0,030*	0,113 0,017*	0,047 0,322	0,069 0,146	0,135 0,001**
	Tatminsizlik	0,107 0,023*	0,153 0,001**	-0,010 0,828	0,108 0,021*	0,106 0,025*	-0,021 0,655	0,088 0,063
SPBDÖ	Zorluklarla Baş Edebilme Yeteneği	-0,002 0,960	-0,035 0,465	-0,138 0,003**	-0,004 0,927	0,123 0,009**	-0,112 0,017*	-0,031 0,514
	Öğrenmeye Açık Olabilme	-0,390 0,001**	-0,360 0,001**	-0,200 0,001**	-0,243 0,001**	-0,218 0,001**	-0,202 0,001**	-0,319 0,001**
	Konsantrasyon	0,041 0,382	0,010 0,837	-0,040 0,403	0,049 0,302	0,114 0,015*	-0,037 0,431	0,029 0,545
	Güven ve Başarı Motivasyonu	-0,258 0,001**	-0,239 0,001**	-0,177 0,001**	-0,177 0,001**	-0,138 0,003**	-0,159 0,001**	-0,227 0,001**
	Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık	0,006 0,899	-0,010 0,827	-0,069 0,146	0,021 0,663	0,117 0,013*	-0,057 0,230	0,004 0,940
	Baskı Altında İyi Performans Gösterebilme	0,189 0,001**	0,194 0,001**	-0,014 0,768	0,123 0,009**	0,288 0,001**	0,001 0,762	0,161 0,001**
	Endişelerden Kurtulmak	-0,247 0,001**	-0,216 0,001**	-0,139 0,003**	-0,174 0,001**	-0,131 0,005**	-0,104 0,027*	-0,199 0,001**
	SPBDÖ Toplam	-0,145 0,002**	-0,143 0,002**	-0,169 0,001**	-0,090 0,057	0,033 0,485	-0,142 0,002**	-0,127 0,007**
	Pozisyon Alma ve Karar Verme	-0,203 0,001**	-0,216 0,001**	-0,186 0,001**	-0,120 0,011*	-0,138 0,003**	-0,239 0,001**	-0,220 0,001**
	Top Hareketlerine Dair Bilgi Sahibi Olma	-0,224 0,001**	-0,226 0,001**	-0,144 0,002**	-0,196 0,001**	0,192 0,001**	-0,175 0,001**	-0,231 0,001**
	Rakiplerini Tanıma	-0,092 0,052	-0,117 0,013*	-0,131 0,005**	-0,036 0,449	-0,033 0,491	-0,152 0,001**	-0,111 0,018*
	Değişen Durum-larda Hareket Etme	-0,135 0,004**	-0,174 0,001**	-0,140 0,003**	-0,065 0,172	-0,071 0,131	-0,156 0,001**	-0,147 0,002**
	STBE Toplam	-0,203 0,001**	-0,226 0,001**	-0,189 0,001**	-0,126 0,007**	-0,135 0,004**	-0,229 0,001**	-0,221 0,001**
YYÖ	İş Birliği	-0,188 0,001**	-0,193 0,001**	-0,032 0,500	-0,086 0,069	-0,084 0,075	-0,018 0,706	-0,118 0,012*
	Çatışma	0,445 0,001**	0,476 0,001**	0,306 0,001**	0,348 0,001**	0,490 0,001**	0,367 0,001**	0,487 0,001**

*r: Pearson Korelasyon Testi***p<0,05****p<0,01*

YKK Yeteneğini Kaybetme Kaygısı, **ZAK** Zayıf Algılanma Kaygısı, **AÇK** Acı Çekme Kaygısı, **HKUK** Hayal Kırıklığına Uğratma Kaygısı, **SDKK** Sosyal Desteği Kaybetme Kaygısı, **YYK** Yeniden Yaralanma Kaygısı, **SYKÖ-T** Spor Yaralanması Kaygı Ölçeği Toplam Puanı **APS-MÖ** APS Mükemmeliyetçilik Ölçeği **SPBDÖ** Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeği, **STBE** Sporda Taktiksel Beceriler Envanteri, **YYÖ** Yarışma Yönelimleri Ölçeği

4.2.2.1. APS Mükemmeliyetçilik Ölçeği'nin Spor Yaralanması Kaygı Ölçeği ile ilişkisi

Mükemmeliyetçi yüksek standartlar ile yeteneğini kaybetme kaygısı ($r=-0,214$; $p=0,001$; $p<0,01$), zayıf algılanma kaygısı ($r=-0,207$; $p=0,001$; $p<0,01$), hayal kırıklığına uğratma kaygısı ($r=-0,155$; $p=0,001$; $p<0,01$), sosyal desteği kaybetme kaygısı ($r=-0,123$; $p=0,009$; $p<0,01$) ve son olarak spor yaralanması kaygı ölçeği toplam puanı ($r=-0,162$; $p=0,001$; $p<0,01$) arasında negatif yönlü zayıf ilişkiler saptanmıştır. Buna göre, yüksek standartlar puanları arttıkça sporcuların yeteneğini kaybetme, zayıf algılanma, hayal kırıklığına uğratma ve sosyal desteği kaybetme kaygılarının yanı sıra spor yaralanması genel kaygı düzeyinin azalacağı söylenebilir. Bulgular, ayrıca yüksek standartların acı çekme ($p>0,05$) ve yeniden yaralanma ($p>0,05$) kaygıları ile anlamlı bir ilişki göstermediğini ortaya koymuştur.

Mükemmeliyetçi düzen ile yeteneğini kaybetme kaygısı ($r=-0,179$; $p=0,001$; $p<0,01$), zayıf algılanma kaygısı ($r=-0,207$; $p=0,001$; $p<0,01$), acı çekme kaygısı ($r=-0,095$; $p=0,043$; $p<0,05$), hayal kırıklığına uğratma kaygısı ($r=-0,112$; $p=0,018$; $p<0,05$), yeniden yaralanma kaygısı ($r=-0,098$; $p=0,038$; $p<0,05$) ve son olarak spor yaralanması kaygı ölçeği toplam puanı ($r=-0,153$; $p=0,001$; $p<0,01$) arasında negatif yönlü zayıf ilişkiler saptanmıştır. Buna göre, sporcuların düzen puanları arttıkça yeteneğini kaybetme, zayıf algılanma, acı çekme, hayal kırıklığına uğratma, yeniden yaralanma kaygılarının yanı sıra spor yaralanması genel kaygı düzeyinin düşeceği söylenebilir. Araştırma bulguları ayrıca, düzenin sosyal desteği kaybetme kaygısı ($p>0,05$) ile anlamlı düzeyde ilişkili olmadığını ortaya çıkarmıştır.

Mükemmeliyetçi çelişki ile yeteneğini kaybetme kaygısı ($r=0,183$; $p=0,001$; $p<0,01$), zayıf algılanma kaygısı ($r=0,177$; $p=0,001$; $p<0,01$), acı çekme kaygısı ($r=0,102$; $p=0,030$; $p<0,05$), hayal kırıklığına uğratma kaygısı ($r=0,113$; $p=0,017$; $p<0,05$) ve spor yaralanması kaygı ölçeği toplam puanı ($r=0,135$; $p=0,001$; $p<0,01$) arasında pozitif yönlü zayıf ilişkiler görülmüştür. Buna göre, sporcuların çelişki puanları arttıkça yeteneğini kaybetme, zayıf algılanma, acı çekme, hayal kırıklığına uğratma kaygıları ile spor yaralanması genel kaygı düzeyinin artacağı söylenebilir. Analizlerde, ek olarak, çelişkinin sosyal desteği kaybetme ($p>0,05$) ve yeniden yaralanma ($p>0,05$) kaygılarına göre istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür.

Mükemmeliyetçi tatminsizlik ile yeteneğini kaybetme ($r=0,107$; $p=0,023$; $p<0,05$), zayıf algılanma ($r=0,153$; $p=0,001$; $p<0,01$), hayal kırıklığına uğratma ($r=0,108$; $p=0,021$; $p<0,05$) ve sosyal desteği kaybetme ($r=0,106$; $p=0,025$; $p<0,05$) kaygıları arasında pozitif yönlü zayıf ilişkiler saptanmıştır. Buna göre, sporcuların tatminsizlik puanları arttıkça yeteneğini kaybetme, zayıf algılanma, hayal kırıklığına uğratma ve sosyal desteği kaybetme kaygılarının artabileceği söylenebilir. Tatminsizliğin, yeniden yaralanma kaygısı ($p>0,05$) ile spor yaralanması kaygı ölçeği toplam puanı ($p>0,05$) açısından anlamlı düzeyde farklılaşmadığı da tespit edilmiştir.

4.2.2.2. Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeği'nin Spor Yaralanması Kaygı Ölçeği ile ilişkisi

Yapılan analizlerde psikolojik becerilerin zorluklarla baş edebilme yeteneği boyutu, sosyal desteği kaybetme kaygısı ($r=0,123$; $p=0,009$; $p<0,01$) ile pozitif, acı çekme kaygısı ($r=-0,138$; $p=0,003$; $p<0,01$) ve yeniden yaralanma kaygısı ($r=-0,112$; $p=0,017$; $p<0,05$) ile negatif yönde zayıf ilişkili bulunmuştur. Buna göre, sporcuların zorluklarla baş edebilme yeteneği puanları arttıkça sosyal desteği kaybetme kaygılarının artabileceği, bununla birlikte acı çekme ve yeniden yaralanma kaygılarının azalabileceği söylenebilir. Bulgular ayrıca zorluklarla baş edebilmenin yeteneğini kaybetme ($p>0,05$), zayıf algılanma ($p>0,05$), hayal kırıklığına uğratma ($p>0,05$) kaygıları ve spor yaralanması genel kaygısı ($p>0,05$) açısından anlamlı düzeyde farklılaşmadığını göstermiştir.

Psikolojik becerilerin öğrenmeye açık olabilme boyutu, yeteneğini kaybetme kaygısı ($r=-0,390$; $p=0,001$; $p<0,01$), zayıf algılanma kaygısı ($r=-0,360$; $p=0,001$; $p<0,01$) ve spor yaralanması kaygı ölçeği toplam puanı ($r=-0,319$; $p=0,001$; $p<0,01$) ile negatif yönde orta, acı çekme kaygısı ($r=-0,200$; $p=0,001$; $p<0,01$), hayal kırıklığına uğratma kaygısı ($r=-0,243$; $p=0,001$; $p<0,01$), sosyal desteği kaybetme kaygısı ($r=-0,218$; $p=0,001$; $p<0,01$) ve yeniden yaralanma kaygısı ($r=-0,202$; $p=0,001$; $p<0,01$) ile negatif yönde zayıf ilişkili bulunmuştur. Bulgulara göre, öğrenmeye açık olabilme puanları arttıkça yeteneğini kaybetme, zayıf algılanma, acı çekme, hayal kırıklığına uğratma, sosyal desteği kaybetme, yeniden yaralanma kaygılarının yanı sıra spor yaralanması genel kaygı düzeyinin azalabileceği ifade edilebilir.

Bulgular, konsantrasyon becerisinin sosyal desteği kaybetme kaygısı ($r=0,114$; $p=0,015$; $p<0,05$) ile pozitif yönde zayıf ilişki gösterdiğini ortaya koymuştur. Buna göre, konsantrasyon arttıkça sosyal desteği kaybetme kaygısının da artabileceği söylenebilir. Bunun dışında, konsantrasyonun yeteneğini kaybetme ($p>0,05$), zayıf algılanma ($p>0,05$), acı çekme ($p>0,05$), hayal kırıklığına uğratma ($p>0,05$), yeniden yaralanma ($p>0,05$) kaygıları ve spor yaralanması genel kaygısı ($p>0,05$) açısından anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür.

Güven ve başarı motivasyonu ile yeteneğini kaybetme kaygısı ($r=-0,258$; $p=0,001$; $p<0,01$), zayıf algılanma kaygısı ($r=-0,239$; $p=0,001$; $p<0,01$), acı çekme kaygısı ($r=-0,177$; $p=0,001$; $p<0,01$), hayal kırıklığına uğratma kaygısı ($r=-0,177$; $p=0,001$; $p<0,01$), sosyal desteği kaybetme kaygısı ($r=-0,138$; $p=0,003$; $p<0,01$), yeniden yaralanma kaygısı ($r=-0,159$; $p=0,001$; $p<0,01$) ve spor yaralanması kaygı ölçeği toplam puanı ($r=-0,227$; $p=0,001$; $p<0,01$) ile arasında negatif yönlü zayıf ilişki saptanmıştır. Buna göre, güven ve başarı motivasyonu arttıkça yeteneğini kaybetme, zayıf algılanma, acı çekme, hayal kırıklığına uğratma, sosyal desteği kaybetme ve yeniden yaralanma kaygıları ile spor yaralanması genel kaygı düzeyinin azalabileceği söylenebilir.

Bulgulara göre, hedef belirleme ve mental hazırlık ise sosyal desteği kaybetme kaygısı ($r=0,117$; $p=0,013$; $p<0,05$) ile pozitif yönlü zayıf ilişki göstermektedir. Buna göre, hedef belirleme ve mental hazırlık arttıkça sosyal desteği kaybetme kaygısının artabileceği söylenebilir. Yapılan analizlerde, hedef belirleme ve mental hazırlığın yeteneğini kaybetme ($p>0,05$), zayıf algılanma ($p>0,05$), acı çekme ($p>0,05$), hayal kırıklığına uğratma ($p>0,05$), yeniden yaralanma ($p>0,05$) kaygıları ve spor yaralanması genel kaygısı ($p>0,05$) açısından farklılaşmadığı saptanmıştır.

Baskı altında iyi performans gösterebilme ile yeteneğini kaybetme kaygısı ($r=0,189$; $p=0,001$; $p<0,01$), zayıf algılanma kaygısı ($r=0,194$; $p=0,001$; $p<0,01$), hayal kırıklığına uğratma kaygısı ($r=0,123$; $p=0,009$; $p<0,01$), sosyal desteği kaybetme kaygısı ($r=0,288$; $p=0,001$; $p<0,01$) ve spor yaralanması kaygı ölçeği toplam puanı ($r=0,161$; $p=0,001$; $p<0,01$) arasında pozitif yönlü zayıf ilişki saptanmıştır. Buna göre, baskı altında iyi performans gösterebilme puanları arttıkça yeteneğini kaybetme, zayıf algılanma, hayal kırıklığına uğratma ve sosyal desteği kaybetme kaygılarının yanı sıra spor yaralanması genel kaygı düzeyinin de artış gösterebileceği söylenebilir. Elde

edilen bulgulara göre, baskı altında iyi performans gösterebilme acı çekme ($p>0,05$) ve yeniden yaralanma ($p>0,05$) kaygıları ile anlamlı ilişki göstermemektedir.

Endişelerden kurtulmak ve yeteneğini kaybetme kaygısı ($r=-0,247$; $p=0,001$; $p<0,01$), zayıf algılanma kaygısı ($r=-0,216$; $p=0,001$; $p<0,01$), acı çekme kaygısı ($r=-0,139$; $p=0,003$; $p<0,01$), hayal kırıklığına uğratma kaygısı ($r=-0,174$; $p=0,001$; $p<0,01$), sosyal desteği kaybetme kaygısı ($r=-0,131$; $p=0,005$; $p<0,01$), yeniden yaralanma kaygısı ($r=-0,104$; $p=0,027$; $p<0,05$) ve spor yaralanması kaygı ölçeği toplam puanı ($r=-0,199$; $p=0,001$; $p<0,01$) arasında negatif yönlü zayıf ilişki saptanmıştır. Bulgulara göre, endişelerden kurtulma puanları arttıkça, yeteneğini kaybetme, zayıf algılanma, acı çekme, hayal kırıklığına uğratma, sosyal desteği kaybetme, yeniden yaralanma kaygıları ve spor yaralanması genel kaygı düzeyinin azalabileceği söylenebilir.

Sporcuların psikolojik becerilerini değerlendirme toplam puanı yeteneğini kaybetme kaygısı ($r=-0,145$; $p=0,002$; $p<0,01$), zayıf algılanma kaygısı ($r=-0,143$; $p=0,002$; $p<0,01$), acı çekme kaygısı ($r=-0,169$; $p=0,001$; $p<0,01$), yeniden yaralanma kaygısı ($r=-0,142$; $p=0,002$; $p<0,01$) ve spor yaralanması kaygı ölçeği toplam puanı ($r=-0,127$; $p=0,007$; $p<0,01$) ile negatif yönlü zayıf ilişkilidir. Buna göre, sporcuların psikolojik becerilerini değerlendirme puanları arttıkça yeteneğini kaybetme, zayıf algılanma, acı çekme ve yeniden yaralanma kaygıları ile spor yaralanması genel kaygı düzeylerinin azalacağı söylenebilir. Bulgulara göre, sporcuların psikolojik becerilerini değerlendirme toplam puanı hayal kırıklığına uğratma ($p>0,05$) ve sosyal desteği kaybetme ($p>0,05$) açısından farklılaşmamaktadır.

4.2.2.3. *Sporda Taktiksel Beceriler Envanteri 'nin Spor Yaralanması Kaygı*

Ölçeği ile ilişkisi

Pozisyon alma ve karar verme ile yeteneğini kaybetme ($r=-0,203$; $p=0,001$; $p<0,01$), zayıf algılanma ($r=-0,216$; $p=0,001$; $p<0,01$), acı çekme ($r=-0,186$; $p=0,001$; $p<0,01$), hayal kırıklığına uğratma ($r=-0,120$; $p=0,011$; $p<0,05$), sosyal desteği kaybetme ($r=-0,138$; $p=0,003$; $p<0,01$) ile yeniden yaralanma ($r=-0,239$; $p=0,001$; $p<0,01$) kaygıları ve spor yaralanma kaygısı ölçeği toplam puanı ($r=-0,220$; $p=0,001$; $p<0,01$) arasında negatif yönlü zayıf ilişkiler bulunmuştur. Buna göre, sporcuların pozisyon alma ve karar verme becerileri arttıkça yeteneğini kaybetme, zayıf algılanma,

acı çekme, hayal kırıklığına uğratma, sosyal desteği kaybetme ve yeniden yaralanma kaygıları ile spor yaralanması genel kaygı düzeyinin azalacağı söylenebilir.

Top hareketlerine dair bilgi sahibi olma ise yeteneğini kaybetme kaygısı ($r=-0,224$; $p=0,001$; $p<0,01$), zayıf algılanma kaygısı ($r=-0,226$; $p=0,001$; $p<0,01$), acı çekme kaygısı ($r=-0,144$; $p=0,002$; $p<0,01$), hayal kırıklığına uğratma kaygısı ($r=-0,196$; $p=0,001$; $p<0,01$), yeniden yaralanma kaygısı ($r=-0,175$; $p=0,001$; $p<0,01$) ve spor yaralanma kaygısı ölçeği toplam puanı ($r=-0,231$; $p=0,001$; $p<0,01$) arasında negatif yönlü zayıf, sosyal desteği kaybetme kaygısı ($r=0,192$; $p=0,003$; $p<0,01$) ile pozitif yönlü zayıf ilişkiler tespit edilmiştir. Buna göre, top hareketlerine dair bilgi sahibi olma puanları arttıkça yeteneğini kaybetme, zayıf algılanma, acı çekme, hayal kırıklığına uğratma ve yeniden yaralanma kaygıları ile spor yaralanması genel kaygı düzeyinin azalabileceği, bununla birlikte sosyal desteği kaybetme kaygısının artış kaydedebileceği söylenebilir.

Rakiplerini tanıma ile zayıf algılanma kaygısı ($r=-0,117$; $p=0,013$; $p<0,05$), acı çekme kaygısı ($r=-0,131$; $p=0,005$; $p<0,01$), yeniden yaralanma kaygısı ($r=-0,152$; $p=0,001$; $p<0,01$) ve spor yaralanma kaygısı ölçeği toplam puanı ($r=-0,111$; $p=0,018$; $p<0,05$) arasında negatif yönlü zayıf ilişkiler saptanmıştır. Bulgulara göre, rakiplerini tanıma becerisi arttıkça zayıf algılanma, acı çekme, yeniden yaralanma kaygıları ile spor yaralanması genel kaygı düzeyinin düşebileceği ifade edilebilir. Rakiplerini tanımanın yeteneğini kaybetme ($p>0,05$), hayal kırıklığına uğratma ($p>0,05$) ve sosyal desteği kaybetme ($p>0,05$) kaygılarına göre farklılaşmadığı da bulunmuştur.

Değişen durumlarda hareket etme ile yeteneğini kaybetme ($r=-0,135$; $p=0,004$; $p<0,01$), zayıf algılanma ($r=-0,174$; $p=0,001$; $p<0,01$), acı çekme ($r=-0,140$; $p=0,003$; $p<0,01$) ve yeniden yaralanma ($r=-0,156$; $p=0,001$; $p<0,01$) kaygılarının yanı sıra spor yaralanma kaygısı ölçeği toplam puanı ($r=-0,147$; $p=0,002$; $p<0,01$) arasında negatif yönlü zayıf ilişki saptanmıştır. Buna göre, değişen durumlarda hareket etme becerisi arttıkça yeteneğini kaybetme, zayıf algılanma, acı çekme ve yeniden yaralanma kaygıları ile spor yaralanması genel kaygı düzeyinin azalabileceği söylenebilir. Bulgular, ayrıca değişen durumlarda hareket etmenin hayal kırıklığına uğratma ($p>0,05$) ile sosyal desteği kaybetme ($p>0,05$) kaygıları açısından anlamlı bir farklılık göstermediğini ortaya koymuştur.

Sporda taktiksel beceriler toplam puanı yeteneğini kaybetme kaygısı ($r=-0,203$; $p=0,001$; $p<0,01$), zayıf algılanma kaygısı ($r=-0,226$; $p=0,001$; $p<0,01$), acı çekme kaygısı ($r=-0,189$; $p=0,001$; $p<0,01$), hayal kırıklığına uğratma kaygısı ($r=-0,126$; $p=0,007$; $p<0,01$), sosyal desteği kaybetme kaygısı ($r=-0,135$; $p=0,004$; $p<0,01$), yeniden yaralanma kaygısı ($r=-0,229$; $p=0,001$; $p<0,01$) ve spor yaralanma kaygısı ölçeği toplam puanı ($r=-0,221$; $p=0,001$; $p<0,01$) ile arasında negatif yönlü zayıf ilişkiler tespit edilmiştir. Buna göre, genel olarak sporda taktiksel beceriler arttıkça yeteneğini kaybetme, zayıf algılanma, acı çekme, hayal kırıklığına uğratma, sosyal desteği kaybetme ve yeniden yaralanma kaygıları ile spor yaralanması genel kaygı düzeyinin azalabileceği söylenebilir.

4.2.2.1. Yarışma Yönelimleri Ölçeği'nin Spor Yaralanması Kaygı Ölçeği ile ilişkisi

İş birliği ile yeteneğini kaybetme kaygısı ($r=-0,188$; $p=0,001$; $p<0,01$) ve zayıf algılanma kaygısı ($r=-0,193$; $p=0,001$; $p<0,01$) ve spor yaralanma kaygısı ölçeği toplam puanı ($r=-0,118$; $p=0,012$; $p<0,05$) arasında negatif yönlü zayıf ilişki saptanmıştır. Buna göre, iş birliği yönelimi arttıkça yeteneğini kaybetme ve zayıf algılanma kaygılarının yanı sıra spor yaralanması genel kaygı düzeyinin azalacağı ifade edilebilir. Bulgular, iş birliğinin acı çekme ($p>0,05$), hayal kırıklığına uğratma ($p>0,05$), sosyal desteği kaybetme ($p>0,05$) ve yeniden yaralanma ($p>0,05$) kaygıları açısından anlamlı düzeyde farklılık göstermediğini ortaya koymuştur.

Çatışma ile yeteneğini kaybetme kaygısı ($r=0,445$; $p=0,001$; $p<0,01$), zayıf algılanma kaygısı ($r=0,476$; $p=0,001$; $p<0,01$), acı çekme kaygısı ($r=0,306$; $p=0,001$; $p<0,01$), hayal kırıklığına uğratma kaygısı ($r=0,348$; $p=0,001$; $p<0,01$), sosyal desteği kaybetme kaygısı ($r=0,490$; $p=0,001$; $p<0,01$), yeniden yaralanma kaygısı ($r=0,367$; $p=0,001$; $p<0,01$) ve spor yaralanma kaygısı ölçeği toplam puanı ($r=0,487$; $p=0,001$; $p<0,01$) arasında ise pozitif yönlü orta düzeyde ilişki saptanmıştır. Bulgulara göre, sporcuların çatışma yönelimleri arttıkça yeteneğini kaybetme, zayıf algılanma, acı çekme, hayal kırıklığına uğratma, sosyal desteği kaybetme, yeniden yaralanma kaygıları ile spor yaralanması genel kaygı düzeylerinin artacağı söylenebilir.

4.2.3. Spor yaralanma kaygısının yordanmasına ilişkin regresyon analizleri

Bu bölümde mükemmeliyetçilik, sporcuların psikolojik ve taktiksel becerileri ve yarışma yönelimlerinin yanı sıra tanımlayıcı değişkenlerin spor yaralanma kaygısı alt boyutlarını yordayıcı rollerinin incelenmesi amacıyla yapılan hiyerarşik regresyon analiz sonuçlarına yer verilmektedir.

Sporcuların yeteneklerini kaybetme kaygılarını yordayan değişkenlerin tespiti için uygulanan hiyerarşik regresyon analizi sonuçları Tablo 14’de gösterilmiştir.

Tablo 14. Yeteneğini kaybetme kaygısının yordanmasına ilişkin regresyon analizi

		Spor Yaralanması Kaygı Ölçeği		
		Yeteneğini Kaybetme Kaygısı		
		β	t	p
Model 1				
APS-MÖ	Yüksek Standartlar	- 0,139	-3,149	0,002
	Öğrenmeye Açık Olabilme	- 0,206	-4,618	0,000
	Konsantrasyon	0,102	2,084	0,038
SPBDÖ	Güven ve Başarı Motivasyonu	- 0,199	-3,580	0,000
	Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık	0,153	2,844	0,005
	Baskı Altında İyi Performans Gösterebilme	0,168	3,634	0,000
STBE	Pozisyon Alma ve Karar Verme	- 0,107	-2,027	0,043
	Top Hareketlerine Dair Bilgi Sahibi Olma	- 0,085	-1,742	0,082
YYÖ	Çatışma	0,336	8,057	0,000
		R=0,625		
		$R^2=0,388$		
		Dzt. $R^2=0,376$		
		F(9,440)= 31,04		
		p<0,001		
Model 2				
APS-MÖ	Yüksek Standartlar	- 0,153	-3,529	0,000
SPBDÖ	Öğrenmeye Açık Olabilme	- 0,216	-4,859	0,000
	Konsantrasyon	0,099	2,040	0,042
	Güven ve Başarı Motivasyonu	- 0,204	-3,678	0,000
	Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık	0,149	2,776	0,006
	Baskı Altında İyi Performans Gösterebilme	0,172	3,753	0,000
STBE	Pozisyon Alma ve Karar Verme	- 0,132	-2,729	0,007
YYÖ	Çatışma	0,319	7,474	0,000
TD	Milli Sporculuk Durumu	- 0,087	-2,243	0,025
		R=0,625		
		$R^2=0,391$		
		Dzt. $R^2=0,379$		
		F(9,440)= 31,399		
		p<0,001		

APS-MÖ APS Mükemmeliyetçilik Ölçeği, **SPBDÖ** Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeği, **STBE** Sporda Taktiksel Beceriler Envanteri, **YYÖ** Yarışma Yönelimleri Ölçeği, **TD** Tanımlayıcı Değişkenler

Oluşturulan modellere; ilk adımda mükemmeliyetçilik, sporcuların psikolojik becerileri, sporda taktiksel beceriler ve yarışma yönelimleri, ikinci adımda ise tanımlayıcı özellikler yordayıcı değişken olarak eklenmiştir.

Yapılan analizlerde, ilk modelin anlamlı olduğu ($F=31,04$, $p<0,001$) yeteneğini kaybetme kaygısı üzerindeki açıklayıcılık katsayısının %37,6 olarak saptandığı görülmektedir. Hiyerarşik regresyon modeline ilk adımda eklenen mükemmeliyetçi yüksek standartlar ($\beta=-0,139$), öğrenmeye açık olabilme ($\beta=-0,206$), güven ve başarı motivasyonu ($\beta=-0,199$), pozisyon alma ve karar verme ($\beta=-0,107$) puanlarının özgün katkısının anlamlı olduğu ve yeteneğini kaybetme ile negatif yönde ilişki gösterdiği; konsantrasyon ($\beta=0,102$); hedef belirleme ve mental hazırlık ($\beta=0,153$), baskı altında iyi performans gösterebilme ($\beta=0,168$) ve çatışma ($\beta=0,336$) puanlarının özgün katkılarının anlamlı olduğu ve bu dört değişkenin yeteneğini kaybetme üzerine etkilerinin pozitif yönlü ilişki gösterdiği saptanmıştır.

Oluşturulan ikinci modelin anlamlı olduğu ($F=31,399$, $p<0,001$) açıklayıcılık katsayısının %37,9 olarak saptandığı görülmektedir. Yüksek standartlar ($\beta=-0,153$), öğrenmeye açık olabilme ($\beta=-0,216$), güven ve başarı motivasyonu ($\beta=-0,204$), pozisyon alma ve karar verme ($\beta=-0,132$) ile milli sporculuk durumunun ($\beta=-0,087$) özgün katkısının anlamlı olduğu yeteneğini kaybetme kaygısı ile negatif yönde ilişki gösterdiği belirlenmiştir. Konsantrasyon ($\beta=0,099$), hedef belirleme ve mental hazırlık ($\beta=0,149$), baskı altında iyi performans gösterebilme ($\beta=0,172$) ve çatışma ($\beta=0,319$) puanlarının özgün katkılarının anlamlı olduğu ve bu dört değişken ile yeteneğini kaybetme kaygısının pozitif yönde ilişkili olduğu saptanmıştır.

Sporcuların zayıf algılanma kaygılarını yordayan değişkenlerin tespit edilmesi amacıyla hiyerarşik regresyon analizi yapılmış, yapılan analizlerde elde edilen bulgular Tablo 15’de gösterilmiştir.

Oluşturulan modellerde; modele ilk adımda mükemmeliyetçilik, sporcuların psikolojik becerileri, sporda taktiksel beceriler ve yarışma yönelimleri, ikinci adımda ise tanımlayıcı özellikler yordayıcı değişken olarak eklenmiştir.

Yapılan incelemelerde, ilk modelin anlamlı olduğu ($F= 35,53$, $p<0,001$) açıklayıcılık katsayısının %38 olarak saptandığı görülmektedir.

Tablo 15. Zayıf algılanma kaygısının yordanmasına ilişkin regresyon analizi

		Spor Yaralanması Kaygı Ölçeği		
		Zayıf Algılanma Kaygısı		
Model 1		β	t	p
APS-MÖ	Yüksek Standartlar	- 0,142	-3,193	0,002
SPBDÖ	Öğrenmeye Açık Olabilme	- 0,163	-3,662	0,000
	Güven ve Başarı Motivasyonu	- 0,134	-2,464	0,014
	Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık	0,153	2,870	0,004
	Baskı Altında İyi Performans Gösterebilme	0,195	4,286	0,000
STBE	Pozisyon Alma ve Karar Verme	- 0,128	-2,597	0,010
	Top Hareketlerine Dair Bilgi Sahibi Olma	- 0,100	-2,131	0,034
YYÖ	Çatışma	0,398	9,704	0,000
		R=0,625		
		R ² =0,391		
		Dzt. R² = 0,380		
		F(8,441)= 35,53		
		p<0,001		
Model 2				
APS-MÖ	Yüksek Standartlar	- 0,142	-3,219	0,001
SPBDÖ	Öğrenmeye Açık Olabilme	- 0,170	-3,849	0,000
	Güven ve Başarı Motivasyonu	- 0,134	-2,479	0,014
	Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık	0,153	2,884	0,004
	Baskı Altında İyi Performans Gösterebilme	0,197	4,344	0,000
STBE	Pozisyon Alma ve Karar Verme	- 0,108	-2,182	0,030
	Top Hareketlerine Dair Bilgi Sahibi Olma	- 0,107	-2,277	0,023
YYÖ	Çatışma	0,375	9,003	0,000
TD	Milli Sporculuk Durumu	- 0,100	-2,594	0,010
		R=0,632		
		R ² =0,400		
		Dzt. R² = 0,388		
		F(9,440)= 32,581		
		p<0,001		

APS-MÖ APS Mükemmeliyetçilik Ölçeği, SBPDÖ Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeği, STBE Sporda Taktiksel Beceriler Envanteri, YYÖ Yarışma Yönelimleri Ölçeği, TD Tanımlayıcı Değişkenler

Hiyerarşik regresyon modeline ilk adımda dahil edilen mükemmeliyetçi yüksek standartlar ($\beta=-0,142$), öğrenmeye açık olabilme ($\beta=-0,163$), güven ve başarı motivasyonu ($\beta=-0,134$), pozisyon alma ve karar verme ($\beta=-0,128$), top hareketlerine dair bilgi sahibi olma ($\beta=-0,100$) puanlarının özgün katkısının anlamlı olduğu ve zayıf algılanma kaygısı ile negatif yönde ilişki gösterdiği; hedef belirleme ve mental hazırlık ($\beta=0,153$), baskı altında iyi performans gösterebilme ($\beta=0,195$) ve çatışmanın ($\beta=0,398$) da özgün katkılarının anlamlı olduğu ve bu üç değişkenin zayıf algılanma kaygısı üzerine etkilerinin pozitif yönlü ilişki gösterdiği saptanmıştır.

Oluşturulan ikinci modelin de anlamlı olduğu ($F=32,581$, $p<0,001$) açıklayıcılık değerinin %38,8 olarak hesaplandığı görülmektedir. Yüksek standartlar ($\beta=-0,142$), öğrenmeye açık olabilme ($\beta=-0,170$), güven ve başarı motivasyonu ($\beta=-0,134$), pozisyon alma ve karar verme ($\beta=-0,108$), top hareketlerine dair bilgi sahibi olma ($\beta=-0,107$) ve milli sporculuk puanlarının ($\beta=-0,100$) özgün katkısının anlamlı olduğu ve zayıf algılanma kaygısı ile negatif yönde ilişki gösterdiği, ayrıca, hedef belirleme ve mental hazırlık ($\beta=0,153$), baskı altında iyi performans gösterebilme ($\beta=0,197$) ve çatışmanın ($\beta=0,375$) özgün katkılarının anlamlı olduğu ve bu üç değişken ile zayıf algılanma kaygısının pozitif ilişkili olduğu saptanmıştır.

Sporcuların acı çekme kaygılarını yordayan değişkenlerin belirlenmesi amacıyla yapılan hiyerarşik regresyon analiz sonuçları Tablo 16’da aktarılmaktadır.

Tablo 16. Acı çekme kaygısının yordanmasına ilişkin regresyon analizi

		Spor Yaralanması Kaygı Ölçeği		
		Acı Çekme Kaygısı		
		β	t	p
Model 1				
APS-MÖ	Tatminsizlik	- 0,107	-2,057	0,040
SPBDÖ	Zorluklarla Baş Edebilme Yeteneği	- 0,154	-2,704	0,007
	Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık	0,098	1,708	0,088
	Endişelerden Kurtulmak	- 0,107	-2,123	0,034
STBE	Pozisyon Alma ve Karar Verme	- 0,133	-2,483	0,013
YYÖ	Çatışma	0,320	6,849	0,000
			R=0,391	
			R ² =0,153	
			Dzt. R² = 0,142	
			F(8,443)= 13,39	
			p<0,001	
Model 2				
APS-MÖ	Tatminsizlik	- 0,116	-2,196	0,029
SPBDÖ	Zorluklarla Baş Edebilme Yeteneği	- 0,124	-2,434	0,015
	Endişelerden Kurtulmak	- 0,113	-2,237	0,026
STBE	Pozisyon Alma ve Karar Verme	- 0,122	-2,381	0,018
YYÖ	Çatışma	0,301	6,422	0,000
TD	Basketbol	- 0,137	-2,613	0,009
	Voleybol	- 0,112	-2,144	0,033
			R=0,402	
			R ² =0,162	
			Dzt. R² = 0,149	
			F(7,442)= 12,20	
			p<0,001	

APS-MÖ APS Mükemmeliyetçilik Ölçeği, **SPBDÖ** Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeği, **STBE** Sporda Taktiksel Beceriler Envanteri, **YYÖ** Yarışma Yönelimleri Ölçeği, **TD** Tanımlayıcı Değişkenler

Oluşturulan modellerde, modele ilk adımda mükemmeliyetçilik, sporcuların psikolojik becerileri, sporda taktiksel beceriler ve yarışma yönelimleri, ikinci adımda ise tanımlayıcı özellikler yordayıcı değişken olarak eklenmiştir.

Analizlerde, ilk modelin anlamlı olduğu ($F= 13,39$, $p<0,001$) ve acı çekme kaygısı üzerinde %14,2'lik açıklayıcılığa sahip olduğu görülmektedir. Hiyerarşik regresyon modeline ilk adımda dahil edilen mükemmeliyetçi tatminsizlik ($\beta=-0,107$), zorluklarla baş edebilme yeteneği ($\beta=-0,154$), endişelerden kurtulmak ($\beta=-0,107$), pozisyon alma ve karar verme ($\beta=-0,133$) puanlarının özgün katkılarının anlamlı olduğu ve acı çekme kaygısı ile negatif yönde ilişki gösterdiği; çatışmanın ($\beta=0,320$) da özgün katkılarının anlamlı olduğu ve acı çekme kaygısı üzerine etkisinin pozitif yönlü ilişki gösterdiği saptanmıştır.

Oluşturulan ikinci modelin de anlamlı olduğu ($F=12,20$, $p<0,001$) ve açıklayıcılık değerinin %14,9 olduğu görülmektedir. Tatminsizlik ($\beta=-0,116$), zorluklarla baş edebilme yeteneği ($\beta=-0,124$), endişelerden kurtulmak ($\beta=-0,113$), pozisyon alma ve karar verme ($\beta=-0,122$), basketbol oynama ($\beta=-0,137$) ve voleybolcu olmanın ($\beta=-0,112$) özgün katkılarının anlamlı olduğu ve tüm bu değişkenlerin acı çekme kaygısı üzerine etkilerinin negatif yönlü olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca, çatışma puanının ($\beta=0,301$) özgün katkısının anlamlılık gösterdiği ve acı çekme kaygısı ile pozitif yönde ilişkili olduğu saptanmıştır.

Sporcuların hayal kırıklığına uğratma kaygılarını yordayan değişkenlerin saptanması için de hiyerarşik regresyon analizi yapılmış, elde edilen sonuçlar Tablo 17'de verilmiştir.

Oluşturulan modellerde; modele ilk adımda mükemmeliyetçilik, sporcuların psikolojik becerileri, sporda taktiksel beceriler ve yarışma yönelimleri, ikinci adımda ise tanımlayıcı özellikler yordayıcı değişken olarak dahil edilmiştir.

Yapılan incelemelerde, oluşturulan ilk modelin anlamlı olduğu ($F= 17,02$, $p<0,001$) açıklayıcılık katsayısının %20,0 olarak gerçekleştiği görülmektedir.

Tablo 17. Hayal kırıklığına uğratma kaygısının yordanmasına ilişkin regresyon analizi

		Spor Yaralanması Kaygı Ölçeği		
		Hayal Kırıklığına Uğratma Kaygısı		
Model 1		β	t	p
APS-MÖ	Yüksek Standartlar	- 0,127	-2,575	0,010
SPBDÖ	Öğrenmeye Açık Olabilme	- 0,085	-1,684	0,093
	Konsantrasyon	0,109	1,993	0,047
	Güven ve Başarı Motivasyonu	- 0,154	-2,504	0,013
	Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık	0,156	2,731	0,007
STBE	Top Hareketlerine Dair Bilgi Sahibi Olma	- 0,149	-2,989	0,003
YYE	Çatışma	0,306	6,670	0,000
		R=0,461		
		R ² =0,212		
		Dzt. R² = 0,200		
		F(7,442)= 17,02		
		p<0,001		
Model 2				
APS-MÖ	Yüksek Standartlar	- 0,136	-2,851	0,005
SPBDÖ	Konsantrasyon	0,112	2,061	0,040
	Güven ve Başarı Motivasyonu	- 0,168	-2,871	0,004
	Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık	0,145	2,546	0,011
STBE	Top Hareketlerine Dair Bilgi Sahibi Olma	- 0,154	-3,086	0,002
YYÖ	Çatışma	0,313	7,113	0,000
TD	Spor Deneyimi	- 0,136	-3,183	0,002
	Basketbol	- 0,083	-1,929	0,054
		R=0,481		
		R ² =0,232		
		Dzt. R² = 0,218		
		F(8,441)= 16,61		
		p<0,001		

APS-MÖ APS Mükemmeliyetçilik Ölçeği, SPBDÖ Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeği, STBE Sporda Taktiksel Beceriler Envanteri, YYÖ Yarışma Yönelimleri Ölçeği, TD Tanımlayıcı Değişkenler

Hiyerarşik regresyon modeline ilk adımda dahil edilen mükemmeliyetçi yüksek standartlar ($\beta=-0,127$), güven ve başarı motivasyonu ($\beta=-0,154$), top hareketlerine dair bilgi sahibi olma ($\beta=-0,149$) puanlarının özgün katkılarının anlamlı olduğu, tüm bu değişkenlerin hayal kırıklığına uğratma kaygısı üzerine etkilerinin negatif yönde ilişki gösterdiği belirlenmiştir. Elde edilen bulgular doğrultusunda, konsantrasyon ($\beta=0,109$), hedef belirleme ve mental hazırlık ($\beta=0,156$) ve çatışmanın ($\beta=0,306$) özgün katkılarının anlamlı olduğu ve bu üç değişkenin hayal kırıklığına uğratma kaygısı üzerine etkilerinin pozitif yönlü ilişki gösterdiği saptanmıştır.

Yapılan analizlerde, oluşturulan ikinci modelin de anlamlı olduğu ($F= 16,61$, $p<0,001$) hayal kırıklığına uğratma kaygısı üzerindeki açıklayıcılık değerinin %21,8 olarak gerçekleştiği görülmektedir. Yüksek standartlar ($\beta=-0,136$), güven ve başarı motivasyonu ($\beta=-0,168$), top hareketlerine dair bilgi sahibi olma ($\beta=-0,154$) ve spor deneyiminin ($\beta=-0,136$) özgün katkılarının anlamlı olduğu, bu değişkenlerin hayal kırıklığına uğratma kaygısı ile negatif yönde ilişki gösterdiği belirlenmiştir. Ek olarak, konsantrasyon ($\beta=0,112$), hedef belirleme ve mental hazırlık ($\beta=0,145$) ve çatışmanın ($\beta=0,313$) da özgün katkılarının anlamlı olduğu, bu üç değişkenin hayal kırıklığına uğratma kaygısı ile pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur.

Sporcuların sosyal desteği kaybetme kaygılarını yordayan değişkenlerin saptanması için yapılan hiyerarşik regresyon analiz sonuçları Tablo 18’de verilmiştir.

Oluşturulan modellerde; modele, ilk adımda mükemmeliyetçilik, sporcuların psikolojik becerileri, sporda taktiksel beceriler ve yarışma yönelimleri, ikinci adımda ise tanımlayıcı özellikler yordayıcı değişken olarak eklenmiştir.

Yapılan analizlerde, oluşturulan ilk modelin anlamlı olduğu ($F= 34,08$, $p<0,001$) açıklayıcılık katsayısının %37,1 olarak saptandığı görülmektedir. Hiyerarşik regresyon modeline ilk adımda dahil edilen mükemmeliyetçi yüksek standartlar ($\beta=-0,113$), çelişki ($\beta=-0,082$), güven ve başarı motivasyonu ($\beta=-0,193$), ve top hareketlere dair bilgi sahibi olma ($\beta=-0,120$) puanlarının özgün katkılarının anlamlı olduğu ve bu değişkenlerin sosyal desteği kaybetme kaygısı ile negatif yönde ilişki gösterdiği belirlenmiştir.

Analizler, hedef belirleme ve mental hazırlık ($\beta=0,220$), baskı altında iyi performans gösterebilme ($\beta=0,227$) ve çatışma ($\beta=0,445$) puanlarının da özgün katkılarının anlamlı olduğunu ve bu üç değişkenin sosyal desteği kaybetme kaygısı üzerine etkilerinin pozitif yönlü ilişki gösterdiğini ortaya koymuştur.

Oluşturulan ikinci modelin de anlamlı olduğu ($F=30,446$, $p<0,001$) ve sosyal desteği kaybetme kaygısı üzerindeki açıklayıcılığının %39,6 olarak hesaplandığı izlenmektedir.

Tablo 18. Sosyal desteği kaybetme kaygısının yordanmasına ilişkin regresyon analizi

		Spor Yaralanması Kaygı Ölçeği		
		Sosyal Desteği Kaybetme Kaygısı		
Model 1		β	t	p
APS-MÖ	Yüksek Standartlar	- 0,113	-2,573	0,010
	Çelişki	- 0,082	-2,014	0,045
SBPDÖ	Güven ve Başarı Motivasyonu	- 0,193	-3,574	0,000
	Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık	0,220	4,176	0,000
	Baskı Altında İyi Performans	0,227	4,945	0,000
	Gösterebilme			
STBE	Pozisyon Alma ve Karar Verme	- 0,096	-1,802	0,072
	Top Hareketlerine Dair Bilgi Sahibi Olma	- 0,120	-2,492	0,013
YYÖ	Çatışma	0,445	10,923	0,000
		R=0,618		
		R ² =0,382		
		Dzt. R² = 0,371		
		F(8,441)= 34,08		
		p<0,001		
Model 2		β	t	p
APS-MÖ	Yüksek Standartlar	- 0,110	-2,547	0,011
	Çelişki	- 0,084	-2,105	0,036
SPBDÖ	Güven ve Başarı Motivasyonu	- 0,181	-3,419	0,001
	Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık	0,197	3,801	0,000
	Baskı Altında İyi Performans	0,216	4,789	0,000
	Gösterebilme			
STBE	Pozisyon Alma ve Karar Verme	- 0,102	-1,932	0,054
	Top Hareketlerine Dair Bilgi Sahibi Olma	- 0,130	-2,735	0,006
YYÖ	Çatışma	0,419	10,282	0,000
TD	Basketbol	- 0,158	-4,150	0,000
	Milli Sporculuk durumu	- 0,072	-1,888	0,060
		R=0,640		
		R ² =0,410		
		Dzt. R² = 0,396		
		F(10,439)= 30,446		
		p<0,001		

APS-MÖ APS Mükemmeliyetçilik Ölçeği, SBPDÖ Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeği, STBE Sporda Taktiksel Beceriler Envanteri, YYÖ Yarışma Yönelimleri Ölçeği, TD Tanımlayıcı Değişkenler

Yüksek standartlar ($\beta=-0,110$), çelişki ($\beta=-0,084$), güven ve başarı motivasyonu ($\beta=-0,181$), top hareketlerine dair bilgi sahibi olma ($\beta=-0,130$) ve basketbolcu ($\beta=-0,158$) olmanın özgün katkılarının anlamlı olduğu ve bu değişkenlerin sosyal desteği kaybetme kaygısı üzerindeki etkilerinin negatif yönde ilişki gösterdiği bulunmuştur. Ayrıca, analizlerde hedef belirleme ve mental hazırlık ($\beta=0,197$), baskı altında iyi

performans gösterebilme ($\beta=0,216$) ve çatışmanın ($\beta=0,419$) sosyal desteği kaybetme üzerindeki özgün katkılarının anlamlı olduğu ve bu üç değişken sosyal desteği kaybetme kaygısı ile pozitif ilişkili olduğu bulunmuştur.

Sporcuların yeniden yaralanma kaygılarını yordayan değişkenlerin sınanması için uygulanan hiyerarşik regresyon analiz sonuçları Tablo 19’da gösterilmektedir.

Tablo 19. Yeniden yaralanma kaygısının yordanmasına ilişkin regresyon analizi

		Spor Yaralanması Kaygı Ölçeği		
		Yeniden Yaralanma Kaygısı		
Model 1		β	t	p
APS-MÖ	Tatminsizlik	- 0,098	-2,113	0,035
	Zorluklarla Baş Edebilme Yeteneği	- 0,108	-1,957	0,050
SPBDÖ	Öğrenmeye Açık Olabilme	- 0,082	-1,727	0,085
	Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık	0,136	2,416	0,016
STBE	Pozisyon Alma ve Karar Verme	- 0,202	-3,857	0,000
YYÖ	Çatışma	0,377	8,296	0,000
		R=0,458		
		R ² =0,210		
		Dzt. R² = 0,199		
		F(6,443)=19,59		
		p<0,001		
Model 2		β	t	p
APS-MÖ	Tatminsizlik	- 0,103	-2,239	0,026
SPBDÖ	Zorluklarla Baş Edebilme Yeteneği	- 0,098	-1,779	0,076
	Öğrenmeye Açık Olabilme	- 0,094	-1,988	0,047
	Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık	0,130	2,332	0,020
STBE	Pozisyon Alma ve Karar Verme	- 0,182	-3,458	0,001
YYÖ	Çatışma	0,348	7,539	0,000
TD	Milli sporculuk durumu	- 0,124	-2,829	0,005
		R=0,473		
		R ² =0,224		
		Dzt. R² = 0,211		
		F(7,442)= 18,19		
		p<0,001		

APS-MÖ APS Mükemmeliyetçilik Ölçeği, **SPBDÖ** Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeği, **STBE** Sporda Taktiksel Beceriler Envanteri, **YYÖ** Yarışma Yönelimleri Ölçeği, **TD** Tanımlayıcı Değişkenler

Oluşturulan modellerde; modele, ilk adımda mükemmeliyetçilik, sporcuların psikolojik becerileri, sporda taktiksel beceriler ve yarışma yönelimleri, ikinci adımda ise tanımlayıcı özellikler yordayıcı değişken olarak dahil edilmiştir.

Yapılan analizlerde, oluşturulan ilk modelin anlamlı olduğu ($F=19,59$; $p<0,001$) ve yeniden yaralanma kaygısı üzerindeki açıklayıcılık değerinin %19,9 olarak saptandığı görülmektedir. Hiyerarşik regresyon modeline ilk adımda dahil edilen mükemmeliyetçi tatminsizlik ($\beta=-0,098$), zorluklarla baş edebilme yeteneği ($\beta=-0,108$), pozisyon alma ve karar verme ($\beta=-0,202$) puanlarının özgün katkılarının anlamlı olduğu ve bu değişkenlerin yeniden yaralanma kaygısı ile negatif yönde ilişki gösterdiği belirlenmiştir. Ayrıca, hedef belirleme ve mental hazırlık ($\beta=0,136$) ve çatışma ($\beta=0,377$) puanlarının da yeniden yaralanma kaygısı üzerindeki özgün katkılarının anlamlı olduğu ve bu iki değişkenin yeniden yaralanma kaygısı üzerine etkilerinin pozitif yönlü ilişki gösterdiği saptanmıştır.

Oluşturulan ikinci modelin de anlamlı olduğu ($F=18,19$, $p<0,001$) görülmüş, yeniden yaralanma kaygısını açıklayıcılık değerinin %21,1 olduğu tespit edilmiştir. Bulgulara göre, tatminsizlik ($\beta=-0,103$), öğrenmeye açık olabilme ($\beta=-0,094$) ile pozisyon alma ve karar verme ($\beta=-0,182$) puanlarının özgün katkılarının anlamlı olduğu, yeniden yaralanma kaygısı ile negatif yönde ilişki gösterdiği saptanmıştır. Ayrıca, milli sporcu olmanın ($\beta=-0,124$) yeniden yaralanma kaygısı puanı üzerine etkilerinin anlamlı olduğu ve yeniden yaralanma kaygısı ile negatif yönde ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Hedef belirleme ve mental hazırlık ($\beta=0,130$) ile çatışma ($\beta=0,348$) puanlarının da modeldeki özgün katkılarının anlamlı olduğu ve bu değişkenlerin yeniden yaralanma kaygısı ile pozitif yönlü ilişki gösterdiği belirlenmiştir.

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Tanımlayıcı Değişkenler ve Araştırma Değişkenlerinin Karşılaştırılmasına Yönelik Sonuçlar

Bu bölümde, sporcuların mükemmeliyetçilikleri, psikolojik-taktiksel becerileri, yarışma yönelimleri ve spor yaralanma kaygılarının tanımlayıcı değişkenleri açısından farklılaşıp farklılaşmadığının saptanması için yapılan analizlerden elde edilen sonuçlar ilgili alanyazın doğrultusunda tartışılacaktır.

Cinsiyet

Mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarının cinsiyet değişkeni açısından farklılaşıp farklılaşmadığı yönündeki analiz sonuçları kadın sporcuların erkek sporculardan daha yüksek standartlara sahip olduğunu göstermiştir. Araştırmanın bu bulgusundan farklı olarak Gönülateş ve İmamoğlu'nun (2019) Spora Özgü Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik ölçeğini kullanarak yaptıkları araştırmada erkeklerin kişisel standartları kadınlardan daha yüksek bulunmuştur. Ryska'nın (2003) öğrenci-sporcular örnekleminde yürüttüğü çalışmada da erkeklerin kadınlardan daha mükemmeliyetçi oldukları bildirilmiştir. Gill (2002) ise gerçekleştirdiği alanyazın taraması doğrultusunda erkeklerin kendilerini kadınlara kıyasla daha fazla yarışmacı ve kazanma yönelimli değerlendirdiklerini öne sürerken, bu sonucun, erkeklerin sportif performans alanlarında kendilerini daha mükemmeliyetçi algılamalarının gerekçesi olabileceğine işaret etmiştir. Tüm bu bulgulardan farklı olarak, Anshel vd. (2003) sporcular özelinde yaptıkları çalışmada mükemmeliyetçiliğin kişisel standartlar boyutunun cinsiyet açısından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığını rapor etmişlerdir. Sapmaz (2006) ise çalışmasında, cinsiyete göre anlamlı bir farklılığın oluşmadığını, bununla birlikte erkeklerin mükemmeliyetçilik puanlarının kadınlara göre daha yüksek bulunduğunu bildirmiştir. İlgili alanyazında mükemmeliyetçiliğin cinsiyet açısından anlamlılık düzeyine ilişkin ortaya konan farklı sonuçların örneklem gruplarında yer alan sporcuların içinden yetiştikleri kültür kadar performans sergiledikleri branşa özgü sportif kültürün de izlerini taşıyor olabileceğini düşündürmektedir.

Öte yandan, mükemmeliyetçi kişiliğin, yarışmacı sportif performans alanlarında çift yönlü açık bir deyişle ile hem güçlü hem de zayıf etkiye sahip olduğu ifade edilmektedir. Bilindiği üzere, spora özgü müsabaka süreçleri süreklilik arz eden değerlendirmeleri içerir. Bu süreç sporcuların müsabaka esnasında değerlendiriciler huzurunda aldıkları skorların yanı sıra gerek takım arkadaşları, gerek antrenörleri, gerekse diğer otorite figürleri, rakipler, taraftarlar, izleyiciler ve tüm diğerleri hatta kendileri tarafından da mütemediyen değerlendirildikleri durumları içerir. Dolayısıyla, değerlendirilen performanslar mükemmeliyetçi bir sporcu için başarılı olmaktan çok başarısızlığa uğrama olasılığını barındıran bir risk oluşturur. Ayrıca, bir yandan bireysel talepler diğer yandan diğerlerinin talepleri sporcuların yarışmalar için fazlasıyla yüksek performans standartları belirlemelerine yol açar (Frost vd., 1990; Gönülateş ve İmamoğlu, 2019). Bu bağlamın, araştırmada ulaşılan sonuçlardan düzen, çelişki ve tatminsizliğin cinsiyet açısından bir farklılık göstermediğine ilişkin tespitin bir gerekçesi olarak yorumlanabileceği kanısına varılmıştır. Ek olarak, ilgili alanyazında, çelişki ve tatminsizliğin uyumsuz mükemmeliyetçilikle ilişkilendiriliyor olmasından yola çıkarak, bu araştırma grubuna katılan sporcuların mükemmeliyetçi yönelimlerinin yüksek standartlar belirleme ile şekillendiği, dolayısıyla çalışma grubunun cinsiyet bağlamında uyumlu mükemmeliyetçilik çıktıları ortaya koydukları ifade edilebilir. Sonuçların genel değerlendirmesinde, sportif performans alanının doğası gereği yüksek standartları talep ediyor olması nedeniyle spor etkinliklerinin katılımcılarında sosyal öğrenmelere bağlı olarak mükemmeliyetçi yüksek standartlar belirleme eğiliminin gelişmesini teşvik edici olabileceğini söylemek de mümkün görünmektedir.

Bu araştırmada, sporcuların zorluklarla baş edebilme yeteneği, öğrenmeye açıklık, güven ve başarı motivasyonu, konsantrasyon, baskı altında iyi performans gösterebilme, hedef belirleme ve mental hazırlık, endişelerden kurtulmak ve psikolojik beceriler toplam puanlarının cinsiyet açısından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı ortaya konmuştur. Yıldız ve Erhan'ın (2019) kış sporları yapan sporcular örnekleminde yürüttükleri çalışmada psikolojik beceriler ve tüm alt boyutlarının cinsiyet değişkeni açısından anlamlı düzeyde farklılaşmaya sebebiyet vermediği yönündeki tespitleri araştırmamızın bu yöndeki sonuçlarını teyit etmektedir. Bu sonuçlardan farklı olarak, Şahinler'in (2021) sporcular üzerinde gerçekleştirdiği çalışmasında cinsiyetin zorluklarla baş edebilme yeteneği, öğrenmeye açıklık, güven

ve başarı motivasyonu, baskı altında iyi performans gösterebilme ile endişelerden kurtulmak açısından anlamlılık gösterdiği, kadın sporcuların psikolojik beceriler ortalama puanlarının erkek sporcuların ortalama puanlarından yüksek olduğu bildirilmiştir. Güler MŞ'nin (2019) çalışmasında ise kadın sporcuların güven ve başarı motivasyonlarının erkek sporculardan önemli ölçüde fazla olduğu belirtilmiştir. Bu bulgulardan farklı olarak, Cankurtaran, Öner ve Berisha'nın (2022) takım ve bireysel sporcular örnekleminde yaptıkları çalışmada sporcuların psikolojik beceriler toplam ve tüm alt boyut puanlarının erkekler lehine istatistiksel açıdan anlamlı ölçüde farklılaştığı ortaya konmuştur. Benzer biçimde Cankurtaran ve Öner'in (2021) ok sporcuları, Öner ve Cankurtaran'ın (2020) ok sporcuları, Behnke vd.'nin (2017) farklı branşlardaki sporcular özelinde yürüttükleri çalışmalarda da erkek sporcuların psikolojik becerileri kadın sporculardan anlamlı düzeyde farklı bulunmuştur. İlgili alanyazında dile getirilen bu farklı sonuçların çalışma gruplarında yer alan sporcuların aldıkları farklı seviyedeki psikolojik beceri eğitimleri ile ilgili olabileceği gibi, bazı gruplardaki sporcuların düzenli olarak psikolojik beceri antrenmanları yapıyor olmaları ve yanı sıra yarıştıkları liglerin sunduğu performans deneyimlerinin bir kazanımı olarak belirginleşebileceğini düşündürmektedir.

Bu araştırmada sporcuların pozisyon alma ve karar verme, top hareketlerine dair bilgi sahibi olma, rakipleri tanıma ve değişen durumlarda hareket etme ile sporda taktiksel beceriler toplam puanları açısından da cinsiyet değişkeninin anlamlı farklılıklara yol açmadığı tespit edilmiştir. Çalışmanın, sporcuların taktiksel beceriler bağlamında cinsiyet açısından anlamlı farklılıkların görülmediği yönündeki bulgularının elit sporun belli düzeyde performatif yetkinliği gerektiriyor olması dikkate alındığında araştırmanın beklenen sonuçları olduğu söylenebilir.

Yarışmacı sporcuların iş birliği ve çatışma yönelimlerinin cinsiyet değişkeni açısından farklılık göstermediği yönündeki araştırma sonucunun ise, yarışmacı doğa ve kültürden baskın biçimde beslenen spora özgü performans alanlarında toplumsal cinsiyet üzerinden anlam üretilen içeriklerden görece özgür kalılabileceğinin bir göstergesi niteliğinde değerlendirilebileceği düşünülmektedir.

Araştırmada yapılan analizler sonucunda, sporcuların yeteneğini kaybetme, zayıf algılanma, acı çekme, hayal kırıklığına uğratma, sosyal desteği kaybetme,

yeniden yaralanma ve spor yaralanması genel kaygılarının cinsiyet açısından anlamlı bir farklılığa yol açmadığı da ortaya konmuştur.

Bu araştırmanın sosyal desteği kaybetme kaygısının cinsiyet açısından farklılaşmadığı yönündeki sonucunu teyit eden farklı araştırmalara da rastlanmıştır (Çakır ve Kısa, 2021; Karayol ve Eroğlu, 2020). Bununla birlikte, araştırmanın bu yönündeki tespitinden farklı olarak Cankurtaran, Öner ve Berisha (2022) çalışmalarında kadın sporcuların sosyal desteği kaybetme kaygılarının erkeklerden daha fazla olduğunu bildirmişlerdir. Ünver vd.'nin (2020) üniversite takım sporcuları örnekleminde gerçekleştirdikleri araştırma sonuçları ise kadınların acı çekme ve yeniden yaralanma kaygılarının erkek sporculardan daha fazla olduğunu ortaya koymuştur. Araştırmacılar bulgularına, kadınların erkeklere göre daha kırılgan yapıda olmaları nedeniyle daha fazla acı çekebilecekleri, bunun yanı sıra yaralanma sonrası fiziksel görünüşleri hakkında daha fazla endişe duyabilecekleri ve tüm bunlardan ötürü kaygılarının artabileceği şeklinde açıklama getirmişlerdir. Ekin ve Bülbül'ün (2020) badminton oyuncularını kapsayan çalışmasında, erkek sporcuların zayıf algılanma ve sosyal desteği kaybetme kaygılarının yanı sıra spor yaralanma kaygısı toplam puanlarının kadın sporcuların puanlarından yüksek olduğu ortaya konmuştur. Tanyeri'nin (2019) çalışmasında da erkek sporcuların yeteneğini kaybetme, hayal kırıklığına uğratma ve sosyal desteği kaybetme kaygılarının kadın sporculara göre anlamlı şekilde yüksek olduğu bildirilmiştir.

Aktarılan çalışma sonuçlarından yola çıkarak, erkek sporcuların zayıf algılanma kaygılarının kadın sporculardan daha yüksek olmasının toplumsal cinsiyet rolleri ile açıklanabileceği düşünülebilecek olsa da, Budak'ın (2021) kadın basketbolcular örneğinde gerçekleştirdiği araştırma sonuçlarında dile getirdiği “her ligin dinamiklerinin, oyun temposunun, oyuncu yeteneğinin, maddi oyuncu değerinin, taraftarın etkisinin ve ligin popülerliğinin farklı olduğu, bu nedenle sporcuların yaralanma kaygı düzeylerinin de liglere göre farklılık gösterebileceği” ifadeleri bu görünür genellemenin ardında farklı unsurların da olabileceğine dikkatleri çeker nitelikte bulunmuştur.

Spor Branşı

Bu araştırmada elde edilen bir sonuç da sporcuların çelişki ve tatminsizlik puanlarının branşları açısından anlamlı düzeyde farklılaştığı yönündedir. Yapılan incelemelerde, futbolcuların çelişkileri voleybolculardan, tatminsizlikleri ise voleybolcular ve basketbolculardan anlamlı ölçüde yüksek bulunmuştur. Sporcuların performans gösterdikleri branşlar açısından yüksek standartlar ve düzenlerinde ise anlamlı bir farklılık belirlenmemiştir. Bu sonuçlara dayanarak, futbolcuların voleybol ve basketbolculardan daha fazla uyumsuz mükemmeliyetçilik gösterdikleri söylenebilir. Rice, Ashby ve Slaney (1998), uyumsuz mükemmeliyetçilerin kaygı davranışlarını daha fazla sergilediklerine ve bu kişilerin depresyona yatkınlıklarının daha yüksek olduğuna işaret etmektedirler. Nitekim, bu araştırmanın spor yaralanma kaygısı ile ilişkili analizlerinde ortaya konan yaralanma kaygısının futbolcularda daha fazla görüldüğü yönündeki sonucunun alanyazın ile uyumlu olduğu saptanmıştır.

Bu araştırma sonuçları sporcuların psikolojik becerilerinin spor branşlarına göre farklılaştığını, futbolcuların zorluklarla baş etme ve baskı altında iyi performans gösterme becerilerinin basketbolcular ve voleybolculardan daha fazla olduğunu ortaya koymuştur. Ek olarak, sonuçlar, futbolcular ve voleybolcuların konsantrasyon ile hedef belirleme ve mental hazırlık becerilerinin basketbolculardan fazla olduğunu ve futbolcuların genel psikolojik becerilerinin basketbolculardan yüksek olduğunu göstermiştir. Şahinler (2021) de futbol, voleybol, tenis, yüzme ve atletizm branşlarından sporcular örnekleminde yürüttükleri çalışmalarında spor branşına göre sporcuların psikolojik becerilerinin tüm boyutlarında anlamlı farklılıklar olduğunu tespit etmişler, voleybolcuların psikolojik beceri ortalamalarının diğer branşlara kıyasla daha yüksek olduğunu bildirmişlerdir.

Spor branşı değişkeni bağlamında uygulanan analizlerde sporcuların taktiksel becerilerinde de anlamlı farklılıklar olduğu görülmüştür. Sonuçlar, futbolcuların pozisyon alma ve karar verme puanlarının basketbolcular ve voleybolculardan yüksek olduğunu, futbolcu ve voleybolcuların top hareketlerine dair bilgi sahibi olma, rakiplerini tanıma ve sporda genel taktiksel becerilerinin ise basketbolculardan daha fazla olduğunu göstermiştir. Bir diğer sonuç, futbolcuların değişen durumlarda hareket etme becerileri basketbolculardan yüksek olduğunu ortaya koymuştur.

Martens (2004), taktiksel becerileri rakip sporcu ve sporcular karşında üstünlük sağlamayı destekleyen çeşitli stratejiler ve oyun planları olarak değerlendirmektedir. Martens'in (2004) bu açıklamasına göre, bu çalışmada taktiksel beceriler bağlamında en güçlü sporcuların futbolcular olduğu, basketbolcuların ise bu üç grup içinde taktiksel beceriler bağlamında en zayıf grubu oluşturduğu söylenebilir.

Weinberg ve Gould'un (2019) bildirdiği üzere, yarışmacılık değerlendiricilerin olduğu durumlarda, bir çeşit üstünlük standardına göre kıyaslamalar yapılırken doyuma ulaşma çabasında olma hâli olarak tanımlanır. Bu kıyaslamalar esnasında, rakip oyuncu ya da oyuncular karşısında geliştirilebilecek bazı tavırlar ve tutumlar vardır. Shields ve Bredemeier (2009, 2011a) açısından bu tutumları iş birliği ve çatışma yönelimi perspektifinde ele almak mümkündür.

Bu çalışmada uygulanan analizlerde, sporcuların çatışma yönelimlerinin branşlar açısından anlamlı düzeyde farklılaştığı, futbolcuların çatışma yönelimlerinin basketbolcular ve voleybolculardan daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Yarışma yönelimi bağlamında çatışmanın kavramsal açıklamasında yarışma-savaşır algısı vardır (Shields, Funk ve Bredemeier, 2018b). Araştırmada varılan bu sonucun ilgili literatürle uyumlu bir yorumunda futbolcularda dışsal güdülenmenin basketbol ve voleybol oyuncularından daha baskın olduğu, futbolcularda müsabaka alanının daha rekabetçi bir bakış açısından değerlendirildiği, rakip oyuncuları hasım görme eğiliminin bu iki branş sporcularına nazaran futbolcularda daha fazla olduğu ve futbolcuların oyunun kurallarının tolere edilebilirliğine dair inançlarının diğer branş sporcularına göre daha güçlü olduğu söylenebilir.

Bu araştırmanın sporcuların branşları açısından ortaya konan sonuçlarından biri de hayal kırıklığına uğratma kaygısı, sosyal desteği kaybetme kaygısı ve spor yaralanması genel kaygısının branşlar bağlamında anlamlı düzeyde farklılaştığı yönündedir. Ekin ve Bülbül'ün (2020) altını çizdiği gibi performans sergilenen sporun türü spor yaralanmalarına etki eden bir unsur olmaktadır. Theisen vd. (2013) takım sporcularının bireysel sporculara nazaran daha yüksek yaralanma riskine sahip olduğunu öne sürmüştür. Cankurtaran, Öner ve Berisha'nın (2022) takım sporcularının spor yaralanması kaygı toplam puanları ile yeteneğini kaybetme, acı çekme, hayal kırıklığına uğratma ve yeniden yaralanma kaygısı puanlarının bireysel sporculardan daha yüksek olduğu yönündeki bulguları Theisen vd.'nin (2013) savlarını teyit eder

niteliktedir. Benzer biçimde, Karayol ve Eroğlu'nun (2020) araştırma bulguları da takım sporcularının acı çekme ve yeniden yaralanma kaygılarının bireysel sporculardan yüksek olduğunu göstermektedir. Rapor edilen araştırma sonuçlarının farklılıklarından yola çıkan Cankurtaran, Öner ve Berisha (2022) araştırmalarında spor branşlarının kendine has hareketlilik içermeleri ve farklı düzeyde riskler taşıyor olmaları göz önüne alındığında spor yaralanma kaygısının spor branşlarına göre farklılık gösterebileceğine işaret etmişlerdir. Nitekim, çalışmamızın futbolcuların hayal kırıklığına uğratma, sosyal desteği kaybetme ve spor yaralanması genel kaygılarının basketbolculardan, voleybolcuların sosyal desteği kaybetme kaygılarının ise basketbolculardan daha yüksek olduğu yönündeki bulguları Cankurtaran, Öner ve Berisha'nın (2022) çıkarımlarını destekler niteliktedir.

Spor deneyimi

Analiz sonuçları sporcuların yüksek standartlar, düzen ve tatminsizliklerinin deneyimleri açısından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığını ortaya koymuştur. Sonuçlar, 11-15 yıl deneyimli sporcuların, 1-5 yıl ile 6-10 yıl deneyimlilerden daha yüksek standartlara ve düzene sahip olduklarını göstermiştir. 6-10 yıl deneyimli sporcuların mükemmeliyetçi yüksek standartları ve düzenleri de 1-5 yıl deneyimlilerden daha fazladır. Buna göre artan spor deneyiminin sporcuların kendileri için daha yüksek standartlar ve düzen oluşturmalarını teşvik ettiği söylenebilir.

Araştırmanın bir diğer sonucuna göre, 6-10 yıl deneyimlilerin mükemmeliyetçi tatminsizlikleri 1-5 yıl deneyimlilerden anlamlı düzeyde yüksektir. Bu bağlam, spor deneyimine ilişkin diğer deneyim yılı kategorileri dikkate alındığında 6-10 yıl arası tecrübe sahibi sporcuların mesleki açıdan bir platoya eriştiklerini düşündürmektedir.

Spor deneyimi açısından elde edilen bir başka sonuç sporcuların öğrenmeye açık olabilme puanlarının anlamlı düzeyde farklılaştığını, 11-15 yıl deneyimli sporcuların öğrenmeye açıklıklarının tüm diğer spor deneyimi gruplarından fazla olduğunu göstermiştir. Bir önceki, araştırma sonucu ile birleştirildiğinde araştırmanın bu bulgusunun sporcuların 6-10 yıl arasında deneyimledikleri plato döneminin ardından yeniden bir canlanma, mesleki yenilenme, mevcut olanın ötesinde gelişim ihtiyacını fark ederek güncel olanı sorgulama, değerlendirme ve bu doğrultu da kendini düzenleme yönelimine işaret ettiği düşünülmektedir.

Bu araştırmanın bir diğer sonucu 1-5 yıl deneyimlilerin konsantrasyon ile güven ve başarı motivasyonlarının 11-15 yıl deneyimlilerden, hedef belirleme ve mental hazırlık ile baskı altında iyi performans gösterebilmenin yanı sıra psikolojik beceriler toplam puanlarının 6-10 yıl ile 11-15 yıl deneyimlilerden düşük olduğunu, 6-10 yıl deneyimlilerin psikolojik beceriler toplam puanlarının da 11-15 yıl deneyimi olanlardan daha az olduğunu göstermiştir. Bu sonuçlardan hareketle, sporcuların ilk beş yıllık sportif performans deneyim süreçlerinde konsantrasyon, güven ve başarı motivasyonu, hedef belirleme ve mental hazırlık, baskı altında iyi performans gösterebilmeleri ile genel psikolojik becerilerinin yeterince olgunlaşmayabileceğini, psikolojik becerilerin gelişmesinin de belirli bir süreyi talep edebileceğini, artan deneyimin psikolojik becerilerde güçlenmeyi destekleyeceğini söylemek olasıdır.

Sporda taktiksel becerilerin spor deneyimi açısından farklılaştığı çalışmada ortaya konan sonuçlardan bir diğeri olmaktadır. İlgili analiz sonuçlarına göre, 11-15 yıl deneyimli sporcuların pozisyon alma ve karar vermeleri, top hareketleri hakkında bilgi sahibi olma ve sporda genel taktiksel becerileri 1-5 ile 6-10 yıl, değişen durumlarda hareket etmeleri ise 1-5 yıl deneyimlilerden anlamlı düzeyde yüksektir. Bu saptamalardan yola çıkarak, sporcuların taktiksel becerilerde ustalık düzeyine 10 yıl ve sonrası deneyim süreçlerinde erişebildikleri söylenebilir. Bununla birlikte, farklı bir çalışmada Yıldırım (2022) futbolcuların, lisanslı futbol oynama yıllarına göre değerlendirildiğinde; sporda taktiksel beceriler alt boyutlarının tümünde ve sporda taktiksel beceriler envanteri toplam puanında, 1-5 yıl arasında futbol oynayan sporcuların puanlarına göre, daha fazla yıl futbol oynayan diğer tüm gruplar arasında deneyimliler lehine anlamlı düzeyde farklılar olduğunu bildirmiştir.

Araştırmanın sporcuların yarışma yönelimlerine ilişkin sonuçları 6-10 yıl deneyimlilerin çatışma yönelimlerinin 1-5 yıl ile 16 yıl ve üzeri deneyimlilerden, 11-15 yıl deneyimlilerin 16 yıl ve üzeri deneyimlilerden yüksek olduğunu göstermiştir. Buna göre, sporcuların deneyimi arttıkça çatışmacı yarışma yönelimlerinin azaldığı söylenebilir.

Bu araştırmanın sonuçları, sporcuların yeteneğini kaybetme, zayıf algılanma, hayal kırıklığına uğratma, sosyal desteği kaybetme, yeniden yaralanma kaygıları ile spor yaralanması genel kaygılarının anlamlı düzeyde farklılık gösterdiğini ortaya koymuştur.

Bu araştırmada yapılan analizler sonucunda, 6-10 yıl deneyimli sporcuların 11-15 yıl deneyimliler ile 16 yıl ve üzeri deneyimi olanlardan daha yüksek düzeyde yeteneğini kaybetme, zayıf algılanma, sosyal desteği kaybetme ve spor yaralanması genel kaygısı yaşadıkları, 6-10 yıl deneyimlilerin yeniden yaralanma kaygısını spor deneyimi 1-5 yıl ile 16 ve yıl üzeri olanlardan fazla duyumsadıkları saptanmıştır. Araştırmanın bu yöndeki sonuçları paralelinde, spor deneyimi artıkça sporcuların bizzat kendileri ya da takım arkadaşlarının yaşadıkları yaralanmalar sonucu deneyimledikleri olumsuzlukların tetiklediği kaygıyı yönetebilme, yaralanma kaygısı ile başa çıkma becerilerinin artabileceği söylenebilir. Bununla birlikte, farklı bir araştırmada, Budak vd. (2020), 9 yıl ve üzeri spor yapanların 3-4 yıl ve 5-6 yıldır spor yapanlara göre yeniden yaralanma kaygıları ile spor yaralanması kaygı ölçeği toplam puanlarının anlamlı derecede yüksek olduğu yönündeki raporlamaları dikkate alındığında, farklı sporcu gruplarında yaralanma farkındalığının sporcuların yaşayabilecekleri kaygı düzeyini belirleyici bir yön kazanabileceği ifade edilebilir.

Özder (2010), Askeri Pentatlon şampiyonasına katılan erkek sporcular örnekleminde yaptığı çalışmada, sakatlanma sürecinde sporcuların en çok atletik yeteneklerini kaybetme kaygısı duyduklarını ifade etmiş, sporcuların pentatlonda deneyimledikleri sakatlanma kaygısının geçirdikleri sakatlanma deneyiminin sayısı ve şiddeti ile ilişkili olduğunu rapor etmiştir. Mankad, Gordon ve Wallman (2009) tarafından yürütölen farklı bir çalışmada, sporcuların yaralanmalarını takip eden iyileşme sürecinde yoksun kalma, yeniden oynayamama, yeniden sakatlanma benzeri duygusal travmalar yaşadıkları ve bunlara bağlı olarak depresif hissettikleri ve ayrıca kaygı düzeylerinin arttığı ortaya konmuştur. Aynı çalışmada sporcuların iyileşme sürecinde yaşadıkları karmaşık duygular sebebiyle takım arkadaşları, antrenman çevresi ve sosyal ortamlardan uzak durma yöneliminde oldukları da bildirilmiştir.

Bu araştırmada elde edilen bir başka sonuç, hayal kırıklığına uğratma kaygısını 1-5 yıl deneyimlilerin 16 yıl ve üzeri deneyimlilerden, 6-10 yıl deneyimlilerin 11-15 yıl ile 16 yıl ve üzeri deneyimlilerden daha yüksek düzeyde yaşadıklarını göstermiştir. Güler YE'nin (2022) hentbolcular örnekleminde yürüttüğü çalışmada profesyonel sporcuların hayal kırıklığına uğratma kaygısını amatör sporculardan daha fazla duyumsadıkları rapor edilmiştir. Araştırmacı, bu bulgusunu gerekçelendirirken söz konusu farklılığın profesyonel sporcuların ortaya koydukları etkinliklerin bir kazanç

elde etme yönelimleri ve asıl mesleklerinin hentbol olmasına dayandırılarak açıklanabileceğini öne sürmüştür. Tanyeri (2019) profesyonel ve amatörlük düzeyi açısından karşılaştırma yaptığı çalışmasında acı çekme kaygısı dışında diğer spor yaralanması kaygı boyutlarında anlamlı farklılık gözlenmediğini ortaya koymuş, bu bulgusuna genel olarak amatör ya da profesyonel olarak sporculuk hayatını sürdürmenin spor yaralanması kaygısına etki etmediği yorumunu getirmiştir.

Millilik Durumu

Millilik değişkeni açısından yapılan analiz sonuçları sporcuların yüksek standartlar, düzen, çelişki ve tatminsizlik puanlarının anlamlı düzeyde farklılık göstermediğini ortaya koymuştur. Alp (2020) karma desenine dayalı çalışmasında yarı yapılandırılmış görüşmeye katılan tüm taekwondo milli takımı sporcularının kendilerine yüksek hedefler belirlediklerini ifade ettiklerini bildirmiştir. Aynı çalışmada milli sporcuların mükemmeliyetçiliğe ilişkin görüşlerini ifade ederken kullandıkları düzenli hayat/disiplin metaforunun yanı sıra yenilgiyi hazmedememe, beklentisi olan insanlar için üzüntü, düşüş olmasa bile düşüşte hissetme benzeri kavramlar, farklı çalışmalarda milli sporculuk durumu açısından mükemmeliyetçilik ile ilişkili sonuçların farklılaşabileceği izlenimini uyandırmıştır.

Bu araştırmada, milli sporcuların konsantrasyon ve endişelerden kurtulma becerilerinin milli olmayan sporculardan yüksek olduğu saptanmıştır. Bunun dışında, öğrenmeye açıklık, konsantrasyon, güven ve başarı motivasyonu, hedef belirleme ve mental hazırlık, baskı altında iyi performans gösterebilme ve genel psikolojik beceriler puanlarının anlamlı düzeyde farklılaşmadığı belirlenmiştir. Yıldız ve Erhan'ın (2019) çalışmalarında, milli sporcuların konsantrasyon açısından milli olmayanlardan daha fazla beceri sergiledikleri yönünde ortaya koydukları sonuç araştırmamızın aynı yöndeki sonucunu teyit eder nitelikte bulunmuştur. Bununla birlikte, Yıldız ve Erhan'ın (2019) aynı çalışmalarında zorluklarla baş edebilme yeteneği, öğrenmeye açık olabilme, güven ve başarı motivasyonu, baskı altında iyi performans gösterebilme ve genel psikolojik becerilerde milli sporcular lehine farklılıkların olduğuna ilişkin raporları ilgili araştırmanın bizim çalışma sonuçlarımızdan farklılık gösterdiğini ortaya sermektedir. Yıldız ve Erhan'ın (2019) çalışmalarının bizim çalışmalarımızdan farklıca ortaya koyduğu bir diğer sonuç ise milli sporcuların endişelerden kurtulmak bağlamında milli olmayanlardan farklılaşmadıklarıdır. Bir başka çalışmada, Şahinler

(2021) sporcuların psikolojik beceri düzeyleri ve tüm alt boyutlarının millilik durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaştığını, bu farklılığın milli sporcular lehine olduğu bildirmiştir. Yıldız'ın (2020) milli sporcuların milli olmayanlardan daha fazla baskı altında iyi performans gösterebilme becerilerine sahip olduğu yönündeki araştırma sonucu da araştırmamızın baskı altında iyi performans gösterebilmeye ilişkin ortaya koyduğu sonuç ile paralellik göstermektedir.

Woodman ve Hardy (2001) ile Fletcher ve Hanton'un (2003) altını çizdikleri üzere elit sporcular, başarı ve başarısızlığın kontrolüne ilişkin yetiler, güçlü özgüven, içsel motivasyon, hedef belirleme, hedefe yönelen yüksek çaba, hedefi gerçekleştirebilmek için plan yapma, konsantrasyon, zorluklarla baş edebilme ve zihinsel dayanıklılık benzeri psikolojik beceri gerektiren özelliklere sahiptirler. Araştırmacıların bu açıklamaları araştırmamızın ve bu araştırma sonuçlarını teyit eden diğerlerinin bir açıklayıcısı olmaktadır.

Bununla birlikte, farklı bir çalışmada Güler (2019) sporcuların psikolojik becerilerinin millilik durumları açısından anlamlı düzeyde farklılaşmadığını bildirmiştir.

Milli sporcuların pozisyon alma ve karar verme, top hareketlerine dair bilgi sahibi olma ve sporda taktiksel beceriler toplam puanları milli olmayan sporculara göre yüksek bulunurken, rakiplerini tanıma ve değişen durumlarda hareket etme becerilerinin millilik durumu açısından farklılaşmadığı saptanmıştır.

Bompa'nın (2003) taktiksel düşüncenin, sporcuların kendilerine olduğu kadar rakiplerine de gerçekçi biçimde yaklaşımlarını, taktiksel becerilerin hızlı bir şekilde kullanılmasını, sezgisel olarak rakiplerin hareketlerinin kavranarak karşı harekete geçilmesini kapsadığı yönündeki beyanlarından yola çıkarak, taktiksel becerilerin hücum/atak boyutu ile ilişkilendirilen pozisyon alma ve karar verme ile top hareketlerine dair bilgi sahibi olmanın milli sporcular lehine anlamlı olmasının araştırmanın beklenen bir sonucu olduğu, milliliğin ilgili branşta en üst yetkinliği teyit etmesi dolayısıyla taktiksel becerilerin bir açıklayıcısı olabileceği söylenebilir. Öte yandan Elferink-Gemser vd.'nin (2004) savunma ile ilişkili olan ve yarışmada topun olmadığı durumlarda rakiplerin eylemleriyle ilişkili taktiksel yetilerle ilişkilendirdiği, bildirimsel bilgileri algılama ve oyuna dair bilgiye odaklanmayı içeren rakiplerini tanıma ile algılanan usul ve veya prosedüre dair bilgiyi ve oyun boyunca doğru

hareketleri seçmeyi vurgulayan değişen durumlarda hareket etmenin tüm yarışmacı sporcuların sahip olmaları gereken temel taktiksel beceriler olduğu düşünüldüğünde, söz konusu becerilerde anlamlı farklılıkların oluşmamasının performans sporları bağlamında istendik sonuçlar olduğu ifade edilebilir.

Araştırma sonuçlarına göre, milli olmayanların çatışma yönelimleri milli sporculardan anlamlı düzeyde yüksektir. Beşirli'ye göre (2016), sporda rekabet ve çatışma dengesinin nasıl tesis edileceği konusu önem arz etmektedir. Bireysel ve takım olarak belli bir ödül için performansın artırılmasına dayalı çalışmalara atıfta bulunan sportif karşılaşmalarda bu denge sosyalizasyon sürecinde kazanılır. Aslen, farklı kültürlerden gelen bireylerin spora has rakibe saygı ve kurallı mücadeleyi içeren normları öğrenmeleri toplumsal hayata ilişkin kurallarla da bağlantılıdır. Araştırmacının bu ifadelerinden yola çıkarak, milli sporcu statüsünde olmanın performans sporcularını kültürlerarası ilişkiler alanına yakınlaştırdığı, milliliğin bir temsiliyet değeri taşıdığı, bu doğrultuda hataların kişiye değil temsil olunan ulus devlete atfedildiği dikkate alındığında bu performans düzeyine erişmiş sporcuların daha dingin, daha doygun ve daha yüksek uyum becerilerini göstermeleri doğal görünmektedir. Bu çerçeveden bakıldığında, bunun zıddı olacak biçimde milli olmayan sporcuların millilere göre daha çatışmacı olması manidar görülmektedir.

Milli sporcuların yeteneğini kaybetme, zayıf algılanma, acı çekme, hayal kırıklığına uğratma, sosyal desteği kaybetme, yeniden yaralanma ve spor yaralanması genel kaygılarının milli olmayanlara göre daha düşük olduğu araştırmada ortaya konan sonuçlardan bir diğeridir. Özgül (2003) kaygıyı, bireylerin tehlikeli ve tehdit edici olarak algıladığı olaylar karşısında hissettiği huzursuzluk, korku hissi olarak tanımlar. Kuruç (1994) yarışma kaygısını, müsabakada baskıyı algılama ve söz konusu ortamlara korku ve gerginlikle tepki verme olarak nitelendirir. Bu açıklamalara dayanarak, milli olmayan sporcuların sportif performans alanlarını daha yüksek düzeyde tehlikeli ve tehdit edici algılama eğiliminde oldukları ve dolayısıyla da daha gergin ve gelişen olaylara daha yoğun düzeyde korku ve korkuyla beslenen kaygı tepkisi gösterme eğiliminde oldukları söylenebilir.

Yaralanma geçmişi

Bu araştırmanın sonuçları, yaralanma geçmişi olanların mükemmeliyetçi yüksek standartlar ve düzenlerinin yaralanma geçmişi olmayanlara göre yüksek, çelişkilerinin ise düşük olduğunu, tatminsizliğin ise yaralanma geçmişi açısından anlamlı düzeyde farklılaşmadığını teyit etmektedir. Saboonchi ve Lundh (1997) mükemmeliyetçilik, kaygı ve bilinçlilik arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmada, mükemmeliyetçiliğin boyutlarıyla bedensel yaralanma, ölüm ve hastalık korkularının pozitif ilişkili olduğunu bildirmişlerdir. Adar (2021) mükemmeliyetçilerin, kendi durumlarından seyrek olarak hoşnut olduklarını ve başarısızlığı önceden sezmeleri nedeniyle yüksek ölçüde kaygıya eğilimli kişiler olduklarını, gerçek ve idealist standartları ayırt etmede sorun yaşadıklarını ve sporu görev olarak algıladıklarını bildirmektedir.

Araştırmada ulaşılan bir diğer sonuca göre, yaralanma geçmişi olan sporcuların zorluklarla baş edebilme yeteneği, öğrenmeye açık olabilme, konsantrasyon, güven ve başarı motivasyonu, hedef belirleme ve mental hazırlık, baskı altında iyi performans gösterebilme, endişelerden kurtulmak ve psikolojik beceriler genel düzeyi yaralanma geçmişi olmayanlara göre yüksektir. Bu araştırmanın sonuçları ile benzerlik gösteren farklı bir çalışmada, Cankurtaran, ner ve Berisha (2022) sakatlanma geçmişi olan sporcuların, yeteneğini kaybetme, acı çekme ve sosyal desteği kaybetme kaygılarının spor yaralanması geçirmeyen sporculardan daha yüksek olduğunu bildirmişlerdir. Adar'a (2021) göre, yaralanmaya maruz kalma baskısı sporcularda izleyen süreçlerde yeniden yaralanma kaygısının oluşumuna zemin yaratmaktadır. Bu yüzden yaralanmaya maruz kalan bir sporcu her defasında benzer kaygıları taşımakta, ne var ki kaygının düzeyi bir sporcudan diğerine farklılık göstermektedir.

Bir başka sonuca göre, yaralanma geçmişi olan sporcuların değişen durumlarda hareket etmeleri yaralanma geçmişi olmayan sporculara göre yüksektir. Sportif performans ortamları rakip üzerinde sayısal üstünlüğün elde edilebilmesi yönelimiyle yoğun rekabetin yaşandığı mecralar olmaktadır. Savunma esnasında prosedürel bilgiyi ve oyun boyu doğru hareketleri seçmeyi gerektiren bu becerinin yaralanma geçmişi olan sporcularda daha yüksek olmasının, yaralanma deneyiminin kazandırdığı farkındalık ve duyarlılığın oyunun kurallarına uyum göstermeyi teşvik ettiğini, sporcuları tekrar yaralanma yaşamamak için kendine, diğerlerine ve ortamda olan bitene karşı daha dikkatli ve özenli olmaya sevk ettiğini düşündürtmektedir.

Yaralanma geçmişinin sporcuların acı çekme kaygısı açısından farklılaştığı, yaralanma geçmişi olan sporcuların acı çekme kaygılarının yaralanma geçmişi olmayanlara göre yüksek olduğu araştırmada elde edilen bir başka sonuca vurgu yapmaktadır. Cankurtaran, Öner ve Berisha'nın (2022) çalışmasında da benzer şekilde yaralanma geçmişi olan sporcuların acı çekme kaygılarının yüksek olduğu ortaya konmuştur. Mankad vd. (20009), yaralanma geçiren sporcuların uzun sürelerle yayılan iyileşme dönemlerinde spordan uzak kalma, yeniden aktif spor hayatına katılamama ve yeniden sakatlanma benzeri duygusal travmalar yaşadıklarını ifade etmişlerdir. Öte yandan, rehabilitasyon süreci hasar alan doku ya da beden bölgesinde çeşitli seviyede acı ve ağrı yaşanmasına yol açmaktadır. Bu bağlamda, sporcuların performans ortamlarına tekrar döndüklerinde yeniden yaralanma kaygılarının yanı sıra acı çekme kaygılarının da belirginlik kazanması anlaşılabilir görülmektedir.

Bu araştırmanın sonuçları sporcuların yaralanma geçmişine göre yeteneğini kaybetme, zayıf algılanma, hayal kırıklığına uğratma, sosyal desteği kaybetme, yeniden yaralanma ve spor yaralanması genel kaygılarının anlamlı düzeyde farklılaşmaya yol açmadığını göstermiştir. Bu sonuçlardan farklı olarak Cankurtaran, Öner ve Berisha'nın (2022) çalışmasında, yaralanma geçmişi olan sporcuların yeteneğini kaybetme kaygılarının yaralanma geçmişi olmayanlardan daha yüksek olduğu belirtilmiştir.

Öte yandan, ilgili alanyazında, yaralanma geçmişinin yaralanma kaygısı ile ilişkili olduğunu öne süren bazı çalışmalara rastlanmıştır. Bu çalışmaların bir kısmında, sporcuların yaralanma sayıları arttıkça kaygılarının da arttığının bildirildiği ve kaygı ile yaralanma sıklığı arasındaki paralellige dikkat çekildiği (Junge, 2000; Maddison ve Prapavellis, 2005) görülmüştür. Diğer bazı çalışmalarda ise yaralanmalardaki sıklığın amatör sporculardan profesyonel sporculara değin ilerleyen bir çizgiyi takip ettiği ifade edilmiştir (Çetindemir ve Cihan, 2019; King, Gabbett, Gissane ve Hodgson, 2009; Waldén, Häggglund ve Ekstrand, 2005).

Araştırma Değişkenleri Arasındaki İlişkilere Yönelik Sonuçlar

Mükemmeliyetçilik boyutlarının diğer araştırma değişkenleri ile ilişkileri

Bu araştırmanın sonuçları mükemmeliyetçi yüksek standartların endişelerden kurtulmak dışında tüm dışında tüm mükemmeliyetçilik, psikolojik-taktiksel beceriler

ve yarışma yönelimleri boyutları ile pozitif yönlü istatistiksel açıdan anlamlı ilişkiler gösterdiğini ortaya koymuştur.

İlgili alanyazında mükemmeliyetçi kişilerin hata yapmaktan olağanüstü endişe duydukları, başarısızlık deneyimlerini tek bir olayın ötesinde aşırı genelleme eğilimi gösterdikleri (Burns, 1980; Frost vd., 1990; Hamachek, 1978) bildirilmektedir. Frost vd.'ne (1990) göre, mükemmeliyetçiler kişisel eksikliklere seçici bir dikkat gösterme ve bunlarla meşgul olma eğilimi taşırlar. Onların bu eğilimleri başarısızlığın olası etkisine dair endişeleriyle birleştğinde ortaya koyacakları performansın kalitesinin, hazırlıklarının hatta sergileyecekleri çabaların aşırı standartları karşılamak için yeterli olup olmayacağı konusunda sıklıkla belirsiz şüphe duymalarına yol açar.

Araştırmada, mükemmeliyetçi yüksek standartların yeteneğini kaybetme, zayıf algılanma, hayal kırıklığına uğratma, sosyal desteği kaybetme kaygıları ve spor yaralanması genel kaygısı ile negatif yönde ilişki gösterdiği de ortaya konmuştur. Buna göre, kişilerin yüksek standartlar geliştirdikçe kendilerine olan güven ve saygılarının arttığı, söz konusu standartlara yakınlaştıkça kendilerini daha yetenekli, daha güçlü, daha başarılı algıladıkları ve tüm bunlara ek olarak sosyal desteği kaybetme kaygılarının yanı sıra spor yaralanması genel kaygı düzeylerinin azaldığı söylenebilir.

Araştırmanın bir diğer sonucu düzenin endişelerden kurtulmak ve çatışma dışında tüm mükemmeliyetçilik, psikolojik-taktiksel beceriler ve yarışma yönelimleri boyutları ile pozitif yönlü anlamlı ilişkiler gösterdiği yönündedir.

Donachie vd. (2019), mükemmeliyetçi bilişlerin yarışma öncesi duyguları yordadığını, mükemmeliyetçi bilişlerin ayrıca sürekli mükemmeliyetçilik ile yarışma öncesi olumsuz duygular arasındaki ilişkiye zaman içinde aracılık ettiğini ortaya koymuşlardır. Araştırmacılar, özellikle, sosyal olarak belirlenmiş mükemmeliyetçilik ve kendine yönelik mükemmeliyetçiliğin mükemmeliyetçi bilişlerle ilişkili olduğunu, bunun da yarışmadan önce daha yüksek kaygı ve öfke ile ilişkili olduğunu rapor etmişlerdir. Yine Donachie vd.'ne (2019) göre, mükemmeliyetçi bilişlerin deneyimi, mükemmeliyetçiliğin etkilerinin merkezinde yer aldığı gibi, bunların yönetimi, daha yüksek düzeyde mükemmeliyetçilik sergileyen sporculara etkili psikolojik destek sağlamanın olası anahtarıdır.

Mükemmeliyetçi düzenin yeteneğini kaybetme, zayıf algılanma, acı çekme, hayal kırıklığına uğratma, yeniden yaralanma ve spor yaralanması genel kaygısı ile negatif yönde ilişkili olduğu araştırmada ortaya konan bir başka sonuç olmaktadır. Bu bağlamda, sporcuların performans gösterdikleri branşın gerektirdiği düzene uyum gösterdikçe yaralanma ile ilişkili kaygı duyumlarını daha az düzeyde yaşadıkları söylenebilir.

Araştırma sonuçları mükemmeliyetçiliğin çelişki boyutunun yüksek standartlar, düzen, tatminsizlik, rakiplerini tanıma, iş birliği ve çatışma yönelimleri ile pozitif, öğrenmeye açık olabilme, güven ve başarı motivasyonu, endişelerden kurtulmak ve genel psikolojik beceriler ile negatif yönlü ilişkiler gösterdiğini ortaya koymuştur.

Mükemmeliyetçi çelişkinin spor yaralanma kaygısı açısından elde edilen sonuçları ise çelişkinin yeteneğini kaybetme, zayıf algılanma, acı çekme, hayal kırıklığına uğratma ve spor yaralanması genel kaygısı ile pozitif yönlü ilişki gösterdiğini ortaya çıkarmıştır.

Anshel (1994) sporcunun yeterliliğine dair içsel ve dışsal değerlendirmeleri kapsayan yarışma sürecinin kendisinin tehdit edici olduğunu, yarışmanın sporcunun performansının bazı standartlar ölçüsünde karşılaştırıldığı ve başarı ya da başarısızlık ile ilgili bilgi sağlayıcı yön kazandığını bildirir ve sporcunun tehdit algılarını müsabakaya ilişkin yorum ve değerlendirmelerinin etkilediğini vurgular. Çelişkinin bir anlamda, mevcut durumla ilgili netlik algısının dalgalandığı deneyimleri çağrıştırıyor olmasından hareketle, sporcunun kendi performansı, oyunun kuralları, rakibin özellikleri, performans ortamındaki çeşitli etmenler ile ilgili çelişik düşünce ve duyumlara sahip olmasının kendini yeterli hissetmek noktasında zorlayıcı olacağı, dolayısıyla da kaygı duyumlarında artışı tetikleyici yön kazanacağı düşünülmektedir.

Araştırmanın bir diğer sonucu, tatminsizliğin güven ve başarı motivasyonunun yanı sıra endişelerden kurtulmak ve iş birliği ile ilişki göstermediği yönündedir. Yapılan analizler, tatminsizliğin öğrenmeye açık olabilme ile negatif, yüksek standartlar, düzen, çelişki, zorluklarla baş edebilme yeteneği, konsantrasyon, hedef belirleme ve mental hazırlık, baskı altında iyi performans gösterebilme, genel psikolojik beceriler, pozisyon alma ve karar verme, top hareketlerine dair bilgi sahibi olma, rakipleri tanıma, değişen durumlarda hareket etme, genel taktiksel beceriler ve çatışma ile pozitif yönde anlamlı ilişkili olduğunu ortaya çıkarmıştır.

Araştırma sonuçları tatminsizliğin yeteneğini kaybetme, zayıf algılanma, hayal kırıklığına uğratma ve sosyal desteği kaybetme kaygısı ile de pozitif ilişkili olduğunu göstermiştir. Buna göre, sporcuların tatminsizlikleri arttıkça yeteneğini kaybetme, zayıf algılanma, hayal kırıklığına uğratma ve sosyal desteği kaybetme kaygılarının da artış göstermesi olasıdır.

Bu araştırmada ele alınan mükemmeliyetçilik boyutlarından yüksek standartlar ve düzen uyumlu mükemmeliyetçilik ile ilişkili olurken, çelişki ve tatminsizlik ise uyumsuz mükemmeliyetçilik ile ilişkilidir. Olmedilla vd.'nin (2022) kadın futbolcular üzerinde yaptıkları çalışmada, stres, kaygı ve depresyon ile uyumlu mükemmeliyetçilik arasında negatif, uyumsuz mükemmeliyetçilik ile arasında ise pozitif bir ilişki bulunduğu rapor edilmiştir. Aynı çalışmada daha yüksek düzeyde uyumsal mükemmeliyetçiliğin kadın futbolcularda daha az kaygı, gerginlik ve depresif belirtiler ile ilişkili olduğu, hatta koruyucu bir faktör olarak değerlendirilebilecek iken bunun tam tersi olacak biçimde, daha yüksek derecede uyumsuz mükemmeliyetçiliğin ilgili semptomların daha fazla dereceleri ile ilişkili bulunduğu vurgulanmıştır. Ayrıca, söz konusu ruh sağlığı göstergelerinin yaralanmalarla ilişkilendiriliyor olmaları dolayısıyla; uyumsuz mükemmeliyetçilik ile yaralanma olasılığı arasında istatistiksel olarak pozitif bir ilişki, uyumsuz mükemmeliyetçilik ile uyumlu mükemmeliyetçilik arasında negatif bir ilişki kurulduğu vurgulanmaktadır. Olmedilla vd.'nin (2022) bu vurgularının araştırmamızın mükemmeliyetçilik ve spor yaralanması kaygısı arasındaki ilişkilere yönelik sonuçları ile örtüşük olduğu kanısı edinilmiştir.

Jowett vd. (2021), mükemmeliyetçiliğin yaralı maraton koşucularının başa çıkma tekniklerini nasıl etkilediğini sorguladıkları çalışmalarında duygu odaklı başa çıkmanın mükemmeliyetçi koşucular arasında mükemmeliyetçi olmayan koşuculara göre daha yaygın olduğunu beyan etmişlerdir. Pentith vd. (2021) ise mükemmeliyetçi ve mükemmeliyetçi olmayan gruplar arasında farklı davranışsal örüntülerin belirginleştiğini, mükemmeliyetçilerin öncelikle "planlı problem çözme" yolunu seçerken, mükemmeliyetçi olmayan grubun yaralanma geçirirken öncelikle "yüzleşmeyle başa çıkma" seçeneğini kullandığını ortaya koymuşlardır.

Psikolojik beceriler boyutlarının diğer araştırma değişkenleri ile ilişkileri

Araştırmada, sporcuların psikolojik becerilerini değerlendirme ölçeğinin tüm alt boyutlarının yanı sıra toplam puanının mükemmeliyetçilik, taktiksel beceriler, yarışma yönelimleri ve spor yaralanma kaygısı ile kaydettiği ilişkiler ayrıca gösterilmiştir.

Bu araştırmanın sonuçları zorluklarla baş edebilme yeteneğinin çelişki ve endişelerden kurtulmak dışında tüm mükemmeliyetçilik, psikolojik-taktiksel beceriler ve yarışma yönelimleri boyutları ile pozitif yönlü ilişki gösterdiğini ortaya koymuştur. Bu sonuçlara göre, zorluklarla baş edebilme yetenekleri yüksek olan bireylerin kendileri için daha yüksek standartlar belirleme, daha düzenli olma eğilimi gösterdikleri gibi öğrenmeye daha açık olma, daha yüksek düzeyde konsantrasyon becerileri sergileme, güven ve başarı motivasyonlarının daha fazla olması, hedef belirleme ve mental hazırlık becerilerinin daha fazla olması, baskı altında iyi performans gösterebilme becerilerinin daha gelişkin olması söz konusu olabilmektedir. Bu kişilerin ayrıca, sporda taktiksel beceriler bağlamında değerlendirilen pozisyon alma ve karar verme, top hareketlerine dair bilgi sahibi olma, rakiplerini tanıma ve değişen durumlarda hareket etme becerilerini de daha fazla işe koşabilecekleri öngörülmektedir. Bununla birlikte, bu araştırmanın sonuçları zorluklarla baş etme becerilerindeki artışın sporcuların hem iş birlikçi hem de çatışmacı yarışma yönelimlerinde bir artışa yol açacağını ortaya koymuştur. Bu çift yönlü beceri gelişiminin, sporcuların farklı durumlarda farklı becerilerini açığa çıkarma ve eyleme dönüştürme yetilerini geliştirdikleri yönünde yorumlanabileceği gibi her bir performans sporcusunun iç dinamiklerinin yarışmaya hazırlanmada ve rakibe üstün gelmede motive oldukları metaforun da birbirlerinden farklı olabileceğinin bir göstergesi olarak değerlendirilebileceği kanısı taşınmaktadır.

Bu araştırma sonuçları, zorluklarla baş edebilme yeteneğinin sosyal desteği kaybetme kaygısı ile pozitif, acı çekme ve yeniden yaralanma kaygısı ile negatif yönde ilişkili olduğunu göstermiştir. Buna göre, sporcuların zorluklarla baş edebilme yeteneği arttıkça sosyal desteği kaybetme kaygılarının artabileceği, bununla birlikte acı çekme ve yeniden yaralanma kaygılarının azalabileceği söylenebilir.

Cankurtaran, Öner ve Berisha'nın (2022) çalışmalarında, zorluklarla baş edebilme yeteneğinin acı çekme ve yeniden yaralanma kaygısı ile negatif ilişki gösterdiğine dair ortaya koydukları sonuç, bu araştırmanın aynı yöndeki bulgusunu

teyit eder niteliktedir. Bununla birlikte, araştırmacıların aynı çalışmalarında, bu araştırma sonuçlarından farklı olarak, zorluklarla baş edebilme becerileri yeteneğini kaybetme, zayıf algılanma, hayal kırıklığına uğratma ve sosyal desteği kaybetme ile de negatif yönde ilişkili bulunmuştur. Bu sonuç, sporcuların zorluklarla baş edebilme becerilerinin artırılmasının yaralanma kaygısı ile başa çıkma becerilerini de artırabileceği kanısını uyandırmaktadır.

Yıldız (2022) spor bilimleri fakülteleri öğrencileri örnekleminde yürüttüğü ve spor yaralanma kaygısı ile sportif sorunlarla başa çıkma becerisi arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmada, bu iki değişken arasında negatif yönlü orta düzeyde bir ilişki olduğunu rapor etmiştir. Araştırmacıya göre bu ilişki, sportif sorunlarla başa çıkma becerisinde yaşanacak bir değişimin spor yaralanması kaygısı üzerinde bir değişime etki edeceği anlamını taşımaktadır, dolayısıyla da sportif sorunlarla başa çıkma becerilerinin geliştirilmesinin spor yaralanması kaygı düzeyini düşürülebileceği yönünde yorumlanabilecektir.

Zorluklarla başa çıkabilmede, problem odaklı ve duygusal odaklı olarak iki farklı stratejik yaklaşım olduğu bildirilmekte (Lazarus ve Folkman, 1984), sporcunun problem odaklı başa çıkma stratejisi ile strese zemin yaratan çevresel uyaranları hafifletmeyi, duygusal odaklı başa çıkabilme stratejisi ile stresi tetikleyen duygusal durumları en aza indirebilme ve yönetebilmeyi amaç edindiğine işaret edilmektedir (Cox, 2012; Weinberg ve Gould, 2019).

Araştırmada ortaya konan bir diğer sonuç, öğrenmeye açık olabilmenin çelişki, tatminsizlik ve çatışma ile anlamlı ve negatif yönlü ilişki gösterirken, tüm diğer mükemmeliyetçilik, psikolojik-taktiksel beceriler boyutları ve iş birliği ile pozitif yönlü anlamlı ilişkili olduğu yönündedir.

Kara'ya (2010) göre, öğrenme, bireyin sahip olunan değerlere, teknolojiye, başarıya ve ayrıca ilgili olgulara doğru yorum getirmesi ve değerlendirmesini gerekli kılan becerileri içerir. Washburne (2006) açısından öğrenme, kişinin karşılaştığı sorunu, yeni de olsa, edindiği deneyimlerinden yararlanarak en uygun şekilde çözüme kavuşturma becerisini açıklar ki birey, söz konusu bu beceriyi, yaşam amaçlarından, sorun çözme arzusundan, karşılaştığı engeller ve başarı isteğinden kazanmalıdır. Bu açıklamalardan yola çıkarak, öğrenmeye açık olmanın kişinin olumsuz yaşantıları ile ilişkilendirilebilecek olan çelişki, tatminsizlik ve çatışma yönelimleri ile negatif yönlü

ilişkili olmasının araştırmanın beklenen sonuçlarından biri olduğu söylenebilir. Öğrenmeye açıklığın görece olumlu nitelikler olarak değerlendirilebilecek psikolojik ve taktiksel beceriler ile yüksek standartlar ve düzen ile pozitif ilişki göstermesi de aynı açıklamalara dayanarak araştırmanın olağan sonuçları arasında görülmektedir.

Öğrenmeye açık olabilmenin yeteneğini kaybetme, zayıf algılanma, acı çekme, hayal kırıklığına uğratma, sosyal desteği kaybetme, yeniden yaralanma ve spor yaralanması genel kaygısı ile negatif yönde ilişki gösterdiği araştırmada erişilen sonuçlardan bir diğeridir. Cankurtaran, Öner ve Berisha'nın (2022) çalışmalarında ortaya konan sonuçlar araştırmamızın bu yöndeki sonucu ile benzerlik göstermektedir. Afacan (2019) tarafından futbol hakemleri üzerinde yapılan bir başka araştırmada kaygı düzeyindeki azalmalar ile psikolojik becerilerinin arttığı yönündeki ifadeler de araştırmanın ortaya koyduğu sonuçlarla örtüşük görünmektedir. Tüm bunlardan yola çıkarak, sporcuların psikolojik becerilerinin artması ile spor yaralanma kaygılarının azaldığını söylemek mümkündür.

Araştırmanın bir başka sonucu, konsantrasyonun çelişki ve endişelerden kurtulmak ile anlamlı ilişki göstermezken, tüm diğer mükemmeliyetçilik, psikolojik-taktiksel beceriler ve yarışma yönelimleri boyutları ile pozitif yönde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Konsantrasyon, odaklanmayı, yoğunlaşmayı, şimdi ve burada olmayı dolayısıyla netliği ifade eden bir kavram olarak düşünülmektedir. Çelişkiler ile ilişiksiz olması ise kabul edilir bir sonuç olarak görülmektedir. Jackson ve Csikszentmihalyi (1999) sıra dışı performansın öğelerini inceledikleri çalışmada, doruk performans ile bağlanabilecek sekiz fiziksel ve zihinsel kapasite tespit etmişlerdir. Bu sekiz kapasiteden üçü üst düzey konsantrasyonla ilgili bulunmuştur. Bu noktada sporcuların kendilerini, mevcut andan itibaren emilmiş -geçmiş ve gelecek ile ilgili düşünceye sahip olmayan-, zihinsel olarak rahatlamış ve üst düzey konsantrasyon ve kontrole sahip olan ve kendi bedenleri ile dış ortamlara ait sıra dışı farkındalık düzeyinde oldukları bir eşikte tanımlamışlardır.

Wilson vd.'ne (2006) göre, konsantrasyon bireyin herhangi bir beceriyi gerçekleştirirken dikkatini bozulmadan, bölünmeden ne kadar süre boyunca devam ettirebildiği ile alakalıdır. Bu bağlamda, kendisi bir psikolojik beceri olan konsantrasyonun diğer becerilerin geliştirilmesi ile pozitif yönde ilişkili bulunması bu

araştırma sonuçlarının ilgili literatür bilgisiyle uyumlu olduğunun bir göstergesi olarak değerlendirilmiştir.

Weinberg ve Gould'un (2019) ifade ettiği üzere, egzersiz ve spor ortamlarında konsantrasyonun dört boyuttan oluştuğu düşünülür ki, bunlar sırasıyla; çevredeki uygun ipuçlarına odaklanmak, odaklanmış dikkatin uzun süre korunabilmesi, durumun farkında olma ve gerektiği halde dikkat odağının değiştirilmesidir. Dolayısıyla, açıklanan bu yapıların sporda taktiksel becerilerin gerek hücum/atak ki bunları pozisyon alma ve karar verme ile topa dair bilgi sahibi olma olarak açık biçimde ifade etmek mümkündür, gerekse savunma ya da bu çalışmada kullanılan bileşenleri olarak rakiplerini tanıma ve değişen durumlarda hareket etme becerileri ile doğrudan bağlantısı açıkça anlaşılır görülmektedir.

Konsantrasyon ayrıca sosyal desteği kaybetme kaygısı ile pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. Bu araştırma sonuçlarından farklı olarak Cankurtaran, Öner ve Berisha'nın (2022) çalışmalarında, konsantrasyon becerisinin yeteneğini kaybetme dışında tüm spor yaralanması kaygı boyutları ile negatif yönlü ilişki gösterdiği rapor edilmiştir. Sonuçlardaki bu farklılıklar, araştırmaların çalışma gruplarında yer alan sporcuların sahip oldukları farklı niteliklerden kaynaklanabileceği düşüncesini uyandırmaktadır.

Araştırmanın bir başka bulgusu ise güven ve başarı motivasyonunun yüksek standartlar, düzen, zorluklarla baş edebilme yeteneği, öğrenmeye açık olabilmek, konsantrasyon, hedef belirleme ve mental hazırlık, baskı altında iyi performans gösterebilme, endişelerden kurtulmak, genel psikolojik beceriler, pozisyon alma ve karar verme, top hareketlerine ilişkin bilgi sahibi olma, rakiplerini tanıma, değişen durumlarda hareket etme, sporda genel taktiksel beceriler ve iş birliği ile pozitif ilişki gösterdiğini teyit etmektedir. Bu bağlamda, güven ve başarı motivasyonunun uyumlu mükemmeliyetçilik özelliklerini artırdığı gibi tüm psikolojik ve taktiksel beceri boyutları üzerinde de geliştirici bir etki yarattığı, ayrıca iş birlikçi yarışma yönelimini de artırıcı bir yön taşıdığı söylenebilir.

Araştırmanın güven ve başarı motivasyonunu içeren bir başka sonucuna göre, bu değişken çelişki ile negatif yönde ilişkili olmaktadır. Altıparmak'ın (2019) tanımına göre, beceri; ustalık, maharet, yatkınlıkla ve öğrenime bağlı olarak, fiziksel ve psikolojik çaba sergileyerek bir işin kolaylık ve ustalık ile yapılabilmesidir. Quiesse

vd. (2007), beceriyi bireyin bilinçli, aktif ve isteklilikle yürütmekte olduğu, zihinsel ve fiziksel kaynaklarının tamamını harekete geçirdiği bir süreç olarak tarif etmektedir. Vealey (1988) ise, psikolojik becerilerin bireyin duygusal, zihinsel ve davranışsal süreçlerinde yeterliliğini gösteren niteliksel bir durum olduğunu beyan etmektedir. Tüm bu kavramsal açıklamalara dayanarak kendinden emin olmamayı ve yetkinliğin olgunlaşmamış deneyimlerini çağrıştıran çelişki ile güven ve başarı motivasyonu arasındaki negatif yönlü ilişkinin araştırmanın beklenen sonucu olduğunu söylemek mümkündür.

Spor yaralanması kaygı boyutları ekseninde gerçekleştirilen analiz sonuçları, güven ve başarı motivasyonunun yeteneğini kaybetme, zayıf algılanma, acı çekme, hayal kırıklığına uğratma, sosyal desteği kaybetme, yeniden yaralanma ve spor yaralanması genel kaygıları ile negatif yönlü ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Cankurtaran, Öner ve Berisha'nın (2022) çalışma sonuçları, araştırmamızın güven ve başarı motivasyonu ile spor yaralanması kaygı boyutları arasındaki ilişkinin negatif olduğuna ilişkin sonucu ile benzerlik içermektedir. Weinberg ve Gould (2019), sportif kendine güveni, yüksek başarı beklentisi olarak yorumlamış ve sportif kendine güvenin olumlu duyguları uyarmada, konsantrasyonu kolaylaştırmada, hedef belirlemede, efor artımında, oyun stratejilerini olumlu etkileme ve psikolojik momentumu sürdürmede destekleyici rol aldığını bildirmişlerdir. Weinberg ve Gould'un (2019) ilgili yorumları araştırmanın bu yöndeki sonucu açıklar nitelikte bulunmuştur.

Uygulanan analizler, hedef belirleme ve mental hazırlığın yüksek standartlar, düzen, tatminsizlik, zorluklarla baş etme, öğrenmeye açık olabilme, konsantrasyon, güven ve başarı motivasyonu, baskı altında iyi performans gösterebilme, pozisyon alma ve karar verme, top hareketlerine dair bilgi sahibi olma, rakiplerini tanıma, değişen durumlarda hareket etme, sporda genel taktiksel beceriler, iş birliği ve sosyal desteği kaybetme kaygısı ile pozitif ilişkili olduğu sonucunu ortaya koymuştur.

Biçer (2018), başarı anlayışının, hedeflenmiş olan sonuca ulaşılabilmesiyle doğrudan ilintili olması nedeniyle öncelikle gerçekçi ve erişilebilir bir hedefin saptanması ve izleyerek söz konusu hedefin üzerinde yoğunlaşılmasının önemine vurgu yapmıştır. Bayramkaya (2011) ise, etkin bir performansın kısa, orta ve uzun vadeli hedeflerin belirlenmesi ve sürecin takibi ile mümkün olabileceğine işaret

etmiştir. Buna göre, her hedefin mutlak bir mental hazırlık gerektiriyor olması oldukça anlaşılır görülmektedir.

Miçooğulları vd.'ne (2020) göre, mücadeleci ve gerçekçi hedefler belirleyebilme becerisi üst düzey performansa ulaşmayla ilişkili temel bir psikolojik beceri olmaktadır. Locke ve Latham (2002) da sporcuların içinde bulundukları çevre ve sahip oldukları görevler doğrultusunda hedef belirleme becerisinin başarılı performansa ulaşmak için birçok sporcuya, özellikle dikkati odaklama, bağlılığı artırma ve devamlılığı sağlama, korkuları düzenleme ve kendine güveni artırma bağlamında katkı sağlayıcı olduğunu bildirmişlerdir.

Hedef belirlemenin üst bilişsel, taktiksel becerilerin ise bilişsel beceriler olarak (Özmenteş, 2008) tanımlanıyor olmasından hareketle, bu araştırmada hedef belirleme ve mental hazırlığın tüm taktiksel beceriler ile pozitif yönlü ilişkili bulunması ilgili alanyazın ile uyumlu bir sonuca ulaşıldığının göstergesi olarak değerlendirilmiştir.

Bu araştırmada hedef belirleme ve mental hazırlığın sosyal desteği kaybetme kaygısı ile gösterdiği pozitif yönlü ilişki, sporcuların hedef belirleme ve mental hazırlık süreçlerinin talep ettiği yoğun çalışma dolayısıyla zaman kullanımı yönündeki seçimlerini sosyal ilişkilerden çok mesleki gelişim yönünde yaptıkları kanısını uyandırmaktadır. Hedef belirlemenin aynı zamanda bireyselleşmeyi güçlendireceği, performans sporcusunu diğerlerinden ayıştıracığı, dolayısıyla benzerleri ile arasındaki farklılıkları artıracığı düşünüldüğünde, sporcunun zamanla yalnızlaşma duyumlarını artırabileceği, bu bağlamda da sosyal desteği kaybedeceği kaygısını tetikleyici olabileceği düşünülmektedir.

Bu araştırma sonuçlarından farklı olarak Cankurtaran, Öner ve Berisha'nın (2022) çalışmalarında, hedef belirleme ve mental hazırlığın sosyal desteği kaybetme kaygısı ile olduğu gibi diğer spor yaralanma kaygısının boyutları ile de negatif yönlü ilişkili bulunduğu bildirilmiştir.

Bu araştırmada, ayrıca baskı altında iyi performansın yüksek standartlar, düzen, tatminsizlik, zorluklarla baş edebilme yeteneği, öğrenmeye açık olabilme, konsantrasyon, güven ve başarı motivasyonu, hedef belirleme ve mental hazırlık, genel psikolojik beceriler, pozisyon alma ve karar verme, top hareketleri hakkında bilgi sahibi olma, rakiplerini tanıma, değişen durumlarda hareket etme, sporda genel

taktiksel becerilerin yanı sıra iş birliği ve çatışma yönelimi ile de pozitif ilişki gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır.

İlgili alanyazında performans sporcuları için tüm yarışların önemli olduğu, antrenmanlardaki yoğun çalışmaların karşılığının yarış sonucunda alınan başarıya bağlı olduğu, dolayısıyla yarışma söz konusu olduğunda sporcu için her şeyin baskı yaratıcı bir unsura dönüşebileceği, baskı sonucunda ortaya çıkan stresin kişilik, rakiplerin gücü, yarışın önemi, yapılan sporun amacı, yarışa hazırlık durumu gibi nedenler ile yakından ilgili olduğu, kontrol altında tutulamayan stresin sporcuya yarar sağlamayacağı, sporda hayati olan bir diğer ruh halinin ise kaygı olduğu bildirilmektedir (Akarçeşme, 2004; Koç, 2004; Yıldız ve Erhan, 2019).

Araştırmada, baskı altında iyi performans gösterebilmenin ayrıca yeteneğini kaybetme, zayıf algılanma, hayal kırıklığına uğratma, sosyal desteği kaybetme ve spor yaralanması genel kaygısı ile pozitif ilişkiler gösterdiği sonucuna da varılmıştır. Bu sonuçlardan hareketle, sporcu tarafından yeteneğini kaybetme, zayıf algılanma, hayal kırıklığına uğratma ve sosyal desteği kaybetme olgularının bir baskı olarak algılandığı, bu baskının gücü arttıkça kendini kanıtlamanın eylemsel ifadesi olarak daha iyi performans gösterebilme yönündeki çabalarının ve yönelimlerinin arttığını söylemek mümkün görünmektedir.

Endişelerden kurtulmak öğrenmeye açık olabilme, güven ve başarı motivasyonu ve genel psikolojik beceriler ile pozitif, çelişki ve çatışma ile negatif ilişkilidir. Bu sonuçlardan yola çıkarak, sporcunun öğrenmeye açıklığının yenilikleri olduğu kadar üstün ve iyi olanı da takip edebilme ve içselleştirme becerilerini harekete geçirici olabileceği, bu bağlamda kendini geliştirdikçe ve zamanın gereğine uygun bilgi ve beceriyi kazandıkça ve ayrıca tüm bunların sağladığı olumlu katkıyı tecrübe ettikçe, kendine güveninin arttığını, başarısına olan inancının pekiştiğini, bunlara paralel olarak başarı ile ilişkili tutum ve davranışlarının motivasyonel kaynaklarını işe koşmada destekleyici işlev gördüğünü, dolayısıyla kendisi ile daha barışık ve bütün bir bireye dönüşme sürecini beslediğini ve yanı sıra çelişik ve çatışmacı düşünüş ve davranışlarında azalma yarattığını söylemek mümkündür.

Endişelerden kurtulmak ile ilgili araştırmada ortaya konan bir diğer sonuç, bu değişken ile yeteneğini kaybetme, zayıf algılanma, acı çekme, hayal kırıklığına uğratma, sosyal desteği kaybetme, yeniden yaralanma ve spor yaralanması genel kaygı

düzeyi arasında negatif yönlü ilişkiler olduğu yönündedir. Budak (2003), endişeyi stresle birebir ilişkili olan, tehlike veya talihsizlik korku ya da beklentisinin yarattığı bunalı veya tedirginlik olarak tanımlar. Sporcuların üzerinde, yoğun baskı ve stres yaratan olgulardan birinin yaralanma kaygısı olduğu düşünüldüğünde, sportif performans ortamlarında endişeli duygudurumları yönetebilme becerileri arttıkça yaralanmaya ilişkin kaygıların azalması olağan görünmektedir.

Taktiksel beceriler boyutlarının diğer araştırma değişkenleri ile ilişkileri

Bir başka araştırma sonucu taktiksel becerilerden pozisyon alma ve karar verme ile top hareketlerine dair bilgi sahibi olmanın yüksek standartlar, düzen, tatminsizlik, zorluklarla baş edebilme yeteneği, öğrenmeye açık olabilme, konsantrasyon, güven ve başarı motivasyonu, hedef belirleme ve mental hazırlık, baskı altında iyi performans gösterebilme, genel psikolojik beceriler, rakiplerini tanıma, değişen durumlarda hareket etme, sporda genel taktiksel beceriler ve iş birliği ile pozitif ilişkili olduğunu göstermiştir.

Pozisyon alma ve karar verme ile top hareketlerine dair bilgi sahibi olmanın yeteneğini kaybetme, zayıf algılanma, acı çekme, hayal kırıklığına uğratma, yeniden yaralanma ve spor yaralanması genel kaygısı ile negatif ilişkili olması araştırmanın ortaya çıkardığı bir diğer sonuçtur. Sonuçlar, pozisyon alma ve karar vermenin sosyal desteği kaybetme kaygısı ile negatif ilişkili olduğunu göstermiştir. Top hareketlerine dair bilgi sahibi olmanın ise sosyal desteği kaybetme kaygısı ile pozitif ilişkili olduğu ortaya konan bir başka sonuç olmaktadır.

Pozisyon alma ve karar verme ile top hareketlerine dair bilgi sahibi olma taktiksel becerilerin hücum/atak boyutu ile ilişkilidir. Elferink-Gemser vd.'ne (2004) göre, pozisyon alma ve karar verme algılanan usul bir diğer söyleyişle prosedür hakkındaki bilgi ve yanı sıra oyun sırasında doğru eylemleri seçme ile ilişkilidir. Top hareketlerine dair bilgi sahibi olma ise yine Elferink-Gemser vd.'ne (2004) göre, sporcunun topa sahip olduğu hallerde taktiksel becerilerini çerçeveleyen bildirimsel bilgileri algılama ve oyun bilgisine odaklanma ile açıklanır. Bu bağlamda, prosedürel bilgi arttıkça ve bildirimsel bilgiyi algılama ve oyuna yoğunlaşma arttıkça sporcuların yeteneğini kaybetme, zayıf algılanma, acı çekme, hayal kırıklığına uğratma, yeniden yaralanma ve spor yaralanması genel kaygılarının azalacağını söylemek mümkündür.

Araştırmanın farklı bir sonucu ise rakiplerini tanıma ve değişen durumlarda hareket etmenin yüksek standartlar, düzen, tatminsizlik, zorluklarla baş edebilme yeteneği, öğrenmeye açık olabilme, konsantrasyon, güven ve başarı motivasyonu, hedef belirleme ve mental hazırlık, baskı altında iyi performans gösterebilme, genel psikolojik beceriler, pozisyon alma ve karar verme, top hareketlerine dair bilgi sahibi olma, sporda genel taktiksel beceriler ve iş birliği ile pozitif ilişkili olduğunu göstermiştir. Sonuçlara göre, rakiplerini tanıma ayrıca çelişki ve çatışma ile pozitif ilişkilidir.

Yine, Elferink-Gemser vd.'ne (2004) göre, rakiplerini tanıma ve değişen durumlarda hareket etme defans/savunma ile ilişkili yetiler olmaktadır. Rakipleri tanıma, bildirimsel bilgileri algılama ve oyun bilgisine odaklanmayı içerirken, değişen durumlarda hareket etme, sporcunun algılanan usul ve veya prosedüre dair sahip olduğu bilgiyi ve oyun sırasında doğru eylemleri seçmesini ifade eder.

Bu araştırma sonuçları, rakiplerini tanıma ve değişen durumlarda hareket etmenin zayıf algılanma, acı çekme, yeniden yaralanma ve spor yaralanması genel kaygısı ile negatif ilişki gösterdiğini, değişen durumlarda hareket etmenin ayrıca yeteneğini kaybetme kaygısı ile negatif yönde ilişkili olduğunu göstermiştir. Buna göre, topsuz oyunda becerileri ifade eden rakipleri tanıma ve değişen durumlarda hareket etme yönündeki taktiksel becerilerin artmasının sporcuların zayıf algılanma, acı çekme, yeniden yaralanma ve spor yaralanması genel kaygıları üzerinde azalmaya neden olacağını söylemek mümkündür. Yine, araştırma sonuçlarından yola çıkarak topsuz oyunda prosedürel bilgiye hakim oldukça sporcuların yeteneğini kaybetme kaygılarının da azalacağı söylenebilir.

Araştırmada, sporda taktiksel beceriler toplam puanının spor yaralanma kaygısının tüm boyutları ile negatif ilişkili olduğu ortaya konmuştur. Buna göre, sporcuların genel olarak taktiksel becerileri arttıkça, spor yaralanması kaygı boyutlarının tamamının açık ifade ile yeteneğini kaybetme, zayıf algılanma, acı çekme, hayal kırıklığına uğratma, sosyal desteği kaybetme, yeniden yaralanma ve spor yaralanması genel kaygılarının azalacağı ifade edilebilir.

Yarışma yönelimleri boyutlarının diğer araştırma değişkenleri ile ilişkileri

Araştırmada gerçekleştirilen analizler, iş birliğinin tatminsizlik ve endişelerden kurtulmak dışında tüm diğer mükemmeliyetçilik, psikolojik-taktiksel beceriler boyutları ile pozitif yönlü anlamlı ilişkiler gösterdiği sonucunu ortaya çıkarmıştır.

Shields vd. (2018b) beyzbol, basketbol ve güreş branşlarında performans gösteren üniversiteli sporcular örnekleminde yaptıkları çalışmada, iş birliği yöneliminin prososyal davranışları yordadığını ortaya koymuşlardır. Kavassanu (2006) ise sporda prososyal davranışların takım arkadaşını teşvik etmek, sakatlanma yaşayan rakip oyuncuya yardım etmek benzeri davranışları içerdiğini ifade etmiştir. Buna göre, bu araştırmada sporcuların gerek psikolojik gerekse taktiksel performans becerilerinin iş birliği yönelimi ile pozitif yönlü ilişkiler göstermesi araştırmanın literatür ile uyumlu sonuçlara erişildiğinin bir göstergesi olarak düşünülebilir. Öte yandan, Stoeber ve Becker'in (2008) vurguladıkları üzere, mükemmeliyetçi kişisel standartları yüksek sporcuların başarıya ulaşma isteği ile motive oldukları, ayrıca bu bireylerin başarıyı içsel nedenlere yükledikleri gibi yüksek özgüven sergiledikleri (Çepikkurt ve Yazgan İnanc, 2012; Stoeber, Otto, Pescheck, Becker ve Stoll, 2007) ve yüksek performans çıktıları (Stoeber vd., 2008; Stoeber vd. 2009) ortaya koydukları bilinmektedir. Araştırmada uyumlu mükemmeliyetçilik olarak tanımlanan yüksek standartlar ve düzenin iş birlikçi yarışma yönelimi ile gösterdiği pozitif ilişkinin yanı sıra güven ve başarı motivasyonu ile de pozitif ilişkili bulunmasının işbirliği yönelimli sporcuların içsel güdülenme eğilimlerinin görüldüğü literatür sonuçları ile benzerlik gösterdiği söylenebilir.

Bu araştırmanın bir başka sonucu, sporcuların iş birlikçi yarışma yönelimleri ile yeteneğini kaybetme, zayıf algılanma ve genel spor yaralanma kaygısı arasında negatif ilişki olduğu yönündedir. Kavassanu'nun (2006) verdiği örneğe de dayanarak, iş birliği yöneliminin dayanışmayı, bir diğerinin varlığında güçlenmeyi, birlikte büyüme ve gelişmeyi, gelişim kaydederken bir diğerine alan tanımayı benimseyen bir iklimi içerdiği düşünüldüğünde, iş birliği yönelimli sporcular tarafından yarışma ortamlarının tehdit algısı yaratarak endişeyi çoğaltan mecralardan çok ustalık iklimini artıran deneyim sahaları olarak görüldüğü kanısını uyandırmaktadır.

Bu çalışmada elde edilen bir başka sonuç, çatışma yöneliminin çelişki ve tatminsizlik ile pozitif ilişki gösterdiğidir. Buna göre, sporcuların performans ortamları

ile ilişkili çelişik düşünce, duyum ve tutumlarının yanı sıra sportif performanslarını çevreleyen tatminsizlik yaratıcı farklı etmenlerin sporcuların çatışma eğilimlerini arttıracığı söylenebilir.

Araştırmanın çatışma ile ilişkili ortaya koyduğu farklı bir sonuç, yüksek standartlar, zorluklarla baş edebilme yeteneği, konsantrasyon, baskı altında iyi performans gösterebilme ve rakiplerini tanımanın sporcuların çatışma yönelimleri ile pozitif ilişkili olduğudur. Çalışmada, çatışma yöneliminin başarı ve güven motivasyonu ve endişelerden kurtulmak ile negatif yönlü ilişki gösterdiği ortaya konan sonuçlardan bir diğeridir.

Zorluklarla baş edebilme, her ne kadar olumlu bir değer olarak düşünülse de, mücadeleci performans iklimlerinde gerginliğin ve artan zorluğun engellenmişlik duyumlarını tetikleyici olabileceği öngörülmektedir. Nitekim, bu araştırmanın sporcuların başarı ve güven motivasyonları azaldıkça daha çatışmacı oldukları ve endişelerden kurtulma düzeyleri düştükçe bir diğer ifade ile endişeleri arttıkça daha çatışmacı olduklarını teyit eden sonuçlarının bu öngörüğü destekler nitelikte olduğu düşünülmektedir. Shields vd.'nin. (2018b) çalışmalarında, çatışma yöneliminin antisosyal davranışları yordadığı yönündeki bulguları da bu çalışmada mükemmeliyetçiliğin uyumsuz yapıları olarak ifade edilen çelişki ve tatminsizliğin bir antisosyal davranış özelliği olarak nitelendirilebilecek çatışma yönelimi ile pozitif ilişkisine ışık tutar nitelikte bulunmuştur.

Araştırmada, sporcuların çatışmacı yarışma yönelimlerinin yeteneğini kaybetme, zayıf algılanma, acı çekme, hayal kırıklığına uğratma, sosyal desteği kaybetme, yeniden yaralanma kaygılarının yanı sıra spor yaralanması genel kaygısı ile anlamlı düzeyde pozitif ilişkili olduğu sonucuna varılmıştır.

Yücel (2003), Freud'un görüşlerine dayanarak kaygının işlevini, benliği olası bir tehdide ve tehlike haline yönelik uyarmak ve savunma düzenine işlerlik kazandırmak olarak özetlemiştir. Sportif yaralanma, performans ortamlarında oyuncuları tehdit eden en temel yaşantılardan biri olmaktadır. Bu bağlam, her performans sporcusunun belli bir düzeyde kaygı duymasını, söz konusu kaygının zaman zaman yaralanma kaygısı olarak kendini belli etmesini doğal kılmaktadır. Bununla birlikte, olağan sınırları aşan kaygının organizmanın dengesini bozduğu ve tehditlere karşı verilen tepkiyi artırdığı ifade edilmektedir. Söz konusu tepkiler kalp atışının artması, kan

basıncının artması benzeri fizyolojik düzeyde olabileceği gibi bazıları da tehlikeden korunma veya kaçma, sürekli davranışlardan vazgeçme şeklinde davranışsal düzeyde ortaya çıkabilir (Belzung ve Griebel, 2001; Gupta vd., 2006). Çatışma da çoğu kez tehdit algısının davranışsal çıktısı olarak görülmektedir.

Öğülmüş (2006), çatışmayı, birey ya da grubun belli seçeneği tercihte zorlanması ve bu zorlanma ile karar verme mekanizmalarında bozulma yaşaması olarak açıklarken, Cüceloğlu (2005) çatışmanın, birbiri ile uyumlu olmayan iki ya da sayıca daha çok güdünün eş zamanlı olarak bireyi etkilediği durumlarda ortaya çıktığına ve güdülerin türü, şiddeti, içinde mevcut olunan ortama göre farklı biçimlerde yansıdığına atıfta bulunmuştur.

Saki ve Çankaya (2022), futbolcuların spor yaralanması kaygı düzeyi alt boyutlarından hayal kırıklığına uğratma ve yeniden yaralanma alt boyutu ile çok alanlı kararlılıkları arasında pozitif yönde düşük düzeyde bir ilişki olduğunu rapor etmişler, bu durumun, futbolcularda yaralanma kaygısının verdiği his ile ileriye dönük olası hayal kırıklığına uğratma ve yeniden yaralanma düşüncelerinin, oyun alanı içinde ve yakın çevrelerine yönelen kararlı tutumlarını sürdürmelerinin bir göstergesi olarak yorumlanabileceğini ifade etmişlerdir. Araştırmacılar, aynı çalışmada spor yaralanma kaygısı, hayal kırıklığına uğratma kaygısı, sosyal desteği kaybetme kaygısı ve yeniden yaralanma kaygısı ile çok alanlı kararlılık alt boyutu olan çatışma çözme arasında pozitif yönlü anlamlı zayıf ilişki olduğunu ayrıca bildirmişlerdir. Araştırmacılar, bu bulgularına, futbolcuların hayal kırıklığına uğratma, sosyal desteği kaybetme, yeniden yaralanma kaygısından ötürü ortaya çıkan spor yaralanma kaygısı artıkça çatışma çözme kararlılığının yükseldiği yorumunu katmışlardır.

Spor Yaralanma Kaygısının Yordanmasına İlişkin Sonuçlar

Spor yaralanmalarının psikolojisine ilişkin alanyazında yaralanmanın psikososyal öncüllerinin hangileri olabileceği yoğunlukla araştırılan bir konudur (Brewer, 2010; Ivarsson, Johnson, Andersen, Tranaeus, Stenling ve Lindwall, 2017; Ivarsson, Tranaeus, Johnson ve Stenling, 2017; Levy, Polman, Clough ve McNaughton, 2006; Nor, 2001; Williams ve Andersen, 2007). Bu çalışmaların bazılarında kaygının yaralanmanın öncülü olduğu ifade edilmektedir.

Spor yaralanma kaygısının yordayıcılarının mükemmeliyetçilik, psikolojik-taktiksel beceriler, yarışma yönelimleri ve tanımlayıcı değişkenler açısından sorgulandığı bu araştırmada, yeteneğini kaybetme kaygısının negatif yordayıcılarının yüksek standartlar, öğrenmeye açık olabilme, güven ve başarı motivasyonu, pozisyon alma ve karar verme ve milli sporculuk durumu olduğunu ortaya koymuştur. Sonuçlar, yeteneğini kaybetme kaygısının pozitif yordayıcılarının ise konsantrasyon, hedef belirleme ve mental hazırlık, baskı altında iyi performans gösterebilme ve çatışma olduğunu göstermiştir.

Bu araştırmanın sonuçları ile benzer şekilde Cankurtaran, Öner ve Berisha'nın (2022) çalışmalarında da güven ve başarı motivasyonunun yeteneğini kaybetme kaygısının negatif yordayıcısı olduğu bildirilmiştir. Aynı çalışmada, bu araştırmanın sonuçlarından farklı bir biçimde hedef belirleme ve mental hazırlığın da yeteneği kaybetme kaygısının negatif belirleyicisi olduğu rapor edilmiştir. Cankurtaran, Öner ve Berisha'nın (2022) çalışmalarında farklı olarak endişelerden kurtulmak da yeteneğini kaybetmenin negatif belirleyicisi olarak bildirilmiştir. Öner ve Cankurtaran'ın (2020) taekwondo sporcuları örnekleminde yürüttükleri bir başka çalışmada zihinsel performans becerilerinin yeteneğini kaybetme kaygısının negatif belirleyicisi olduğu, millilik durumunun ise yeteneği kaybetme kaygısı üzerinde yordayıcı bir role sahip olmadığı ortaya konmuştur.

Bu araştırmada ulaşılan sonuçlardan bir diğeri zayıf algılanma kaygısının negatif yordayıcılarının yüksek standartlar, öğrenmeye açık olabilme, güven ve başarı motivasyonu, pozisyon alma ve karar verme, top hareketlerine dair bilgi sahibi olma ve milli sporculuk durumu olduğunu ortaya koymuştur. Sonuçlar, zayıf algılanma kaygısının pozitif belirleyicilerinin ise hedef belirleme ve mental hazırlık, baskı altında iyi performans gösterebilme ve çatışma olduğunu ortaya çıkarmıştır.

Spor yaralanma kaygılarının yordayıcılarının sınındığı bir başka çalışmada Cankurtaran, Öner ve Berisha (2022), sporcuların psikolojik becerilerini değerlendirme ölçeğinin hiçbir alt boyutunun zayıf algılanma kaygısı üzerinde belirleyici bir rolü olmadığını bulmuşlardır. Aynı çalışmada milli sporcu olma durumunun da zayıf algılanma kaygısı üzerinde belirleyici bir etkiye sahip olmadığı görülmüş, bununla birlikte spor deneyiminin zayıf algılanma kaygısının negatif yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir.

Bu araştırmada, tatminsizlik, zorluklarla baş edebilme yeteneği, endişelerden kurtulma, pozisyon alma ve karar verme, basketbolcu olma ve voleybolcu olmanın acı çekme kaygısını negatif, çatışmanın ise pozitif yordadığını ortaya konmuştur.

Bu bulgulardan yola çıkarak sporcuların zorluklarla baş edebilme yetenekleri ve endişelerden kurtulma becerileri arttıkça acı çekme kaygılarının azalacağını söylemek mümkündür. Zorluklarla baş edebilmenin özgüveni artırıcı bir özellik olduğu ve endişelerden sıyrıldıkça dinginlik ve hoşnutluk duygularını arttığı genel kabul gören bir gerçeklik olarak değerlendirilmektedir. Bir bilişsel değerşken olarak pozisyon alma ve karar vermenin ise kişinin bilgili ve deneyimli olması ile ilişkilendirildiğinde sahada alternatif durumların gelişmesi karşısında ve rakip takımın görece karmaşık oyun kurgusunu okumada sağladığı netlik ve kendinden emin olma halinin başarı ve başarısızlığın doğuracağı olası sonuçların yaratabileceği acıyı azaltıcı bir etki yaratması manidar bulunmaktadır. Bununla birlikte, tatminsizliğin acı çekmenin üzerindeki belirleyici etkisinin negatif olması, bu ilişkide aracı rol oynayacağı öngörülen bir diğer değerşken olarak duyarsızlığa dikkatleri çekmektedir. Öte yandan, ilgili alanyazında spor yaralanmasını öncülleyen etmenlerden biri olarak spor branşlarına yapılan atıflar, voleybolcu ve basketbolcu olmanın acı çekme kaygısının negatif belirleyicisi olduğu yönündeki araştırma tespitini destekler nitelikte bulunmuştur. Bu araştırmada topla mücadele verilen üç temel branşta performans sergileyen sporcular yer almıştır. Bilindiği üzere, futbol neredeyse tüm dünya üzerinde geniş kitlelerin izlence kùltüründe yer almaktadır. Öte yandan, futbolun sahnesinde taraftarın duygusal tepkiselliği adeta teşvik edilen ve çoğu kez yığınların katarsis yaşamasına izin verilen bir görünüm arz etmektedir. Bu bağlam, futbol sahalarının aktörü olarak oyuncuların sadece fiziksel sınırlarının zorlandığı performansları değil, bilakis çoğu kez nefret söyleminin, saldırganlık ve şiddetin içinde cereyan eden oyunlarda psikolojik sağlamlığı da talep eder görünmektedir.

Araştırmada elde edilen bir diğer sonuç, yüksek standartlar, güven ve başarı motivasyonu, top hareketlerine dair bilgi sahibi olma ve spor deneyiminin hayal kırıklığına uğratma kaygısının negatif, konsantrasyon, hedef belirleme ve mental hazırlık ile çatışmanın ise hayal kırıklığına uğratma kaygısının pozitif yordayıcısı olduğunu göstermiştir.

Öner ve Cankurtaran'ın (2020) zihinsel beceri ve teknikler ile spor yaralanması arasındaki ilişkileri sorguladıkları çalışmalarında zihinsel performans becerilerinin hayal kırıklığına uğratma kaygısının negatif belirleyicisi olduğu tespit edilmiştir.

Bu araştırmanın sonuçlarından biri de, yüksek standartlar, çelişki, güven ve başarı motivasyonu, top hareketlere dair bilgi sahibi olma ve basketbol oynamanın sosyal desteği kaybetme kaygısının negatif, hedef belirleme ve mental hazırlık, baskı altında iyi performans gösterebilme ve çatışmanın ise pozitif yordayıcıları olduğunu göstermiştir.

Rees vd. (2010) yaralanma deneyimi olan elit ve amatör sporcularda, yaralanmaya verilen psikolojik tepkilerle sosyal destek arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarında, elit sporcularda sosyal desteğin yaralanmaya verilen psikolojik tepkilerin ana belirleyicisi, amatör sporcularda ise ara belirleyicisi olduğunu ortaya koymuşlar, yaralanmaya verilen psikolojik tepkiler ile sosyal destek arasındaki ilişkinin sporcunun performans seviyesine göre değişkenlik gösterdiğini bildirmişlerdir.

Bu araştırmanın sonuçları, yeniden yaralanma kaygısının negatif yordayıcılarının tatminsizlik, öğrenmeye açık olabilme, pozisyon alma ve karar verme ile milli sporculuk durumu olduğunu göstermiştir. Hedef belirleme ve mental hazırlık ile çatışma ise yeniden yaralanma kaygısının pozitif belirleyicileri olarak tespit edilmiştir.

İlgili alanyazında sporcuların yeniden yaralanma kaygılarına ışık tutan bazı ifadeler dikkat çekici bulunmuştur. Bunlardan biri, Mankad vd.'nin (2009) sporcularda yaralanma sonrası iyileşmeye bağlı olarak yaşantılanan sevinç eşlik eden ve yeniden yaralanma olasılığına yönelik endişelerle birleşen ikili düşüncelerin sıklıkla ortaya çıkabileceğine yaptıkları vurgudur. Bir diğeri de Maddison ve Prapavessis'in (2005) işaret ettikleri gibi, bir sporcunun fiziksel olarak tamamen geri kazanılabilir olsa da, zihinsel olarak geri dönüşe hazır olmadığı yönündeki beyanları ile çoğu zaman fiziksel yetileri hakkında olumsuz değerlendirmeler yapabilmesidir. Mankad vd. (2009) ile Maddison ve Prapavessis'in (2005) yorumlarından hareketle, bu çalışmada ortaya çıkan çatışmanın yeniden yaralanma kaygısının pozitif belirleyicisi olma durumunun ilgili literatürle uyumlu bir netice olduğunu söylemek mümkündür. Zira, zihnin bu

kutupsallık içinde kişinin kendisi içinde de çatışma yaşamasını tetikleyeceği düşünülmektedir.

Sonuç olarak, bu araştırmada spor yaralanması kaygı boyutlarının yordayıcısı olarak öne çıkan araştırma değişkenlerinin yüksek standartlar, çelişki, tatminsizlik, zorluklarla baş edebilme, öğrenmeye açık olabilme, konsantrasyon, güven ve başarı motivasyonu, hedef belirleme ve mental hazırlık, baskı altında iyi performans gösterebilme, endişelerden kurtulmak, pozisyon alma ve karar verme, top hareketlerine dair bilgi sahibi olma, çatışma olduğu, bunlara ek olarak tanımlayıcı değişkenlerden milli sporculuk durumu, spor deneyimi ile spor branşının da belirleyici özellik kazanabileceği görülmüştür.

Bu çerçevede, araştırmada ele alınan değişkenlerin spor yaralanma kaygısının alt boyutlarından hangilerinin yordayıcıları oldukları aşağıda ayrıca sunulmuştur.

Mükemmeliyetçi yüksek standartlar yeteneğini kaybetme, zayıf algılanma, hayal kırıklığına uğratma ve sosyal desteği kaybetme kaygılarının negatif yönlü anlamlı belirleyicisidir.

Mükemmeliyetçi çelişki sosyal desteği kaybetme kaygısının negatif yönlü anlamlı belirleyicisidir.

Mükemmeliyetçi tatminsizlik acı çekme ve yeniden yaralanma kaygılarının negatif yönlü anlamlı belirleyicisidir.

Zorluklarla baş edebilme yeteneği acı çekme kaygısının negatif yönlü anlamlı belirleyicisidir.

Öğrenmeye açık olabilme yeteneğini kaybetme, zayıf algılanma ve yeniden yaralanma kaygılarının negatif yönlü anlamlı belirleyicisidir.

Konsantrasyon yeteneğini kaybetme ve hayal kırıklığına uğratma kaygılarının pozitif yönlü anlamlı belirleyicisidir.

Güven ve başarı motivasyonu yeteneğini kaybetme, zayıf algılanma, hayal kırıklığına uğratma ve sosyal desteği kaybetme kaygılarının negatif yönlü anlamlı belirleyicisidir.

Hedef belirleme ve mental hazırlık yeteneğini kaybetme, zayıf algılanma, hayal kırıklığına uğratma, sosyal desteği kaybetme ve yeniden yaralanma kaygılarının pozitif yönlü anlamlı belirleyicisidir.

Baskı altında iyi performans gösterebilme yeteneğini kaybetme, zayıf algılanma ve sosyal desteği kaybetme kaygılarının pozitif yönlü anlamlı belirleyicisidir.

Endişelerden kurtulmak acı çekme kaygısının negatif yönlü anlamlı belirleyicisidir.

Pozisyon alma ve karar verme yeteneğini kaybetme, zayıf algılanma, acı çekme ve yeniden yaralanma kaygılarının negatif yönlü anlamlı belirleyicisidir.

Top hareketlerine dair bilgi sahibi olma zayıf algılanma, hayal kırıklığına uğratma ve sosyal desteği kaybetme kaygılarının negatif yönlü anlamlı belirleyicisidir.

Çatışma yeteneğini kaybetme, zayıf algılanma, acı çekme, hayal kırıklığına uğratma, sosyal desteği kaybetme ve yeniden yaralanma kaygılarının pozitif yönlü anlamlı belirleyicisidir.

Spor deneyimi hayal kırıklığına uğratma kaygısının negatif yönlü anlamlı belirleyicisidir.

Milli sporculuk durumu yeteneğini kaybetme, zayıf algılanma ve yeniden yaralanma kaygılarının negatif yönlü anlamlı belirleyicisidir.

Spor branşları;

Basketbol acı çekme ve sosyal desteği kaybetme kaygılarının negatif yönlü anlamlı belirleyicisidir.

Voleybol acı çekme kaygısının negatif yönlü anlamlı belirleyicisidir.

ÖNERİLER

- Türk spor dünyasının federatif yapıları içinde sporcuların psikolojik performans danışmanlığı almaları yönündeki öncü çalışmaları TFF Türkiye Futbol Federasyonu'na ait olduğu bilinen bir gerçeklik olarak değerlendirilmektedir. Araştırmanın futbolcular lehine çıkan psikolojik ve bilişsel beceriler bağlamındaki

sonuçlarından yola çıkarak elit sporcuların tüm yönleri ile desteklenebilmesi bağlamında diğer federatif yapıların da özellikle takımlarda psikolojik performans danışmanlığı hizmetlerinin özendirilmesi ve takımlarda spor psikologlarının istihdamı noktasında yürütülecek çalışmalarda belirleyici rol almaları,

- Bu çalışmanın, mükemmeliyetçilik, psikolojik-taktiksel beceriler ve yarışma yönelimlerinin spor yaralanma kaygısı ile anlamlı ancak zayıf ilişkili bulunması yönündeki sonuçları, çalışma grubuna gönüllü olarak katılan sporcuların üst segment takımların oyuncularları olmalarından kaynaklanabileceği düşüncesini uyandırmaktadır. Üst düzey ve çok yönlü yarışmacı kültüre sahip günümüz spor kulüplerinin çoğu sporcularını korumak ve sürdürülebilir başarı ve üstünlüğü devam ettirebilmek amacıyla teknolojinin sağladığı gelişmiş enstrümanları kullanabilmektedirler. Bu çalışmada, sporculara bu yönde bir destek alıp almadıkları sorulmamış olması bulguların değerlendirilmesi açısından bir sınırlılık olarak kabul edilmiştir. Bu bağlamda, spor yaralanmaları ile ilişkili psikolojik ve bilişsel süreçleri konu edinecek yeni araştırmalarda önleyici tedbir, önleyici araç gereç ve malzeme kullanımı konusunda günümüz teknolojisinin sunduğu olanaklardan yararlanma imkanlarının sorgulanması ve bu araçların belirleyiciliğini ortaya koyacak içeriklerin ele alınması önerilmektedir.

KAYNAKÇA

- Adler, A. (1956). The neurotic disposition. In H. L. Ansbacher & R. R. Ansbacher (Eds.), *The individual psychology of Alfred Adler* (pp. 239–262). New York: Harper.
- Afacan, E. (2019). 6 haftalık psikolojik beceri (mental) antrenmanının futbol hakemlerinin özgüven, kaygı ve mesleki tükenmişlik düzeylerine olan etkisi. Doktora Tezi, Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Manisa.
- Akarçeşme, C. (2004). Voleybolda müsabaka öncesi durumluk kaygı ile performans ölçütleri arasındaki ilişki. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Albinson, C. B., & Petrie, T. A. (2003). Cognitive appraisals, stress, and coping: preinjury and postinjury factors influencing psychological adjustment to sport injury. *Journal of Sport Rehabilitation*, 12(4).
- Alp, A. F. (2020). Milli taekwondocuların mükemmeliyetçilik ve başarısızlık korkusu düzeylerinin incelenmesi: Bir karma yöntem araştırması. Yayımlanmamış Doktora tezi. Anadolu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Alpar R. (2010). Spor, sağlık ve eğitim bilimlerinden örneklerle uygulamalı istatistik ve geçerlik – güvenirlik. Detay Yayıncılık.
- Altıparmak, Y. (2019). İmgeleme ve kişilik: Temaslı ve temassız spor branşlarıyla uğraşan sporcular üzerine bir araştırma. Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Andersen, M. B., & Williams, J. M. (1988). A model of stress and athletic injury: Prediction and prevention. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10 (3), 294-306. DOI: <https://doi.org/10.1123/jsep.10.3.294>.
- Anshel, M. H. (1990). Toward validation of a model for coping with acute stress in sport. *International Journal of Sport Psychology*, 21(1), 58-83.
- 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(2), 99-124.
- Antony, M. M. & Swinson, R. P. (2000). Mükemmeliyetçilik: Dost sandığımız düşman. Kuraldışı Yayıncılık.
- Bandura, A. (1986). Fearful expectations and avoidant actions as coeffects of perceived self-inefficacy. *American Psychologist*, 41(12), 1389–1391. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.41.12.1389>
- Bandura, A. (1971). *Social learning theory*. New York: General Learning Press.

- Bayramkaya, E. (2011). Performans geliştirmede kullanılan zihinsel beceriler. Erişim Tarihi 22.10.2022 Erişim adresi <https://performansgelistirme.wordpress.com/2011/09/04/yuksek-performans-icin-zihinsel-beceriler/>
- Beck, J. S. (2001). Bilişsel terapi: Temel ilkeler ve ötesi. Ankara: Türk Psikologlar Derneği.
- Behnke, M., Tomczak, M., Kaczmarek, L. D., Komar, M., & Gracz, J. (2019). The sport mental training questionnaire: Development and validation. *Current Psychology*, 38, 504-516.
- Bergman, A. J., Nyland, J. E., & Burns, L. R. (2007). Correlates with perfectionism and the utility of a dual process model. *Personality and individual differences*, 43(2), 389-399.
- Biçer, T. (2018). Yaşamda ve sporda doruk performans: başarının zihinsel dinamikleri (18. Basım). Beyaz Yayınları.
- Bompa, O. T. (2003). Dönemleme antrenman kuramı ve yöntemi. Bağırgan Yayınevi.
- Boxill, J. (2003). The ethics of competition. In Boxill, J. (Ed.). *Sport Ethics an Anthology* (pp. 107-115). Blackwell.
- Brewer, B. W. (2010). The role of psychological factors in sport injury rehabilitation outcomes. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 3(1), 40-61.
- Budak, S. (2003). Psikoloji sözlüğü. Bilim ve Sanat Yayınları.
- Budak, H., Sanioğlu, A., Keretli, Ö., Durak, A., & Barış, Ö. Z. (2020). Spor yaralanmasının kaygı üzerindeki etkileri. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 38-47.
- Burns, D. D. (1980). The perfectionist's script for self-defeat. *Psychology Today*, 14(6), 34-52.
- Burns, L. R., & Fedewa, B. A. (2005). Cognitive styles: Links with perfectionistic thinking. *Personality and Individual Differences*, 38(1), 103-113.
- Büyüköztürk ř. (2015). Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı: İstatistik, araştırma deseni, SPSS uygulamaları ve yorum (Gözden geçirilmiş yirmi birinci baskı). Pegem Yayıncılık.
- Büyüköztürk, ř., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, ř. ve Demirel, F. (2017). Bilimsel araştırma yöntemleri. Pegem Akademi.
- Cankurtaran, Z. ve Öner, Ç. (2021). Durumluk ve sürekli kaygının okçuların psikolojik becerilerini yordama gücü. USVES (Uluslararası Sosyal ve Eğitim Bilimleri Sempozyumu), 10-11 Nisan 2021, Sözel Bildiri No: 141. Sunum Tarihi: 11 Nisan 2021.

- Cankurtaran, Z., Öner, Ç. ve Berisha, M. (2022). Psikolojik Beceriler, Narsistik Kişilik Özellikleri ve Spor Yaralanma Kaygısı Arasındaki İlişkiler. 8. Uluslararası Sağlık ve Spor Bilimlerinde Akademik Çalışmalar, 11-12 Mart 2022, Sözel Bildiri, Tam Metin, Sunum Tarihi: 11 Mart 2021.
- Cardoso, F., González-Víllora, D. S., Guilherme, J. S., & Teoldo, I. (2019). Young soccer players with higher tactical knowledge display lower cognitive effort. *Perceptual & Motor Skills*, 126(3), 499-514.
- Caz, Ç., Kayhan, R. F. ve Bardakçı, S. (2019). Spor yaralanması kaygı ölçeği'nin Türkçeye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Spor Hekimliği Dergisi*, 54(1) 52-63.
- Charlesworth, B. (1996). The evolution of chromosomal sex determination and dosage compensation. *Current Biology*, 6(2), 149-162.
- Christakou, A., Stavrou, A.N., Psychountaki, M., ve Zervas, Y. (2022) Re-injury worry, confidence and attention as predictors of a sport re-injury during a competitive season. *Research in Sports Medicine*, 30(1), 1929, Doi: 10.1080/15438627.2020.1853542
- Cox, R. H. (2012). Sport psychology: Concepts and applications. 7th. Ed.: McGraw-Hill.
- Crocker, P. R. E., & Graham, T. R. (1995). Coping by competitive athletes with performance stress: Gender differences and relationships with affect. *The Sport Psychologist*, 9(3), 325-338.
- Cüceloğlu D. (2005). İnsan ve Davranışı. (14. Baskım). Remzi Kitabevi.
- Çepikkurt, F. (2011). Üniversiteli hentbolcuların mükemmeliyetçilik ve kaygı düzeyleri ile başarı hedefleri ve müsabaka sonuçlarına yaptıkları yükleme biçimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Adana.
- Çepikkurt, F. ve Yazgan İnanç, B. (2012). Mükemmeliyetçilik ve başarı hedeflerinin hentbolcuların müsabaka öncesi yaşadıkları durumluk kaygısı belirlemedeki rolü, *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2, 43-45.
- Çetindemir, A. ve Cihan, H. (2019). Genç futbolcuların sakatlanma kaygılarının oynadıkları mevki ve takım statüsü (amatör-profesyonel) bakımından incelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 3(2), 52-57.
- Çobanoğlu, H. O. ve Sevil, G. (2013). Sporda risk yönetimi: Üst düzey futbolcuların risk değerlendirmeleri üzerine bir araştırma. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 8(2), 1-15.
- Da Silva, M. V., & Pereira, B. (2017). Bio mechanics of lower limb injuries. In injuries and health problems in football. Springer.

- Davison, G. C., & Neale, J. M. (1974). *Abnormal psychology: An experimental clinical approach*. John Wiley & Sons.
- Demirci, E. (2018). Sporcularda tutkunluk, mükemmeliyetçilik ve tükenmişlik arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Deutsch, M. (2006). Cooperation and competition. In M. Deutsch, P. T. Coleman, & E. C. Marcus (Eds.), *The Handbook of Conflict Resolution: Theory and Practice* (pp. 23-42). Jossey-Bass.
- Devantier, C. (2011). Psychological predictors of injury among professional soccer players. *Sport Science Review*, 20(5-6), 5-36. doi:10.2478/v10237-011-0062-3.
- Dominikus, F., Fauzee, M. S. O., Abdullah, M. C., Meesin, C., & Choosakul, C. (2009). Relationship between Mental Skill and Anxiety Interpretation in Secondary School Hockey Athletes. *European Journal of Social Sciences*, 9(4), 651-658.
- Donachie, T. C., Hill, A. P., & Madigan, D. J. (2019). Perfectionism and precompetition emotions in youth footballers: A three-wave longitudinal test of the mediating role of perfectionistic cognitions. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 41(5), 309-319.
- Dunn, J. G., Gotwals, J. K., Dunn, J. C., & Syrotuik, D. G. (2006). Examining the relationship between perfectionism and trait anger in competitive sport. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 4(1), 7-24.
- Dunn, J. G. H., & Dunn, J. C. (2001). Relationships among the Sport Competition Anxiety Test, the Sport Anxiety Scale, and the Collegiate Hockey Worry Scale. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13, 411-429.
- 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.
- Egan, S. J., van Noort, E., Chee, A., Kane, R. T., Hoiles, K. J., Shafran, R., & Wade, T. D. (2014). A randomised controlled trial of face to face versus pure online self-help cognitive behavioural treatment for perfectionism. *Behaviour Research and Therapy*, 63, 107-113.
- Ekin, H. ve Bülbül, R. (2020). Badminton oyuncularının spor yaralanması kaygı düzeylerinin incelenmesi. *Ulusal Kinesyoloji Dergisi*, 1(1), 1-10.
- Elferink-Gemser, M. T., Visscher, C., Richart, H., & Lemmink, K. A. P. M. (2004). Development of the tactical skills inventory for sports. *Perceptual and Motor Skills*, 99(3), 883-895.

- Enns, M. W., Cox, B. J., & Clara, I. (2002). Adaptive and maladaptive perfectionism: Developmental origins and association with depression proneness. *Personality and Individual Differences*, 33(6), 921-935.
- Erdemli, A. (2008). Spor yapan insan. E Yayınları.
- Erhan, S. E., Bedir, D., Güler, M. Ş. ve Ağduman, F. (2015). Sporcuların psikolojik becerilerini değerlendirme ölçeğinin Türkçe geçerlilik güvenirlik çalışması. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(1), 59-71.
- Erol, Z. (2014). Mükemmeliyetçi kişilik. Timaş Yayınları.
- Erol, B. ve Karahan, M. (2006). Çocuklarda spor yaralanmaları. *Türkiye Klinikleri J Pediatr Sci*, 2(4), 89-97.
- Eryılmaz, A. ve Kara, A. (2016). Mükemmeliyetçilik kişilik özelliğinin motivasyonel yönü: amaçlar için mücadele etmeyle ilişkisi. *Journal of Mood Disorders (JMOOD)*, 6(1), 14-9.
- Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2006). Positive versus negative perfectionism in psychopathology: A comment on Slade and Owens's dual process model. *Behavior Modification*, 30(4), 472-495.
- 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. (2002). Perfectionism and maladjustment: An overview of theoretical, definitional, and treatment issues. In: Hewitt PL & Flett GL Eds., *Perfectionism: Theory, Research, and Treatment* (pp. 5-31). American Psychological Association.
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Oliver, J. M., & Macdonald, S. (2002). Perfectionism in children and their parents: A developmental analysis. In G. L. Flett & P. L. Hewitt (Eds.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment* (pp. 89-132). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10458-004>
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Blankstein, K., & O'Brien, S. (1991). Perfectionism and learned resourcefulness in depression and self-esteem. *Personality and Individual Differences*, 12(1), 61-68.
- Fletcher, D., & Hanton, S. (2003). Sources of organizational stress in elite sports performers. *The Sport Psychologist*, 17(2), 175-195.
- Frost, R. O., & Henderson, K. J. (1991). Perfectionism and reactions to athletic competition. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13(4), 323-335.
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14, 449-468.

- Funk, C. D., Shields, D. L., & Bredemeier, B. L. (2016). Contesting orientations, self-determined motivation, and sportspersonship: Further validation of the contesting orientations scale. *Psychology of Sport and Exercise*, 27, 66-77.
- Fülöp, M. (2009). Happy and unhappy competitors: what makes the difference? *Psihol. Teme*, 18, 345-367.
- Fülöp, M., and Orosz, G. (2015). State of the art in competition research. In R. A. Scott, M. C. Buchmann, & S. M. Kosslyn (Eds.). *Emerging Trends in the Social and Behavioral Sciences: An Interdisciplinary, Searchable, and Linkable Resource* (pp. 1-16). John Wiley and Sons. doi: 10.1002/9781118900772
- Gaudreau, P., & Thompson, A. (2010). Testing a 2× 2 model of dispositional perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 48(5), 532-537.
- Gill, R. (2002). Cool, creative and egalitarian? Exploring gender in project-based new media work in Europe. *Information, Communication and Society*, 5(1): 70– 89.
- Gill, D. L., & Deeter, T. E. (1988). Development of the sport orientation questionnaire. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 59(3), 191-202.
- Gonzaga, A. D. S., Albuquerque, M. R., Malloy-Diniz, L. F., Greco, P. J., & Teoldo da Costa, I. (2014) Affective decision-making and tactical behavior of under-15 soccer players. *PLoS ONE*, 9(6), e101231. doi:10.1371/journal.pone.0101231
- Gotwals, J. K., Dunn, J. G., & Wayment, H. A. (2003). Self-Esteem in Intercollegiate Athletes. *Journal of Sport Behavior*, 26(1), 17-38.
- Gould, D., Dieffenbach, K., & Moffett, A. (2002). Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(3), 172-204.
- Gönülateş, S. ve İmamoğlu, O. (2019). Tenisçilerde cinsiyet ve eğitim durumuna göre mükemmeliyetçilik. 2. Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresi. 25-28 Nisan 2019, Antalya-Alanya, Tam Metin Kitabı. s. 1024.
- Gözden Elmas, A. ve Aşçı, F. H. (2021). Yarışma yönelimleri ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türkiye Klinikleri Journal of Sports Sciences*, 13(3).
- Greenspon, T. S. (2008). Making sense of error: A view of the origins and treatment of perfectionism. *American Journal of Psychotherapy*, 62(3), 263-282.
- Grehaighe, J. F., & Godbout, P. (1995). Tactical knowledge in team sports from a constructivist and cognitive perspective. *Quest*, 47, 490-505.
- Griffin-Pierson, S. (1990). The Competitiveness Questionnaire: A Measure of Two Components of Competitiveness. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 23(3), 108-15.

- Griffin, L. L, Doods, P., & Rovengo, I. (1996). Theoretical Perspectives on TGFU. Pedegogical Content Knowledge for Teacher. 2nd International Conference: Teaching Sport and Physical Education for Understanding, 11-13 December 2003. University of Melbourne, Australia (p.51-55).
- Griffin, L. L, Oslin, L. J, & Mitchell, A. S. (1998). The game performance assesment instrument (GPAI): Development and preliminary validation. *Journal of Teaching in Physical Education*, 17, 231-243.
- Güler, M. Ş. (2019). Kayak sporcularında kişilik özellikler psikolojik beceri ve algılanan stres arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yayımlanmamış Doktora Tezi. Atatürk Üniversitesi, Kış Sporları Ve Spor Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Güler, Y. E. (2022). Hentbolcularda yaralanma kaygısı düzeyinin farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 6(2), 99-108.
- Gümüšoğlu, Ö. ve Aşçı, H. (2020). Yetişkin sporcularda belirsizliğe tahammülsüzlüğün yordanmasında mükemmeliyetçilik ve zihinsel dayanıklılığın rolü. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(1), 96-110.
- Güneş, B., Mirzeoğlu, A. D., Göveli, H. ve Tülay, E. (2019). Taktik oyun yaklaşımıyla yapılandırılmış voleybol eğitimi sonrası sporcuların oyun performanslarının değerlendirilmesi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 30(4), 177-189.
- Habke, A. M., & Flynn, C. A. (2002). Interpersonal aspects of trait perfectionism. In G. L. Flett & P. L. Hewitt (Eds.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment* (pp. 151–180). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10458-006>
- Hall, H. K. (2006). Perfectionism: A hallmark quality of world class performers, or a psychological impediment to athletic development. *Essential Processes for Attaining Peak Performance*, 1(7), 178-211.
- Hamachek, D. E. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology: A Journal of Human Behavior*, 15(1), 27–33.
- Hanson, S. J., McCullagh, P., & Tonymon, P. (1992). The relationship of personality characteristics, life stress, and coping resources to athletic injury. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 14(3), 262-272.
- Hawley, P. H. (2006). Evolution and personality: A new look at Machiavellianism. In D. K. Mroczek & T. D. Little (Eds.), *Handbook of Personality Development* (pp. 147–161). Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Heil, J. (2000). The injured athlete. In Y. L. Hanin (Ed.), *Emotions in sport* (pp. 245–266). Human Kinetics.

- Helmreich, R. L., Spence, J. T., Beane, W. E., Lucker, G. W., & Matthews, K. A. (1980). Making it in academic psychology: demographic and personality correlates of attainment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39, 896–908. doi: 10.1037/0022-3514.39.5.896
- 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, 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.
- Hollender, M. H. (1965). Perfectionism. *Comprehensive Psychiatry*, 6(2), 94-103.
- Huysmans, Z., & Clement, D. (2017). A preliminary exploration of the application of self-compassion within the context of sport injury. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 39(1), 56-66.
- Ivarsson, A., & Johnson, U. (2010) Psychological factors a predictors of injuries among senior soccer players: a prospective study. *Journal of Sports Sci Med*, 9(2), 347-52.
- Ivarsson, A., Johnson, U., & Podlog, L. (2013). Psychological predictors of injury occurrence: a prospective investigation of professional Swedish soccer players. *Journal of Sport Rehabilitation*, 22(1), 19-26.
- Ivarsson, A., Johnson, U., Andersen, M. B., Tranaeus, U., Stenling, A., & Lindwall, M. (2017). Psychosocial factors and sport injuries: meta-analyses for prediction and prevention. *Sports Medicine*, 47, 353-365.
- Ivarsson, A., Tranaeus, U., Johnson, U., & Stenling, A. (2017). Negative psychological responses of injury and rehabilitation adherence effects on return to play in competitive athletes: a systematic review and meta-analysis. *Open Access Journal of Sports Medicine*, 27-32.
- Jackson, S. A., & Csikszentmihalyi, M. (1999). Flow in sports. *Human Kinetics*.
- Johnson, U., & Ivarsson, C. (2011). Psychological predictors of sport injuries among junior soccer players. *Scand J Med Sci Sports*, 21(1), 129-36.
- Johnson, U. (2007). Psychosocial antecedents of sport injury, prevention, and intervention: An overview of theoretical approaches and empirical findings. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 5(4), 352-369.
- Jowett, G. E., Hill, A. P., Curran, T., Hall, H. K., & Clements, L. (2021). Perfectionism, burnout, and engagement in dance: The moderating role of autonomy support. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 10(1), 133. <https://doi.org/10.1037/spy0000232>

- Junge, A. (2010). The influence of psychological factors on sport injuries. *American Journal of Sport Medicine*, 28(sup 5), 10-15.
- Kahneman, D. (2011). Thinking, fast and flow. Farrar, Straus and Giroux.
- Kahya, S. (2022). Sporda Kaygı ve Optimal Performans Duygu Durumu; Tematik Spor Lisesi Öğrencileri Üzerine Bir Çalışma. *Disiplinlerarası Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 6(12), 113-124.
- Kannekens, R., Elferink-Gemser, M. T., & Visscher, C. (2009). Tactical skills of world-class youth soccer teams. *Journal of Sports Sciences*, 27(8), 807-812.
- Kaplan, E., & Andre, H. (2021). Investigation of the relationship between mental training and sports injury anxiety. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 23(1), 1-8.
- Kara, A. (2010). Öğrenmeye ilişkin tutum ölçeğinin geliştirilmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 9(12), 49-62.
- Karabulut, E. O. ve Sevde, M. V. (2019). Taekwondocuların durumluk ve sürekli kaygılarının müsabaka performansı ve yaralanma durumu ile ilişkisi. *Türk Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 47-54.
- Karabulut, E. O., Atasoy, M., Kaya, K. ve Karabulut, A. (2013). 13-15 yaş arası erkek futbolcuların durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin farklı değişkenler bakımından incelenmesi. *Journal of Kirsehir Education Faculty*, 14(1).
- Karasar, N. (2016). Bilimsel araştırma yöntemi. (31. Basım). Nobel Akademik Yayıncılık.
- Karayol, M. ve Eroğlu, S. Y. (2020). Takım ve bireysel sporlarla ilgilenen sporcuların spor yaralanması kaygı durumlarının incelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 4(1), 137-144.
- Kavussanu, M. (2006). Motivational predictors of prosocial and antisocial behaviour in football. *Journal of sports sciences*, 24(06), 575-588.
- Kayhan, E., & Hibbard, D. (2003). Two facets of competitiveness and their influence on psychological adjustment, achievement, and decision-making. John Wesley Powell Student Research Conference. 14. , April 12., Illionis.
- Kılıç, B., Yücel, A. S., Gümüşdağ, H., Kartal, A., & Korkmaz, M. (2014). Spor yaralanmaları üst ekstremitelerde yaralanmaları kapsamında omuz yaralanmaları ve tedavi yöntemleri. *Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi*, 12(4), 1-21.
- King, D. A., Gabbett, T. J., Gissane, C., & Hodgson, L. (2009). Epidemiological studies of injuries in rugby league: suggestions for definitions, data collection and reporting methods. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 12(1), 12-9.

- Klingner, F. C., Huijgen, B. C., Den Hartigh, R. J., & Kempe, M. (2021). Technical–tactical skill assessments in small-sided soccer games: A scoping review. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 17479541211049532.
- Knapen, J., Sommerijns, E., Vancampfort, D., Sienaert, P., Pieters, G., Haake, P. & Peuskens, J. (2009). State anxiety and subjective well-being responses to acute bouts of aerobic exercise in patients with depressive and anxiety disorders. *British Journal of Sports Medicine*, 43(10), 756-759.
- Koç H. (2004). Profesyonel futbolcularda durumluk kaygı düzeylerini etkileyen faktörlerin değerlendirilmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kütahya.
- Kohn, A. (1986). No contest: The case against competition. Houghton Mifflin Harcourt.
- Kremer, J., & Moran, A. (2008). Pure sport: Practical sport psychology. Routledge.
- Kristof, A. L. (1996). Person-organization fit: An integrative review of its conceptualizations, measurement, and implications. *Personnel Psychology*, 49(1), 1-49.
- Lakoff, G., & Johnson, M. (1980). The metaphorical structure of the human conceptual system. *Cognitive Science*, 4(2), 195-208.
- Lakoff, G., Johnson, M., & Sowa, J. F. (1999). Review of Philosophy in the Flesh: The embodied mind and its challenge to Western thought. *Computational Linguistics*, 25(4), 631-634.
- Landau, M. J., Meier, B. P., & Keefer, L. A. (2010). A metaphor-enriched social cognition. *Psychological Bulletin*, 136(6), 1045.
- Lazarus, R.S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal and coping. Guilford Press.
- Levy, A. R., Polman, R. C., Clough, P. J., Marchant, D. C., & Earle, K. (2006). Mental toughness as a determinant of beliefs, pain, and adherence in sport injury rehabilitation. *Journal of Sport Rehabilitation*, 15(3), 245-254.
- Li, H., Moreland, J. J., Peek-Asa, C., & Yang, J. (2017). Preseason anxiety and depressive symptoms and prospective injury risk in collegiate athletes. *The American Journal of Sports Medicine*, 45(9), 2148-2155.
- Littauer, G. A., Glahn, J. F., Reinhold, D. S., & Brunson, M. W. (1997). Control of bird predation at aquaculture facilities: Strategies and cost estimates. Southern Regional Aquaculture Center Publication, 402 (revised), Mississippi State, MS: Mississippi Cooperative Extension Service.
- Lizmore, M. R., Dunn, J. G., & Dunn, J. C. (2017). Perfectionistic strivings, perfectionistic concerns, and reactions to poor personal performances among intercollegiate athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 33, 75-84.

- Locke, E. A., & Latham, G. P. (2002). Building a practically useful theory of goal setting and task motivation: A 35-year odyssey. *American Psychologist*, 57(9), 705–717. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.57.9.705>
- Lundh, L. G. (2004). Perfectionism and acceptance. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 22(4), 251.
- Lundh, L. G., Saboonchi, F., & Wångby, M. (2008). The role of personal standards in clinically significant perfectionism. A person-oriented approach to the study of patterns of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 32(3), 333-350.
- Madan, M. ve Karagözoğlu, C. (2019). Futbol antrenörlerinde tutkunluk, mükemmeliyetçilik ve esenlik arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Journal of Health and Sport Sciences*, 2(3), 88-98.
- Maddison, R., & Prapavellis, H. A. (2005). Psychological approach to prediction and prevention of athletic injury. *Journal of Sports and Exercise Psychology*, 27, 289-310.
- Mankad, A., Gordon, S., & Wallman, K. (2009). Perceptions of emotional climate among injured athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 3(1), 1-14.
- Martens, R. (2004). Successful coaching. 3rd ed. Human Kinetics.
- McArdle, S., & Duda, J. L. (2004). Exploring social-contextual correlates of perfectionism in adolescents: A multivariate perspective. *Cognitive Therapy and Research*, 28, 765-788.
- Miçooğulları, B. O., Ekmekçi, R. ve Dağışan, Y. (2020). Üniversite sporcu öğrencilerinde kendine güven, hedef belirleme ve kararlılık. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(2), 133-144.
- Morris, T., Spittle, M.P., & Watt, A. (2005) Imagery in sport. Human Kinetics.
- Nicholls, J. G. (1989). The competitive ethos and democratic education. Harvard University Press.
- Nor, M. A. M. (2001). The psychological aspects of injury in sport. *Jurnal Teknologi*, 39â-50.
- Olmedilla, A., Aguilar, J. M., Ramos, L. M., Trigueros, R., & Cantón, E. (2022). Perfectionism, mental health, and injuries in women footballers. *Revista de Psicología Del Deporte (Journal of Sport Psychology)*, 31(1), 49-56.
- Ommundsen, Y., Roberts, G. C., Lemrye, P., & 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.

- Orosz, G., Tóth-Király, I., Büki, N., Ivaskevics, K., Bőthe, B., & Fülöp, M. (2018). The four faces of competition: The development of the Multidimensional Competitive Orientation Inventory. *Frontiers in Psychology*, 9, 779.
- Öğülmüş, S. (2006). Kişiler arası sorun çözme becerileri ve eğitimi. (3. Baskı). Nobel Yayıncılık.
- Öner, Ç. ve Cankurtaran, Z. (2020) Zihinsel beceri ve teknikler ile spor yaralanmaları kaygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi: Taekwondo sporcuları örneği, 5. Uluslararası Egzersiz ve Spor Psikolojisi Kongresi, 25-27 Eylül 2020, Bildiri Sunum Tarihi: 27 Eylül 2020.
- Öner, Ç. (2022). Spor yaralanmalarının psikolojisi. G. Özen & K. Kurak (Eds.). Spor & Bilim 2022 içinde (s. 193-212) Efe Akademi.
- Öner, Ç. (2020). Spor ve psikoterapi. G. Özen & T. Civil (Eds.). Sporun Kavramsal Temelleri-5: Sağlık içinde (s. 401-416). Efe Akademi.
- Özder, R. (2010). Dünya askeri pentatlon şampiyonasına katılan erkek sporcuların yaşadıkları sakatlıklar ve sakatlığa bağlı kaygı düzeylerinin incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Özgüngör, S. (2003). Mükemmeliyetçilik ve özerklik destekleyici davranışların amaç tarzları ile ilişkisi. *Eğitim ve Bilim*, 28(127).
- Özmenteş, S. (2008). Çalgı eğitiminde özdüzenlemeli öğrenme taktikleri. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 9(16), 157-175.
- Pacht, A. R. (1984). Reflections on perfection. *American psychologist*, 39(4), 386.
- Parker, W. D. (2000). Healthy perfectionism in the gifted. *Journal of Secondary Gifted Education*, 11(4), 173-182.
- Paterno, M. V., Flynn, K., Thomas, S., & Schmitt, L. C. (2018). Self-reported fear predicts functional performance and second ACL injury after ACL reconstruction and return to sport: a pilot study. *Sports Health*, 10(3), 228-233.
- Pentith, R., Moss, S. L., Lamb, K., & Edwards, C. (2021). Perfectionism among young female competitive Irish dancers- prevalence and relationship with injury responses. *Journal of Dance Medicine Science*, 25(2), 152-158. <https://doi.org/10.12678/1089-313X.061521k>
- Periasamy, S., & Ashby, J. S. (2002). Multidimensional perfectionism and locus of control: Adaptive vs. maladaptive perfectionism. *Journal of College Student Psychotherapy*, 17(2), 75-86.
- Petrie, T. A., Deiters, J., & Harmison, R. J. (2014). Mental toughness, social support, and athletic identity: Moderators of the life stress–injury relationship in collegiate football players. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 3(1), 13.

- Quiesse, J. M., Ferré, D., & Rufino, A. (2007). L'approche orientante: une nécessité. Ed. Qui plus est.
- Rampinini, E., Impellizzeri, F. M., Castagna, C., Coutts, A. J., & Wisloff, U. (2009). Technical performance during soccer matches of the Italian Serie A league: Effect of fatigue and competitive level. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 12, 227–233. doi:10.1016/j.jsams.2007.10.002
- Rees, T., Mitchell, I., Evans, L., Hardy, L. (2010). Stressors, social support and psychological responses to sport injury in high-and low-performance standard participants. *Psychology of Sport and Exercise*, 11(6), 505-512.
- Rein, R., & Memmert, D. (2016). Big data and tactical analysis in elite soccer: future challenges and opportunities for sports science. *SpringerPlus*, 5(1), 1-13.
- Rex, C. C., & Metzler, J. N. (2016). Development of the sport injury anxiety scale. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 20(3), 146-158.
- Rice, K. G., Ashby, J. S., & Slaney, R. B. (1998). Self-esteem as a mediator between perfectionism and depression: A structural equations analysis. *Journal of Counseling Psychology*, 45(3), 304.
- Rice, K. G., Tucker, C. M., & Desmond, F. F. (2008). Perfectionism and depression among low-income chronically ill African American and White adolescents and their maternal parent. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*, 15, 171-181.
- Roedell, W. C. (1984). Vulnerabilities of highly gifted children. *Roeper Review*, 6(3), 127-130.
- Rogers, T. J., & Landers, D. M. (2005). Mediating effects of peripheral vision in the life event stress/athletic injury relationship. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 27(3), 271-288.
- Rosenman, R. H., Friedman, M., Strauss, R., Wurm, M., Kositchek, R., Hahn, W., et al. (1964). A predictive study of coronary heart disease: The Western Collaborative Group Study. *Journal of American Medicine Association*, 189, 15–22. doi: 10.1001/jama.1964.03070010021004
- Ryba, T. V., Stambulova, N. B., & Wrisberg, C. A. (2005). The Russian origins of sport psychology: A translation of an early work of AC Puni. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17(2), 157-169.
- Ryckman, R. M., Hammer, M., Kaczor, L. M., & Gold, J. A. (1996). Construction of a personal development competitive attitude scale. *Journal of Personality Assessment*, 66, 374–385. doi: 10.1207/s15327752jpa6602_15
- Ryckman, R. M., Hammer, M., Kaczor, L. M., & Gold, J. A. (1990). Construction of a hypercompetitive attitude scale. *Journal of Personality Assessment*, 55, 630–639. doi: 10.1080/00223891.1990.9674097

- Ryckman, R. M., Thornton, B., & Gold, J. A. (2009). Assessing competition avoidance as a basic personality dimension. *Journal of Psychol.* 143, 175–192. doi: 10.3200/JRLP.143.2.175-192
- Ryska, T. A. (2003). Sportsmanship in young athletes: The role of competitiveness, motivational orientation, and perceived purposes of sport. *The Journal of Psychology*, 137(3), 273-293.
- Saboonchi, F., & Lundh, L. G. (1997). Perfectionism, self-consciousness and anxiety. *Personality and Individual Differences*, 22(6), 921-928.
- 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(5), 602-627.
- Sakallı, F. M. H. (2008). Sporda sporcuların yaralanması ve risk faktörleri. *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 3(7), 144-154.
- Saki, Ünal. ve Çankaya, S. (2022). Üniversite oyunlarına katılan futbolcularda spor yaralanması kaygı düzeyi ile çok alanlı kararlılık arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 7(2), 498-514.
- Samur, S. (2018). Futbol takımlarında mücadele azim ve iradesine katkı sağlayacak kişilik özellikleri. *Türkiye Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 34-44.
- Sapmaz, F. (2006). Üniversite öğrencilerinin uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçilik özelliklerinin psikolojik belirti düzeyleri açısından incelenmesi. Doktora Tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Schneider, B., Benenson, J., Fülöp, M., Berkics, M., and Sándor, M. (2011). "Cooperation and competition," in Blackwell Handbook of Childhood Social Development, eds P. K. Smith and C. Hart (London, UK: Wiley-Blackwell), 472–490. doi: 10.1002/9781444390933.ch25
- Shields, D. L., & Funk, C. (2011). Teach to compete. *Strategies A Journal for Physical and Sport Educators*, 24(5), 8-11.
- Shields, D. L., & Bredemeier, B. L.(2011a). Contest, competition, and metaphor. *Journal of the Philosophy of Sport*, 38(1):27-38.
- Shields, D., & Bredemeier, B. (2011b). Why sportsmanship programs fail, and what we can do about it. *JOPERD: Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 82, 24–29.
- Shields, D. L., & Bredemeier, B. L.(2010). Ethics to excellence: using mental maps to reclaim competition. *Journal of Coaching Education*, 3(2):10-20.
- Shields, D. L., & Bredemeier, B. L. (2009). True competition: A guide to pursuing excellence in sport and society. 1st ed. Human Kinetics.

- Shields, D. L., Funk, C. D., & Bredemeier, B. L. (2015). Predictors of moral disengagement in sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 37(6), 646-658.
- Shields, D. L., Funk, C. D., & Bredemeier, B. L. (2016a). The contesting theory of competition: Evidence from metaphor priming. *Journal of Sport Behavior*, 29, 446-466.
- Shields, D. L., Funk, C. D., & Bredemeier, B. L. (2016b). The moral frameworks and foundations of contesting orientations. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 38(2), 117-127.
- Shields, D. L., Funk, C. D., & Bredemeier, B. L. (2018a). Relationships among moral and contesting variables and prosocial and antisocial behavior in sport. *Journal of Moral Education*, 47(1), 17-33.
- Shields, D. L., Funk, C. D., & Bredemeier, B. L. (2018b). Can contesting orientations predict grittier, more self-controlled athletes?. *The Journal of Positive Psychology*, 13(5), 440-448.
- Sibold, J., Howard, A., & Zizzi, S. A. (2011). Comparison of psychological and orthopedic data in injured college athletes: a novel application of hurdle regression. *Athletic Insight The Online Journal of Sport Psychology*, 3(2), 153-64.
- Singh, A., Singh, S., & Yadav, B. B. (2011). A Study of pre and post-competitive anxiety level of inter-university basketball players. *Indian Journal of Science and Technology*, 4(6):650-651.
- Slade, P. D., & Owens, R. G. (1998). A dual process model of perfectionism based on reinforcement theory. *Behavioral Modification*, 2, 372-390,
- Slaney, R. B., & Ashby, J. S. (1996). Perfectionists: Study of a criterion group. *Journal of Counseling & Development*, 74(4), 393-398.
- Slaney R. B., & Johnson, D. P. (1992). The Almost Perfect Scale. Unpublished manuscript. State College: Pennsylvania State University.
- Slaney, R. B., Rice, K. G., Mobley, M., Trippi, J., & Ashby, J. S. (2001). The revised almost perfect scale. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 34(3), 130-145.
- Smith, R. E., Schutz, R. W., Smoll, F. L., & Ptacek, J. T. (1995). Development and validation of a multidimensional measure of sport-specific psychological skills: The Athletic Coping Skills Inventory-28. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17(4), 379-398.
- Smith, R. E., Smoll, F. L., & Ptacek, J. T. (1990). Conjunctive moderator variables in vulnerability and resiliency research: Life stress, social support and coping skills, and adolescent sport injuries. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(2), 360-370. Doi: 10.1037//0022-3514.58.2.360

- Steffen, K., Pensgaard, A. M., & Bahr, R. (2009). Self-reported psychological characteristics as risk factors for injuries in female youth football. *Scand J Med Sci Sports*, 19(3), 442-51.
- 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., 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.
- 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., Uphill, M. A., & Hotham, S. (2009). Predicting race performance in triathlon: The role of perfectionism, achievement goals and personal goal setting. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 31, 211-245.
- Şahinler, Y. (2021). Sporcuların psikolojik beceri düzeylerinin incelenmesi. *Iğdır Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 8-18.
- Şenışık, S. ve Köyağasıoğlu, O. (2021). The effects of psychological factors on injuries in football players. *SDÜ Tıp Fakültesi Dergisi*, 28(2), 323-331.
- Tassi, F., & Schneider, B. H. (1997). Task-oriented versus other-referenced competition: differential implications for children's peer relations1. *Journal of Applied Social Psychology*, 27, 1557-1580. doi: 10.1111/j.1559-1816.1997.tb01613.x
- Theisen, D., Frisch, A., Malisoux, L., Urhausen, A., Croisier, J. L., & Seil, R. (2013). Injury risk is different in team and individual youth sport. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 16(3), 200-204.
- Timpka, T., Jacobsson, J., Bickenbach, J., Finch, C.F., Ekberg, J., & Nordenfelt, L. (2014). What is a sports injury?. *Sports Medicine*, 44(4), 423-428.
- Ülkar, B., Güner, R. ve Ergen, E. (2002) Fiziksel Olarak Aktif Çocuk ve Ergenlerde Yaralanma Özellikleri 7." Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Antalya 40: 456-458.
- Vealey, R. S. (1988). Future directions in psychological skills training. *The Sport Psychologist*, 2(4), 318-336.
- Wadey, R., Evans, L., Hanton, S., & Neil, R. (2012). An examination of hardiness throughout the sport injury process. *British Journal of Health Psychology*, 17(1), 103-128.

- Waldén, M., Häggglund, M., Ekstrand, J. (2005). UEFA Champions League study: a prospective study of injuries in professional football during the 2001–2002 season. *British Journal of Sports Medicine*, 39(8), 542-46.
- Washburne, J. N. (2006). The Definition of Learning. *Journal of Educational Psychology*, 27(8), 603-611.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). Foundations of sport and exercise psychology, 7E. Human kinetics.
- Williams, J. M., & Andersen, M. B. (1998). Psychosocial antecedents of sport injury: Review and critique of the stress and injury model. *Journal of Applied Sport Psychology*, 10(1), 5-25.
- Williams, J. M., & Straub, W. F. (2006). Sport psychology: Past, present, future. Applied sport psychology: Personal growth to peak performance, 1-14.
- Wilson, V. E., Peper, E., & Schmid, A. (2006). Training strategies for concentration. In Williams, J.N. (ed). *Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance*, 5th Ed. (404-422). McGraw Hill.
- Woodman, T., & Hardy, L. (2001). A case study of organizational stress in elite sport. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13(2), 207-238.
- Yarayan, Y. E., Esentürk, O. K. ve İlhan, E. L. (2019). Sporda taktiksel beceriler envanteri'nin (STBE) Türkçe uyarlama çalışması. *International Journal of Sport Exercise and Training Sciences-IJSETS*, 5(3), 129-137.
- Yıldırım, S. (2022). Futbolcuların kullandıkları taktiksel beceriler ile mükemmel performans düzeyleri arasındaki ilişkilerin araştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Muğla.
- Yıldız, A. B. (2022). Spor bilimleri fakültesi adaylarının spor yaralanması kaygıları ile sportif sorunlarla başa çıkma becerilerinin incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 5(3), 408-425.
- Yıldız, H. (2020). Taekwondo Sporcularının Psikolojik Beceri Düzeylerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Yıldız, M. E. ve Erhan, S. E. (2019). Kış sporu ile uğraşan sporcuların psikolojik becerilerinin incelenmesi. *Uluslararası Egzersiz Psikolojisi Dergisi*, 1(1), 24-32.
- Yıldız, S. M. ve Saygın, Ö. (2005). Futbol oyununda bir kalecinin uygulayacağı takım taktiklerinin incelenmesi. *Fırat Üniversitesi Doğu Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 46-50.
- Yücel, E. O. (2003). Taekwondocuların durumluk kaygı ve sürekli kaygı düzeyleri ve müsabaka başarılarına etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- Zadeh, M. M., Heidari, F., & Khabiri, M. (2019). Effectiveness of mindfulness and acceptance training on reducing sport injury anxiety and improving performance of soccer players. *The Scientific Journal of Rehabilitation Medicine*, 8(1), 95-108.
- Zinsser, N., Bunker, L., & Williams, J. M. (2001). Strategies for training concentration. *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance*, 284-311.



EKLER

EK-A. Kişisel Bilgi Formu

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

1. Yaş :
2. Cinsiyet : E () K ()
3. Spor Deneyimi: YılAy
4. Spor Branşınız:
5. Milli Sporcu Musunuz? E () H ()
6. Daha Önce Spor Yaralanması Geçirdiniz Mi? E () H ()

EK-B. APS Mükemmeliyetçilik Ölçeği Örnek Maddeler**APS MÜKEMMELİYETÇİLİK ÖLÇEĞİ**

		Tamamen Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen Katılmıyorum	Bir Fikrim Yok	Kısmen Katılıyorum	Katılıyorum	Tamamen katılıyorum
1		1	2	3	4	5	6	7
2		1	2	3	4	5	6	7
3	Hedeflerime ulaşamadığım için çoğu kez hayal kırıklığı yaşıyorum.	1	2	3	4	5	6	7
4		1	2	3	4	5	6	7
5		1	2	3	4	5	6	7
6	En iyi yaptığım şeyler bile hiçbir zaman bana yeterli görünmez.	1	2	3	4	5	6	7
7		1	2	3	4	5	6	7
8	Kendimden beklentilerim yüksektir.	1	2	3	4	5	6	7
9		1	2	3	4	5	6	7
10		1	2	3	4	5	6	7
11	Elimden gelenin en iyisini yapmam benim için asla yeterli değildir.	1	2	3	4	5	6	7
12		1	2	3	4	5	6	7
13	Başarılarımdan asla tatmin olmam.	1	2	3	4	5	6	7
14		1	2	3	4	5	6	7
15	Beklentilerimi karşılayamama düşüncesi çoğu kez beni endişelendirir.	1	2	3	4	5	6	7
16		1	2	3	4	5	6	7
17		1	2	3	4	5	6	7
18	Yaptığım her şeyin en iyisini yapmaya çalışırım.	1	2	3	4	5	6	7
19		1	2	3	4	5	6	7
20		1	2	3	4	5	6	7
21		1	2	3	4	5	6	7
22	Mükemmeliyeti (mükemmeli) elde etmek için çok fazla çabalama ihtiyacı hissedirim	1	2	3	4	5	6	7
23		1	2	3	4	5	6	7

EK-C. Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeği Örnek Maddeler

SPORCULARIN PSİKOLOJİK BECERİLERİNİ DEĞERLENDİRME ÖLÇEĞİ

		Hemen hemen hiç	Bazen	Sık sık	Hemen hemen her zaman
1		0	1	2	3
2	Yetenek ve becerilerimin çoğunu kendim kazanırım	0	1	2	3
3		0	1	2	3
4	Spor yaparken dikkatime odaklanırım, ilgi dağıtan şeyleri görmem	0	1	2	3
5		0	1	2	3
6	Baskı, zorlama altında daha iyi atış yaparım, çünkü daha iyi düşünebilirim	0	1	2	3
7		0	1	2	3
8		0	1	2	3
9	İyi oynarsam kendime güvenirim	0	1	2	3
10		0	1	2	3
11		0	1	2	3
12	Nasıl yapacağım düşüncesi (endişesi) üzerimde çok baskı oluşturur	0	1	2	3
13		0	1	2	3
14	Ben, antrenmana da zorlanmam, % 100'ümü veririm	0	1	2	3
15		0	1	2	3
16	Oyunumda beklenmedik durumlarla oldukça iyi baş edebilirim	0	1	2	3
17		0	1	2	3
18	Yarışma boyunca ne kadar çok zorlama olursa, o kadar çok hoşlanırım	0	1	2	3
19		0	1	2	3
20		0	1	2	3
21		0	1	2	3
22		0	1	2	3
23	Başarısız olursam, neler olacağını zihnimde canlandırır, düşünebilirim	0	1	2	3
24		0	1	2	3
25	Dikkatimi tek bir kişi ya da nesneye yöneltmek benim için kolaydır	0	1	2	3
26		0	1	2	3
27	Yeteneklerimi antrenörlerden aldığım tavsiye ve talimatları dikkatlice dinleyerek geliştiririm	0	1	2	3
28		0	1	2	3

EK-Ç. Sporda Taktiksel Beceriler Envanteri Örnek Maddeler**SPORDA TAKTİKSEL BECERİLER ENVANTERİ**

		Çok Zayıf	Zayıf	Orta	İyi	Çok İyi	Mükemmel
1		1	2	3	4	5	6
2		1	2	3	4	5	6
3		1	2	3	4	5	6
4		1	2	3	4	5	6
5	Maç sırasında gelişebilecek pozisyonlara ilişkin öngörüm,	1	2	3	4	5	6
6		1	2	3	4	5	6
7	Antrenörüne göre oyun anlayışım,	1	2	3	4	5	6
8		1	2	3	4	5	6
9	Antrenörüne göre doğru pozisyon alma tercihim,	1	2	3	4	5	6
10		1	2	3	4	5	6
11		1	2	3	4	5	6
12		1	2	3	4	5	6
13	Topa sahipsem, kime pas vereceğimi bilirim.	1	2	3	4	5	6
14		1	2	3	4	5	6
15	Rakibin nasıl oynadığını/oyun tarzını çok çabuk anlarım.	1	2	3	4	5	6
16		1	2	3	4	5	6
17		1	2	3	4	5	6
18		1	2	3	4	5	6
19		1	2	3	4	5	6
20	Top rakibe gelmeden topu engelleme becerim,	1	2	3	4	5	6
21		1	2	3	4	5	6
22		1	2	3	4	5	6

EK-D. Yarışma Yönelimleri Ölçeği Örnek Maddeler**YARIŞMA YÖNELİMLERİ ÖLÇEĞİ**

		Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1.	Sporda amaç rakibini yenmektir.	1	2	3	4	5
2.		1	2	3	4	5
3.		1	2	3	4	5
4.		1	2	3	4	5
5.	Rakipler kazanmaya çalışırken birbirlerine yardım ederler.	1	2	3	4	5
6.	Yarışmanın/müsabakanın amacı herkesin en iyisini ortaya çıkarmaktır.	1	2	3	4	5
7.		1	2	3	4	5
8.		1	2	3	4	5
9.		1	2	3	4	5
10.		1	2	3	4	5
11.		1	2	3	4	5
		1	2	3	4	5
12.	Kıl payı kazanılan bir galibiyetten sonra rakiplerimi gerçekten içtenlikle takdir ederim.	1	2	3	4	5

EK-E. Spor Yaralanması Kaygı Ölçeği Örnek Maddeler**SPOR YARALANMASI KAYGI ÖLÇEĞİ**

		Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1		1	2	3	4	5
2		1	2	3	4	5
3	Yaralandığımda bedenimin nasıl görüldüğü konusunda endişelenirim	1	2	3	4	5
4		1	2	3	4	5
5		1	2	3	4	5
6	Yaralandığımda bazı insanlar sosyal desteğini keser.	1	2	3	4	5
7		1	2	3	4	5
8		1	2	3	4	5
9	Yaralandığımda spor yeteneğimi kaybederim.	1	2	3	4	5
10	Yaralandığım zaman çok acı çekerim.	1	2	3	4	5
11	Yaralandığımda spora geri döndüğümde tekrar yaralanabileceğimi düşünürüm	1	2	3	4	5
12	Yaralandığımda bazı insanlar bunu rol olarak yaptığımı düşünür	1	2	3	4	5
13		1	2	3	4	5
14		1	2	3	4	5
15		1	2	3	4	5
16	Yaralandığımda antrenörlerimi hayal kırıklığına uğrattırım.	1	2	3	4	5
17		1	2	3	4	5
18		1	2	3	4	5
19		1	2	3	4	5

EK-F. Etik Kurul Raporu



T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Etik Kurul Başkanlığı

ETİK KURUL KARAR ÖRNEĞİ

Toplantı No	Toplantı Tarihi	Toplantı Saati	Toplantı Yeri
2022 – 17	30.11.2022	14.00	Online

KARAR NO: 2022-17-45: Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı 211403027 numaralı Çiğdem ÖNER' in "Mükemmeliyetçilik Psikolojik-Taktiksel Beceriler, Yarışma Yönelimleri ve Spor Yaralanma Kaygısı Arasındaki İlişkiler" konulu çalışması hakkında yapacağı anket sorularının, etik kurallara uygun olup olmadığını tespit etmek üzere, İGÜ Etik Kurulumuzun 23.09.2022 tarih ve 2022-15 sayılı toplantısında, İGÜ Etik Kurul Yönergesinin 12(1) maddesine göre değerlendirme yapmak üzere görevlendirilen öğretim elemanlarının raporları incelenmiş olup, ilgili çalışmada yer alan bilimsel araştırmanın etik kurallara uygun olduğuna oy birliği ile karar verildi.

ASLI GİBİDİR

30.11.2022

BİRİM Etik Kurul Başkanlığı 30.11.2022 TARİH 2022 – 17 ETİK KURUL TOPLANTI TUTANAĞI KARAR ÖRNEĞİ

Cihangir Mah. Şehit Jandarma Komando Er Hakan Öner Sokak No:1 34310 Avcılar / İSTANBUL
Tel: (+90212) 422 70 00 Faks: (+90212) 422 74 01
www.gelisim.edu.tr [https://\(birim\).gelisim.edu.tr](https://(birim).gelisim.edu.tr) [\(birim\)@gelisim.edu.tr](mailto:(birim)@gelisim.edu.tr)

KYS.YD.004 / 4.08.2022 / 0 / 4.08.2022

1/1

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Soyadı, adı : ÖNER, Çiğdem

Uyruğu : T.C.

Eğitim

Derece	Alan	Üniversite	Yıl
Doktora	Beden Eğitimi ve Spor ABD Spor Yönetim Bilimleri	Marmara Üniversitesi	2015
Y. Lisans	Psikoloji	İstanbul Gelişim Üniversitesi	2021 Bahar -
Y. Lisans, Özel Öğr.	Egzersiz ve Spor Psikolojisi	Marmara Üniversitesi	2015-2016 Bahar
Y. Lisans	Uygulamalı Psikoloji	İstanbul Ticaret Üniversitesi	2009
Y. Lisans	Uluslararası İşletmecilik	İstanbul Üniversitesi	1994
Pedagojik Formasyon	Felsefe	İstanbul Üniversitesi	Ocak-Kasım 2017
Lisans	Egzersiz ve Spor Bilimleri	İstanbul Üniversitesi	2021 -
Lisans	Sosyoloji	İstanbul Üniversitesi	2021
Lisans	Felsefe	İstanbul Üniversitesi	2017
Lisans	İktisat	İstanbul Üniversitesi	1991

Yabancı Dil

Dil	Sınav Türü	Puan
İngilizce	YÖKDİL, 2018	81,25
Almanca	YÖKDİL, 2021	72,50

Yayınlar

HAKEMLİ DERGİLERDE MAKALELER

- Öner, Ç. (2022). **Spor Yaralanmaları Psikolojisinin Görsel Haritalama Üzerinden Bibliyometrik Analizi**. Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi, Cilt 5, Sayı 4, ss. 904-932).
- Öner, Ç. (2022). **The determinative role of athletic mental energy and mindfulness in the flow experience of football players**. International Journal of Education Technology and Scientific Researches, 7(20), 2052-2085.
- Öner, Ç., Abanoz, E. I. & Cankurtaran, Z. (2022). **Relationships Among Commitment, Psychological Performance, and Psychological Flexibility: An Example of Taekwondo Athletes**. International Journal of Eurasian Education and Culture , 7(19), 2167-2213.
- Öner, Ç. (2022). **Yaralanma Sonrası Spora Dönüşün Psikososyal İçeriklerinin “Yürümek. Ata Binmek. Rodeo.” Filmi Üzerinden Niteliksel Analizi**. International Journal of Eurasia Social Sciences (IJOESS), 13(50), 1249-1270.

- Kaya, S. ve Öner, Ç. (2021). **Sporun Etimolojisi ve Tarihsel Kökeninin Toplayıcılık Menşeli Yorumlanması Üzerine Nitel Bir Araştırma**. Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi 7 (1), 316-334.
- Öner, Ç. ve Aşçı, F. H. (2020). **Sporcularda Bağlanma Stillerinin Duyguları Düzenleme Becerileri ve Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerini Belirlemedeki Rolünün İncelenmesi**. Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi, 5(2), 202-219.
- Öner, Ç. ve Cankurtaran, Z. (2020). **Elit Okçuların Zihinsel Beceri ve Tekniklerinin Atış Performanslarını Belirleyici Rolü**. Uluslararası Egzersiz Psikolojisi Dergisi, 2(1), 1-9.
- Öner, Ç. (2019). **Egzersiz Katılımcılarının Temel Psikolojik İhtiyaçları ve Mental İyi Oluşlarının İncelenmesi**, Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi, Cilt 2, Sayı 2, ss. 159-174 (issn 2667-5463).
- Öner, Ç. (2019). **Genç Yetişkin Egzersiz Liderlerinin Benlik Saygıları ve Psikolojik Dayanıklılıklarının İncelenmesi**, Spor Eğitim Dergisi, Cilt 3, Sayı 2, ss. 121-136. (e-ISSN 2602-4756).
- Öner, Ç. (2019). **Genç Yetişkin Erkek Sporcuların Bireysel Yenilikçiliklerinin Bireysel Gelişim İnişiyatifleri Bağlamında İncelenmesi**, Ulusal Spor Bilimleri Dergisi, Cilt 3, Sayı 1, ss. 25-40. (DOI: 10.30769/usbd.567314).
- Öner, Ç. ve Biçer, T. (2018). **Yoga Temelli Beden-Zihin Egzersizlerinin İş Kadınlarında Duygu İfadesine Etkisi**, Anadolu Bil Meslek Yüksekokulu Dergisi, Ocak-Şubat-Mart 2018, Sayı 49.
- Öner, Ç. (2017). **Spor Bilimleri Fakülteleri Antrenörlük Öğrencilerinin Yaşamboyu Öğrenme Eğilimleri ve Duyarlı Sevgi Becerilerinin Otantik Liderliklerine Etkisi**, Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi, Cilt 2, Sayı 2, ss. 1-20. (DOI: 10.25307/jssr.328103).
- Öner, Ç. ve Biçer, T. (2017). **Yoga'nın Kadın Sporcularda Psikolojik Esenlik Düzeyine Etkisi**, Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, Cilt 2, Sayı 1, ss. 48-59. (DOI:10.22396/sbd.2017.25).

ULUSLARARASI BİLİMSEL TOPLANTILARDA SUNULAN VE BİLDİRİ KİTAPINDA BASILAN BİLDİRİLER

- Cankurtaran, Z., Öner, Ç. ve Berisha, M. (2022). **Psikolojik Beceriler, Narsistik Kişilik Özellikleri ve Spor Yaralanma Kaygısı Arasındaki İlişkiler**. 8. Uluslararası Sağlık ve Spor Bilimlerinde Akademik Çalışmalar, 11-12 Mart 2022, Sözel Bildiri, Tam Metin, Sunum Tarihi: 11 Mart 2021.
- Akşit, S., Öner, Ç., Dağ, R. ve İkizler, H. C. (2021). **Özel Eğitim Gereksinimli Bireylerle Çalışan Eğitimcilerin Yeterlilik Algıları Üzerine Nitel Bir Araştırma**. 4. Uluslararası Beden Eğitimi, Spor, Rekreasyon ve Dans Kongresi, 10-11 Eylül 2021, Sözel Bildiri, Tam Metin, Sunum Tarihi: 11 Eylül 2021.
- Öner, Ç. (2021). **Kişisel Erdemler ve Motivasyonel Kararlılığın Sporcuların Kendini Toparlama Gücünü Belirleyici Rolü**. 8. Avrasya Zirvesi Bilimsel Araştırmalar ve Güncel Gelişmeler Kongresi, 2-4 Ağustos 2021, Sözel Bildiri, Tam Metin, Sunum Tarihi: 4 Ağustos 2021.
- Öner, Ç. ve Güler, F. (2021). **Egzersiz Katılımcılarının Davranış Değişimlerinin Teoriler Üstü Modele Göre İncelenmesi**. 6. Uluslararası Bilimsel Araştırmalar Kongresi, 26-28 Temmuz 2021, Sözel Bildiri, Sunum Tarihi: 28 Temmuz 2021.
- Cankurtaran, Z. ve Öner, Ç. (2021). **Durumluk ve Sürekli Kaygının Okçuların Psikolojik Becerilerini Yordama Gücü**. USVES Uluslararası Sosyal ve Eğitim Bilimleri Sempozyumu, 10-11 Nisan 2021, Sözel Bildiri No: 141. Sunum Tarihi: 11 Nisan 2021.
- Öner, Ç. (2020). **Yetişkin Sporcularda Zihinsel Dayanıklılığın Yordanmasında Bağlanma Stilleri ve Kişilerarası İlişki Tarzlarının Rolü**. 18. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, 7-9 Kasım 2020, Tam Metin, Sözel Bildiri No:SB 477, Sunum Tarihi: 8 Kasım 2020.
- Öner, Ç. (2020). **Sporcularda Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Yordanmasında Duygusal Özyeterliliğin Belirleyici Rolü**. 7. Uluslararası Bilim, Kültür ve Spor Kongresi, 15-18 Ekim 2020, Sözel Bildiri No:SB 477, Sunum Tarihi: 18 Ekim 2020.
- Öner, Ç. ve Cankurtaran, Z. (2020). **Zihinsel Beceri ve Teknikler ile Spor Yaralanmaları Kaygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Taekwondo Sporcuları Örneği**. 5. Egzersiz ve Spor Psikolojisi Kongresi, 25-27 Eylül 2020, Sözel Bildiri No:S 19, Sunum Tarihi: 27 Eylül 2020.

- Öner, Ç. ve Aral, S. (2020). **Sporcuların Özduyarlılıklarının Yaşam Doyumları ve Mental İyi Oluşlarını Belirleyici Rolü**. USVES (Uluslararası Sosyal ve Eğitim Bilimleri Sempozyumu), 22-23 Şubat 2020, Tam Metin, Makale İd: 322, Bildiri Sunum Tarihi: 22 Şubat 2020.
- Ercan, A. ve Öner, Ç. (2019). **Egzersiz Katılımcılarının Mutluluk, İyimserlik ve Yaşam Doyumlarının İncelenmesi**, 3. Uluslararası Farkındalık Konferansı, 5-7 Aralık 2019, Tam Metin, Bildiri Sunum Tarihi: 7 Aralık 2019.
- Kılıç, A. ve Öner, Ç. (2019). **Basketbol Hakemlerinin Özyeterlikleri ve Karar Verme Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**, 4. Uluslararası EMI Girişimcilik ve Sosyal Bilimler Kongresi, 29- 30 Kasım 2019, Tam Metin, Bildiri Sunum Tarihi:30 Kasım 2019.
- Öner, Ç. (2018). **Genç Yetişkin Spor İnsanlarının Kişilerarası İlişki Tarzları ve Yaşam Anlamlarının İncelenmesi**, 3. Uluslararası Avrasya Spor, Eğitim ve Toplum Kongresi, 15-18 Kasım 2018, Bildiri No:80, Sunum Tarihi:17 Kasım 2018.
- Öner, Ç. (2018). **Spor Yöneticisi Adaylarının Kültürlerarası Duyarlılıkları ve Bireysel Yenilikçiliklerinin İncelenmesi**, Uluslararası Rekreasyon ve Spor Yönetimi Kongresi, 10-13 Mayıs 2018, Bildiri No:SB290, Sunum Tarihi:13 Mayıs 2018.
- Öner, Ç. (2018). **Examining Personal Orientations within the Context of Adult Recreational Sports Participants' Self Actualizations**, IV. Uluslararası Egzersiz ve Spor Psikolojisi Kongresi, 13-15 Mart 2018, Bildiri No:O49, Sunum Tarihi:15 Mart 2018 .

KİTAPLAR

- Öner, Ç. (Ed.) (2022). **Spor Bilimlerine Disiplinlerarası Yaklaşımlar**. Akademisyen Yayınevi.

KİTAP BÖLÜMLERİ

- Öner, Ç. (2022). **Spor Yaralanmalarının Psikolojisi**. Gökmen Özen ve Kemal Kurak (Ed.). Spor & Bilim 2022 içinde (ss. 193-212). İstanbul: Efe Akademi.
- Öner, Ç. ve İkizler, H. C. (2022). **Sosyal Psikoloji Kuramları Bakış Açısı İle Sporda Güdülenme**. Çiğdem Öner (Ed.). Spor Bilimlerine Disiplinlerarası Yaklaşımlar içinde (ss. 361-400). Ankara: Akademisyen Yayınevi.
- Öner, Ç. (2021). **Sporda İnsan Kaynakları Yönetimi**. Murat Aslan (Ed.). Spor Yönetimi içinde (ss. 35- 67). İstanbul: Efe Akademi.
- Öner, Ç. (2021). **Spor Tesislerinde Araştırma, Geliştirme ve Yenilik**. Orcan Mızrak (Ed.). Spor Tesisleri İşletmeciliği içinde (9. Ünite). Atatürk Anadolu Üniversitesi AÖF Yayınları.
- Öner, Ç. (2020). **Spor ve Wellness**. Gökmen Özen ve Tamer Cıvil (Ed.). Sporun Kavramsal Temelleri-5: Sağlık içinde (ss. 43-58). İstanbul: Efe Akademi.
- Öner, Ç. (2020). **Spor ve Psikoterapi**. Gökmen Özen ve Tamer Cıvil (Ed.). Sporun Kavramsal Temelleri-5: Sağlık içinde (ss. 401-416). İstanbul: Efe Akademi.
- Öner, Ç. (2020). **Sporda Kaygı ve Uyarılmışlığın Düzenlenmesi**. Gökmen Özen ve Mustafa Deniz Dindar (Ed.). Spor Bilimlerinde Multidisipliner Araştırmalar içinde (ss. 91-112). İstanbul: Efe Akademi.
- Öner, Ç. (2020). **Egzersiz Davranışı: Kavramlar, Kuramlar, Modeller**. Özgür Karataş (Ed.). Spor Bilimlerinde Teori ve Araştırmalar içinde (ss. 461-484). Ankara: Gece Kitaplığı.
- Öner, Ç. (2020). **Sporda Psikolojik Beceri Antrenmanları**. Özgür Karataş (Ed.). Spor Bilimleri Alanında Akademik Araştırmalar içinde (ss. 7-38). İzmir: Duvar Yayınları.
- Öner, Ç. (2020). **Egzersiz Bağımlılığı**. Zeynep Filiz Dinç (Ed.). Spor Bilimlerinde Güncel Çalışmalar içinde (ss. 37-49). Ankara: Akademisyen Yayınevi.
- Öner, Ç. (2020). **Pozitif Psikoloji İçeriklerini Spor Yönetimi Olgusu İçinde Okumak: Kuramsallıktan Uygulamaya Doğru**. Mert Kerem Zelyurt (Ed.). Spor Yönetimi içinde (ss. 123-138). Ankara: Akademisyen Yayınevi.