TÜRKİYE CUMHURİYETİ
MARMARA ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

PROFESYONEL VOLEYBOLCULARIN MÜKEMMELİYETÇİLİK, STRESLE BAŞA ÇIKMA STRATEJİLERİ VE BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLEME BECERİLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

ZEYNEP YILDIZ
YÜKSEK LİSANS TEZİ

DANIŞMAN
DOÇ. DR. SİNAN BOZKURT
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI
EGZERSİZ VE SPOR PSİKOLOJİSİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

İSTANBUL- 2024

BEYAN

Bu tez çalışmasının kendi çalışmam olduğunu, tezin planlanmasından yazımına kadar bütün safhalarda etik dışı davranışımın olmadığını, bu tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, bu tez çalışması ile elde edilmemiş bütün bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi ve bu kaynakları da kaynaklar listesine aldığımı, yine bu tezin çalışılması ve yazımı sırasında patent ve telif haklarını ihlal edici bir davranışımın olmadığı beyan ederim.

Zeynep YILDIZ

Bu dünyada en sevdiklerime, fiziksel olarak yokken bile zihnimde, kalbimde hep var olanlara; hayata devam etme, zorluklarla baş etme gücüm olan çekirdek aileme…

YILDIZ AİLESİ'ne:

Annem **MÜNİRE YILDIZ**,

Babam **NESİP YILDIZ**,

Abim **ANIL YILDIZ** ve kıymetli eşi **ZEYNEP KURT YILDIZ**

anısına ve hatrına...

6 Şubat 2023'de kaybettiğim, kaybettiğimiz herkese ve onlardan sonra hayata devam etmeye çalışan kalanlara.

Ve memleketim **ANTAKYA**'ya…

TEŞEKKÜR

Çalışmamı yaparken bilgi ve tecrübelerinin yanı sıra desteğini her zaman en içten şekilde hissettiren danışmanım Doç. Dr. Sinan BOZKURT'a sonsuz teşekkürlerimle.

Henüz lisans yıllarımda bu alana adım atmam konusunda yoluma ışık tutan Dr. Nazmi BAYKÖSE'ye, ayrıca tez sürecimde motivasyon ve desteklerini esirgemeyen yüksek lisans arkadaşlarım Eylül SUCULARLI, Pakize KESKİN ve Soner AYDIN'a çok teşekkür ederim.

Bu alanda çalışırken örnek aldığım, bilgi ve tecrübelerinden her daim faydalandığım, kıymetli hocam Doç. Dr. Itır TARI CÖMERT' e yolumu aydınlattığı için teşekkürlerimle.

Veri toplama sürecinde destek olan Türkiye Voleybol Federasyonu'na bağlı tüm antrenör ve sporculara; ayrıca yıllardır sürecine eşlik ettiğim tüm sporcu, antrenör ve takımlara; çalışma yoğunluğu sebebiyle tezin yazılma sürecinin ertelenmesine ve 6 Şubat 2023'te Hatay'da olmamam nedeniyle şu an bu satırları yazabildiğim için teşekkür ederim.

Yıllarca Zeynep adında kızının olmasını isteyen ve ardından sonsuz sevgisini ve desteğini koşulsuz şartsız hep hissettiren canım babam Nesip YILDIZ' a; hayatım boyunca hiçbir konuda baskı yapmayıp 2023 Şubat ayının başında izin günlerimde olmama ve hiç huyu olmamasına rağmen 'bilet al gel hadi' demek yerine 'gelme, tezinle ilgilen bu hafta sonu' dediği ve beni hayatta tuttuğu için şaşkınlıkla teşekkürler! Sonsuz sevgiyle...

Her zaman en büyük destekçim, biriciğim canım annem Münire YILDIZ'a ve azmini, çalışkanlığını hep örnek aldığım, gururla kardeşi olduğum abim Dr. Dyt. Anıl YILDIZ'a sevgi ve desteklerini hep hissettirdikleri, üzerimdeki emekleri için sonsuz sevgi ve teşekkürlerimle.

Her zorlandığım, önümü göremediğimi düşündüğüm zamanlarda yolumu aydınlatan, devam etme kaynaklarımı bulmamda en yakın destekçim olan Gülsevin ŞEN'e sonsuz teşekkürlerimle.

Dostluklarından güç bulduğum, Sedef, Diren, Armağan, Bilge Su'ya kalpten teşekkürlerimle. Her daim kız kardeşliği için Pelin ERDOĞAN' a sevgiyle teşekkürler. Kalpten destek ve sevgilerini bana hep hissettiren teyzelerim; Sevinç ve Esma'ya...

Ve 11 yıldır; her zaman her durumda yanımda olan en kıymetli destekçim, yol arkadaşım Mehmet SÖNMEZ' e hayatımdaki varlığı için sonsuz teşekkürlerimle.

İÇİNDEKİLER

KISALTMALAR LİSTESİ……i
ŞEKİL LİSTESİ……...ii
TABLO LİSTESİ……iii
1. ÖZET…….. 1
2. SUMMARY…… 2
3. GİRİŞ ve AMAÇ…… 3
4. GENEL BİLGİLER……...8
4.1. Mükemmeliyetçilik Kavramı……8
4.1.1. Mükemmeliyetçiliğin boyutları……9
4.1.1.1. Frost ve Marten modeli…… 9
4.1.1.2. Hewitt ve Flett modeli……..10
4.1.1.3. Hamachek modeli……..…… 11
4.1.2. Mükemmeliyetçi özellikler……11
4.1.3. Mükemmeliyetçiliğin nedenleri……13
4.1.4. Mükemmeliyetçiliğin sonuçları……14
4.2. Stres ve Stresle Başa Çıkma……..…… 15
4.2.1. Stres belirtileri……... 17
4.2.1.1. Fiziksel belirtileri……. 18
4.2.1.2. Psikolojik belirtileri……..18
4.2.1.3. Davranışsal belirtileri……... 19
4.2.2. Stresin kaynakları…….. 19
4.2.3. Stresin sporcular üzerindeki etkileri…….. 22
4.2.4. Stresle başa çıkma stratejileri…… 23
4.3. Duygu Düzenleme Kavramı……25
4.3.1. Bilişsel duygu düzenleme……..27
4.3.2. Bilişsel duygu düzenleme becerileri ile ilgili kuramlar……29
4.3.2.1. Süreç modeli……29
4.3.2.2. ERQ anket modeli…….29
4.3.2.3. Sınıflandırma modeli…… 29
4.3.2.4. Tepki odaklı model……...30
4.3.3. Bilişsel duygu düzenleme stratejileri……30

4.3.4. Bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve mükemmeliyetçilik……... 32
5. GEREÇ ve YÖNTEM……... 33
5.1. Araştırmanın Modeli…… 33
5.2. Araştırmanın Hipotezleri……... 33
5.3. Araştırmanın Evren ve Örneklemi……34
5.4. Araştırmanın Değişkenleri……35
5.5. Araştırmanın Sınırlılıkları…… 35
5.6. Veri Toplama Araçları……..36
5.7. Verilerin Toplanması…… 38
5.8. Verilerin Analizi……...38
6. BULGULAR……...39
7. TARTIŞMA ve SONUÇ…… 65
8. KAYNAKLAR……... 75
9. EKLER…………... 84

KISALTMALAR LİSTESİ

B	:	Standardize Olmayan Regresyon Katsayısı
BDD	:	Bilişsel Duygu Düzenleme
F	:	Tek Yönlü Varyans Analizi Test Değeri
N	:	Evren
n	:	Örneklem
p	:	Olasılık Değeri
R^2	:	Açıklanabilirlik Katsayısı
r	:	Korelasyon Katsayısı
t	:	Bağımsız Örneklem T Test Değeri
Sd.	:	Serbestlik Derecesi
SS	:	Standart Sapma
SSBÇSE	:	Sporda Stresle Başa Çıkma Stratejiler Envanteri
Vb.	:	ve benzeri
$\overline{X}$	:	Ortalama
ß	:	Standardize Regresyon Katsayısı

ŞEKİL LİSTESİ

Sayfa Numarası

Şekil 1. Uyumlu ve uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejileri…….....30

TABLO LİSTESİ

Sayfa Numarası

Tablo 1. Voleybolcuların spora özgü çok boyutlu mükemmeliyetçilik, sporda stresle başa çıkma stratejileri ve bilişsel duygu düzenleme ölçek puanlarının normallik dağılım analizi sonuçları……39

Tablo 2. Ölçeklerin güvenilirlik analizi……...40

Tablo 3. Voleybolcuların sosyo-demografik dağılımı……41

Tablo 4. Voleybolcuların spora özgü çok boyutlu mükemmeliyetçilik, sporda stresle başa çıkma stratejileri envanteri ve bilişsel duygu düzenleme ölçek puanlarının tanımlayıcı istatistik sonuçları……...42

Tablo 5. Voleybolcuların spora özgü çok boyutlu mükemmeliyetçilik, sporda stresle başa çıkma stratejileri ile bilişsel duygu düzenleme ölçek puanları arasındaki korelasyon analizi sonuçları……...44

Tablo 6. Voleybolcuların bilişsel duygu düzenleme alt boyutundan kendini suçlamayı mükemmeliyetçilik ve stresle başa çıkma stratejileri puanlarının yordamasına ilişkin regresyon analizi sonuçları……..46

Tablo 7. Voleybolcuların bilişsel duygu düzenleme alt boyutundan kabul etmeyi mükemmeliyetçilik ve stresle başa çıkma stratejileri puanlarının yordamasına ilişkin regresyon analizi sonuçları……..47

Tablo 8. Voleybolcuların bilişsel duygu düzenleme alt boyutundan düşünceye odaklanmayı mükemmeliyetçilik ve stresle başa çıkma stratejileri puanlarının yordamasına ilişkin regresyon analizi sonuçları……48

Tablo 9. Voleybolcuların bilişsel duygu düzenleme alt boyutundan pozitif tekrar odaklanmayı mükemmeliyetçilik ve stresle başa çıkma stratejileri puanlarının yordamasına ilişkin regresyon analizi sonuçları……49

Tablo 10. Voleybolcuların bilişsel duygu düzenleme alt boyutundan plana tekrar odaklanmayı mükemmeliyetçilik ve stresle başa çıkma stratejileri puanlarının yordamasına ilişkin regresyon analizi sonuçları……50

Tablo 11. Voleybolcuların bilişsel duygu düzenleme alt boyutundan pozitif tekrar gözden geçirmeyi mükemmeliyetçilik ve stresle başa çıkma stratejileri puanlarının yordamasına ilişkin regresyon analizi sonuçları……51

Tablo 12. Voleybolcuların bilişsel duygu düzenleme alt boyutundan bakış açısına yerleştirmeyi mükemmeliyetçilik ve stresle başa çıkma stratejileri puanlarının yordamasına ilişkin regresyon analizi sonuçları……52

Tablo 13. Voleybolcuların bilişsel duygu alt boyutundan yıkımı mükemmeliyetçilik ve stresle başa çıkma stratejileri puanlarının yordamasına ilişkin regresyon analizi sonuçları……53

Tablo 14. Voleybolcuların bilişsel duygu düzenleme alt boyutundan diğerlerini suçlamayı mükemmeliyetçilik ve stresle başa çıkma stratejileri puanlarının yordamasına ilişkin regresyon analizi sonuçları…….54

Tablo 15. Voleybolcuların spora özgü çok boyutlu mükemmeliyetçilik, sporda stresle başa çıkma stratejileri ve bilişsel duygu düzenleme ölçek puanlarının cinsiyete göre karşılaştırması……55

Tablo 16. Voleybolcuların spora özgü çok boyutlu mükemmeliyetçilik, sporda stresle başa çıkma stratejileri ve bilişsel duygu düzenleme ölçek puanlarının yaş gruplarına göre karşılaştırması……56

Tablo 17. Voleybolcuların spora özgü çok boyutlu mükemmeliyetçilik, sporda stresle başa çıkma stratejileri ve bilişsel duygu düzenleme ölçek puanlarının oynadıkları liglere göre karşılaştırması…….58

Tablo 18. Voleybolcuların spora özgü çok boyutlu mükemmeliyetçilik, sporda stresle başa çıkma stratejileri ve bilişsel duygu düzenleme ölçek puanlarının spor yaşına göre karşılaştırması……59

Tablo 19. Voleybolcuların spora özgü çok boyutlu mükemmeliyetçilik, sporda stresle başa çıkma stratejileri ve bilişsel duygu düzenleme ölçek puanlarının milli sporcu olma durumuna göre karşılaştırması……..60

Tablo 20. Voleybolcuların spora özgü çok boyutlu mükemmeliyetçilik, sporda stresle başa çıkma stratejileri ve bilişsel duygu düzenleme ölçek puanlarının millilik deneyim süresine göre karşılaştırması……...61

Tablo 21. Voleybolcuların spora özgü çok boyutlu mükemmeliyetçilik, sporda stresle başa çıkma stratejileri ve bilişsel duygu düzenleme ölçek puanlarının daha önce sakatlık yaşama deneyimine göre karşılaştırması……..62

Tablo 22. Voleybolcuların spora özgü çok boyutlu mükemmeliyetçilik, sporda stresle başa çıkma stratejileri ve bilişsel duygu düzenleme ölçek puanlarının sakatlığa bağlı operasyon geçirme deneyimine göre karşılaştırması…….63

Tablo 23. Voleybolcuların spora özgü çok boyutlu mükemmeliyetçilik, sporda stresle başa çıkma stratejileri ve bilişsel duygu düzenleme ölçek puanlarının daha önce psikolojik destek alma deneyimine göre karşılaştırması……64

1. ÖZET

Tezin başlığı : Profesyonel Voleybolcuların Mükemmeliyetçilik, Stresle Başa Çıkma Stratejileri ve Bilişsel Duygu Düzenleme Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi
Öğrencinin Adı Soyadı : Zeynep YILDIZ
Danışmanın Adı Soyadı : Doç. Dr. Sinan BOZKURT
Programın Adı : Egzersiz ve Spor Psikolojisi Yüksek Lisans Programı

Amaç: Bu tez kapsamında temel amaç; profesyonel voleybolcularda mükemmeliyetçilik, stresle başa çıkma stratejileri ve bilişsel duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişkiyi belirlemektir. Araştırmanın bir diğer amacı; bu kavramları çeşitli demografik değişkenlere göre incelemektir.

Gereç ve Yöntem: Çalışmaya, amaçlı örnekleme yöntemiyle ile seçilmiş, 2023-2024 sezonunda Türkiye Voleybol Federasyonu'na bağlı kulüplerde 18-35 yaş aralığındaki spora aktif olarak devam eden lisanslı 50 erkek ve 110 kadın toplam 160 profesyonel voleybolcu katılmıştır. Çalışmada veri toplama aracı olarak, "Kişisel Bilgi Formu", "Spora Özgü Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği", "Sporda Stresle Başa Çıkma Stratejileri Envanteri" ve "Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği" kullanılmıştır. Grup farklılıkları için varyans Scheffe çoklu karşılaştırma testi, ölçek puanlarının ilişki analizinde Pearson Korelasyon Analizi ve bağımlı-bağımsız değişkenlerin yordanmasına ilişkin ise çok değişkenli regresyon analizi uygulanmıştır.

Bulgular: Analiz sonuçlarına göre; voleybolcularda mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarından hatalarla aşırı ilgilenme ve aile baskısı ile stresle başa çıkma ve bilişsel duygu düzenleme alt boyutları arasında da pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Voleybolcuların stresle başa çıkma stratejileri ile bilişsel duygu düzenleme becerileri boyutları arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Ayrıca bilişsel duygu düzenleme düzeylerinde yaş, cinsiyet, oynadıkları lig ve milli olma deneyimine göre anlamlı farklılık bulunmuştur; bununla beraber mükemmeliyetçilikleri ve stresle başa çıkma stratejilerinde de yaşa göre anlamlı farklılıklar bulunmuştur.

Sonuç: Sonuç olarak, voleybolcuların mükemmeliyetçilik, stresle başa çıkma stratejileri ve bilişsel duygu düzenleme becerileri puanlarında gruplar arası farkların olduğu; bunun yanı sıra, kendini suçlama, kabul etme, yıkım gibi duygu düzenleme becerilerinin mükemmeliyetçilik ve stresle başa çıkma stratejileri tarafından anlamlı olarak yordandığı görülmüştür.

Anahtar kelimeler: Mükemmeliyetçilik, stres, stresle başa çıkma, bilişsel duygu, bilişsel duygu düzenleme

2. SUMMARY

Title of Thesis: Examining the Relationship Between Perfectionism, Stress Coping Strategies and Cognitive Emotion Regulation Skills of Professional Volleyball Players
Student Name, Surname: Zeynep Yıldız
Supervisor Name : Doç. Dr. Sinan Bozkurt
Program Name : Master's Program in Exercise and Sport Psychology

Objective: The primary aim of this thesis is to examine the relationship among perfectionism, stress coping strategies, and cognitive emotion regulation skills in professional volleyball players. Additionally, the study aims to investigate these constructs in relation to various demographic variables.

Materials and Methods: The study involved 160 professional volleyball players, including 50 men and 110 women, aged 18-35, who were actively participating in licensed clubs affiliated with the Turkish Volleyball Federation during the 2023-2024 season. Participants were selected using a purposive sampling method. Data collection instruments included the "Personal Information Form", the "Sport-Specific Multidimensional Perfectionism Scale", the "Sport Stress Coping Strategies Inventory" and the "Cognitive Emotion Regulation Questionnaire". Statistical analyses employed in the study included the Scheffe post-hoc test for group differences, Pearson Correlation Analysis for examining relationships among scale scores, and multivariate regression analysis for predicting the influence of independent and dependent variables.

Results: According to the analysis results, significant positive correlations were found between the subdimensions of perfectionism—specifically, excessive concern with mistakes and family pressure—and the subdimensions of stress coping and cognitive emotion regulation among volleyball players. Additionally, there were significant positive relationships between the dimensions of stress coping strategies and cognitive emotion regulation skills. Moreover, significant differences in cognitive emotion regulation levels were observed based on age, gender, league participation, and national team experience. Similarly, significant age-related differences were identified in both perfectionism and stress coping strategies.

Conclusion: As a result, there were significant differences among volleyball players in their scores for perfectionism, stress coping strategies, and cognitive emotion regulation skills. Additionally, it was found that emotion regulation skills such as self-blame, acceptance, and rumination were significantly predicted by perfectionism and stress coping strategies.

Keywords: Perfectionism, stress, coping with stress, cognitive emotion, cognitive emotion regulation

3. GİRİŞ ve AMAÇ

Spor ortamında sporcuların performansını etkileyen kavramlardan biri olan, mükemmeliyetçilik kavramının çok yönlü bir yapı olduğu ve temelinde ise kişisel performans için yüksek standartlar belirleme ve düzen arayışı isteğinin yattığını söylemek mümkündür (Slade ve Owens, 1998). Literatürde mükemmeliyetçiliğin tanımı ile ilgili tam bir görüş birliği sağlanamamış olsa da kavramsallaştırılmasıyla ilgili ilk çalışmalar psikanalist Hollander (1965) tarafından yapılmıştır. Hollander, mükemmeliyetçiliği çocukluk döneminde öğrenilen olumsuz bir kişilik özelliği olarak ele almıştır. Daha sonraki çalışmalara temel teşkil eden mükemmeliyetçilik kavramını, "bireyin kendisinden ve başkalarından durumun gerektirdiğinden daha yüksek bir performans beklemesi" şeklinde tanımlamıştır. Aynı zamanda mükemmeliyetçi bireylerin mükemmele ulaşma arzularının altında yatan yetersizlik şema yapılanmasına vurgu yaparak "yeteri kadar iyi değilim, daha iyisini yapmalıyım" düşüncesinin yattığını belirtmiştir (Ashby ve Rice, 2002).

Mükemmeliyetçilikle ilgili çalışmalarda, Frost ve arkadaşları (1990) mükemmeliyetçiliğin tek boyutlu kavramsallaştırılmasının başarılı ve başarısız mükemmeliyetçileri ayırt etmede yetersiz kalacağını belirtmişlerdir. Slade ve Owens (1998), mükemmeliyetçiliği kişinin eylemlerinin davranışsal sonuçlarına göre iki şekilde kavramsallaştırmışlardır: normal/sağlıklı mükemmeliyetçilik ve patolojik/sağlıksız mükemmeliyetçilik olarak ifade etmişlerdir. Mükemmeliyetçilikle ilgili çalışan bir diğer araştırmacı Hamacheck (1978) ise normal ve nevrotik mükemmeliyetçiler olarak iki ayrı kavram şeklinde ele almıştır. Rice ve arkadaşları (1998) mükemmeliyetçilik kavramının uyumlu ve uyumsuz ayrımı şeklinde olması gerekliliğini vurgulamışlardır. Tüm bu farklı kavramsallaştırma çalışmalarının yanı sıra alan yazında yaygın olarak mükemmeliyetçiliğin çok boyutlu yapısı üzerinden çalışmaların yapıldığı görülmüştür (Taşdemir, 2003).

Spor alanındaki mükemmeliyetçilik, 1990'lı yıllardan bu yana araştırılmaktadır. Birçok spor psikoloğu, spor içinde mükemmeliyetçi kişilik özelliklerinin varlığını kabul etmiş ve özellikle üst düzey yarışmalarda uyum sağlayıcı bir rol oynadığını vurgulamıştır (Anshel, 1993; Hardy ve ark., 1996). Örneğin, Hardy ve arkadaşları (1996), dünya çapındaki en iyi sporcuların mükemmeliyetçi olduğunu, bu eğilimlerle olumlu şekilde başa çıkmayı başardıklarını ve

mükemmeliyetçiliklerini performanslarını kolaylaştıracak ve gelişimlerine katkıda bulunacak şekilde yönlendirdiklerini belirtmişlerdir. Spor alanındaki "mükemmel" ve "mükemmeliyetçi" olguları, sportif performansın kalitesini ve sporcunun bireysel özelliklerini tanımlamak için kullanılmaktadır (Dunn ve ark., 2002). Öte yandan, sporcunun her maçta veya yarışmada mükemmel olma zorunluluğu hissi, hedefine ulaşmasını olumsuz yönde etkileyebilir (Zinsser ve ark., 1998).

Mükemmeliyetçiliğin hem uyum sağlayıcı hem de uyum sağlayamayan boyutları sporcular üzerinde önemli bir rol oynamaktadır. Mükemmeliyetçi sporcular genellikle fazlaca yüksek ve ulaşılması zor hedefler belirlerler ve performans sonuçlarını içsel faktörlere dayandırırlar (Anshel, 1993). Sağlıksız mükemmeliyetçiler, gerçekçi olmayan beklentileri karşılama konusunda zorlandıkları ve kendilerini aşırı eleştirdikleri için daha sık ve yoğun ve kapsamlı bir şekilde stres yaşama eğilimindedirler (Hall ve ark., 1998). Spor ve egzersiz psikolojisinde mükemmeliyetçilikle ilgili araştırmalara göz atıldığında, genellikle mükemmeliyetçilik ve hedef yönelimleri üzerine yoğunlaşıldığı (Dunn ve ark., 2002) ayrıca başarı hedefleri (Stoeber ve Becker, 2008), egzersiz bağımlılığı davranışı (Hall ve ark., 2007), tükenmişlik (Hill ve ark., 2008), başarı-başarısızlığa yapılan yüklemeler (Anshel ve Mansouri, 2005), başarısızlık korkusu (Sagar ve Stoeber, 2009), yeme bozukluğu (Haase ve ark., 1999) gibi konuların sıklıkla çalışıldığı görülmektedir.

Teknolojik gelişmelerle birlikte yaşam alışkanlıklarının hızla değişmesi, sosyal ve çalışma hayatında bireylerin daha sık stresle karşılaşmasına yol açmıştır (Aydın, 2004). Stres, bireyin çevresiyle olan etkileşiminde baş etme kaynaklarının yetersiz kalması durumunda ortaya çıkan ve kişinin genel iyilik halini olumsuz yönde etkileyen psikolojik bir yapı olarak tanımlanır (Lazarus ve Folkman, 1984). Başka bir tanıma göre ise stres, bireyin fiziksel ve sosyal çevreden gelen uyumsuz koşullar nedeniyle, bedensel ve psikolojik sınırlarının ötesinde çaba harcaması olarak tanımlanır (Cüceloğlu, 2007). Stres, bir yandan bireyi zorlayıcı bir faktörken, diğer yandan harekete geçmesini sağlar. Bu nedenle, bireyler yaşamlarını tehdit edici veya sıradan olarak gördükleri herhangi bir zorlukla karşılaştıklarında, stresle başa çıkma süreçlerini devreye sokarlar (Türküm, 2002).

Spor ortamında da sporcuyu etkileyen pek çok psikolojik faktör olmakla beraber bu faktörlerin en önemlilerinden birinin de stres olduğu ifade edilmiştir (Güney, 1998). Sporcular, spor ortamında yüksek beklentilere maruz kalmakta ve bu beklentileri karşılayamayacakları

düşüncesi ile performansları farklı düzeylerde etkilenmektedir (Jones ve ark., 1991). İstenen performansı gösterme amacı ile fazla süreli antrenmanlara dayanmak zorunda kalıp, özel yaşamı da dahil olmak üzere yaptığı her şeyi kontrol altında olan sporcudan istenilen tek şey kazanmaktır. Bu tür durumlarda sporcunun geçirdiği antrenman süreci ne kadar kusursuz ve fiziksel özellikleri ne kadar mükemmel olursa olsun başarıya ulaşması için stresle başa çıkabilme yeteneği önem taşımaktadır (Baltaş ve Baltaş, 2018).

Alanyazın incelendiğinde performansa dayalı spor ile ilgilenen sporcuların optimal performansı göstermesi için bir takım stres kaynakları ile başarılı ve dikkatli bir biçimde başa çıkmaları gerekliliği vurgulanmaktadır (Gould ve ark., 1992). Strese karşı duyarlılık bireyden bireye farklılık gösterir. Bazı kişilik özellikleri strese duyarlılığı artırırken, bazıları bu duyarlılığı azaltır. Aynı uyarıcılar, bazı bireyler tarafından stres kaynağı olarak algılanırken, diğerlerinde nötr bir etki yaratabilir (Ataman, 2002). Bu bilgiler doğrultusunda mükemmeliyetçilik kavramının da bir kişilik özelliği olduğu göz önüne alındığında; kusursuza ulaşma çabası ve oldukça yüksek performans standartları koyma eğilimiyle nitelendirilen ve kişinin kendi davranışlarını değerlendirirken oldukça eleştirici olma eğiliminde olma durumu olarak belirtilen (Hewitt ve Flett, 2004) mükemmeliyetçiliğin stres ile ne gibi bir ilişkisi olduğu sorusu ortaya çıkmaktadır.

Literatür incelendiğinde sporcuların mükemmeliyetçilik ve stresle başa çıkma stilleri ile ilgili yapılan çeşitli çalışmalara rastlanmıştır. Örneğin Gaudreau ve Antl (2008) yaptıkları çalışmada sporcularda tek boyutlu mükemmeliyetçilik ve stresle başa çıkma arasındaki ilişkiyi incelemiş ve bu doğrultuda kişisel standartlar ve görev yönelimli başa çıkma stratejisi arasında anlamlı derecede pozitif yönde bir korelasyon olduğunu belirtmişlerdir. Bir başka çalışmada Mouratidis ve Michou (2011) yüksek kişisel standartlara sahip sporcuların başa çıkma stratejilerini etkili kullanma olasılığının yüksek olduğunu ve hataları ile aşırı ilgilenen sporcuların da zayıf baş etme becerilerinin olduğunu ifade etmişlerdir. Kadın voleybolcular üzerinde yapılan bir başka çalışmada ise sağlıklı mükemmeliyetçilerin başa çıkma stratejilerini, sağlıksız mükemmeliyetçilere göre daha çok kullandığı ve sağlıksız mükemmeliyetçilerin çekilme yönelimli başa çıkma stratejisini kullanma eğiliminin daha fazla olduğu sonucunu elde etmişlerdir (Dunn ve ark., 2014).

Bireylerin hangi başa çıkma mekanizmasını kullanacakları, karşılaştıkları zorlayıcı durumun bağlamıyla yakından ilişkilidir. Stresli durumlarla başa çıkarken, bazen duygu odaklı, bazen de

problem odaklı başa çıkma yolları tercih edilir. Bireyler, stres yaratan olayı değiştirebileceklerine inandıklarında problem odaklı başa çıkmayı daha sık kullanırken, durumu değiştirilemez olarak algıladıklarında ise duygu odaklı başa çıkma yöntemlerine yönelirler (Folkman ve Lazarus, 1985).

Duygu, bireyin bir durum karşısında o durumu kendi bakış açısıyla yorumlaması sonucunda oluşur. Duygu düzenleme, yeni duygusal tepkilerin başlatılmasını veya mevcut duygusal tepkilerin değiştirilmesini sağlayan düzenleyici süreçleri içerir (Ochsner ve Gross, 2005). Bu süreç sayesinde birey, güçlü duygularını deneyimleme biçimlerini yönetebilir. Duyguların düzenlenmesinde bilişsel süreçlerin etkisini inceleyen araştırmacılar, bilişsel duygu düzenleme stratejilerini tanımlamışlardır. Bu stratejiler arasında kendini suçlama, ruminasyon, pozitif yeniden odaklanma, kabul etme, pozitif yeniden değerlendirme, planlara yeniden odaklanma, perspektif kazandırma, yıkım ve başkalarını suçlama bulunmaktadır. Bu dokuz bilişsel duygu düzenleme stratejisinin stresli olaylara tepki olarak kullanıldığı belirtilmiştir (Macedo ve ark., 2017).

Literatürde bilişsel duygu düzenleme ile ilgili çalışmalara bakıldığında, mükemmeliyetçiliğin farklı boyutlarını ele alan çalışmalara rastlanmıştır. Örneğin Rudolph ve arkadaşları (2007)'nın yaptıkları korelasyonel analizlerde, mükemmeliyetçiliği kapsayan sık görüşlerin, kendini suçlama, felaketleştirme, ruminasyon ve olumlu yeniden değerlendirme eksikliği olmak üzere uyumsuz bilişsel duygu düzenleme eğilimleriyle ilişkili olduğunu belirtmişlerdir. Toplumsal olarak öngörülen mükemmeliyetçilik kendini suçlamanın, felaketleştirmenin ve ruminasyonun yanlış uyarılmış bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile ilişkilendirilmiş olup ve perspektif içine girme ve pozitif yeniden değerlendirme yönündeki uyarlanabilir bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile olumsuz olarak ilişkilendirilmiştir. Çalışmada ayrıca sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik ile uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasında bulunan kendini suçlama, ruminasyon ve felaketleştirme stratejileri ile aralarında yüksek pozitif korelasyon olduğu bulunmuştur.

Bu kapsamda araştırmanın amacını profesyonel voleybolcularda mükemmeliyetçilik, stresle başa çıkma stratejileri ve bilişsel duygu düzenleme becerileri arasında ilişkinin olup olmadığı oluşturmaktadır. Ayrıca sporcuların bu üç kavramdaki puanları sosyo-demografik değişkenlere göre incelenecektir. Araştırmanın problemini profesyonel voleybolcularda mükemmeliyetçilik,

stresle başa çıkma stratejileri ve bilişsel duygu düzenleme becerileri arasında bir ilişkinin olup olmaması oluşturmaktadır.

Egzersiz ve spor psikolojisi alanyazını incelendiğinde duygu düzenleme becerilerinin farklı kavramlarla sıkça çalışılmış olduğu ancak bilişsel duygu düzenleme kavramı ile alakalı yapılmış çalışmaların kısıtlı oluşu dikkat çekmektedir. Bununla beraber ülkemiz voleybol branşında dünya çapında gün geçtikçe değerini ve önemini arttırmaktadır. Literatürde yapılan çalışmalar incelendiğinde Türk sporcu popülasyonunda mükemmeliyetçilik, stresle başa çıkma stratejileri ve bilişsel duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişkisinin bir arada incelendiği çalışmanın olmadığı görülmüş öte yandan bu değişkenler arasındaki ilişki konusunda voleybol branşına özgü yapılmış bir çalışmanın da literatürde olmadığı fark edilmiştir. Bu tez ile birlikte mükemmeliyetçilik, stresle başa çıkma stratejileri ve bilişsel duygu düzenleme kavramlarının birbiriyle olan ilişkisi ayrıca bu üç kavramın demografik değişkenlere göre incelenerek literatüre katkı sağlanması amaçlanmakta ve yapılacak araştırmaların önünün açılması hedeflenmektedir.

4. GENEL BİLGİLER

Çalışmanın bu bölümünde mükemmeliyetçilik kavramı, stres ve stresle başa çıkma, duygu düzenleme kavramı ve bilişsel duygu düzenleme stratejileri ele alınmıştır.

4.1. Mükemmeliyetçilik Kavramı

Türk dil kurumuna göre "mükemmeliyetçi olma durumu" olarak tarif edilen mükemmeliyetçilik kavramı ilk olarak Hollander (1965) tarafından alanyazına kazandırılmıştır. Hollander mükemmeliyetçiliği olumsuz bir davranış olarak ele alırken kişinin kendisi ve başkaları adına, bir işin gerçekleştirilmesi için açığa çıkarmış olduğu aşırı derecede yüksek performans beklentisi olarak ifade etmiştir. Mükemmeliyetçi bireylerin çıtayı olabildiğinde yukarıya koyarak o noktaya ulaşmaya çabaladıkları düşünülebilir.

Bireyin gerek kendisi gerekse farklı bireyler adına yüksek bir noktaya erişmeyi hedefleme isteği biçiminde mükemmeliyetçiliği tanımlamak mümkündür. Mükemmeliyetçilik için muhtemel en değerli kavram mükemmelliktir (Flett, Hewitt ve Singer, 1995). Bir başka şekilde ifade etmek gerekirse mükemmeliyetçilik yüksek standartlar belirleyip onlara erişmeye gayret etmektir (Rice ve ark., 1998). Kendisi ve çevresindeki diğer kişiler için yüksek standartlar ortaya koyan birey için maksat, istediği standartların gerisinde kalınca mutsuzluk kaçınılmaz olacaktır.

Kişilik özelliği olarak ele alınan bu kavram, kişilerin kusursuzluğa ulaşmak yönündeki arzuları ile ilintili olarak kendilerine ulaşılması zor hedefler koyma ve yüksek standartlar belirleme eğilimleri olarak tanımlanmış; bu yönde bir başarısızlık şüphesi veya hata ile karşılaşıldığında ise kişinin kendisine yoğun eleştirel bir yaklaşım sergilediği belirtilmiştir (Flett ve ark., 1995; Slade ve Owens, 1998).

Mükemmeliyetçiliğin kişinin kendi iç dünyasının yanı sıra özneler arası ilişkilerde de önemli rol oynadığı bildirilmektedir (Flett ve Hewitt, 2002). Kusursuzluğa ulaşma çabası ve başarı arzusunu çatısı altına alan mükemmeliyetçilik ile bireyler çevresindeki kişilerce olumlu olarak anılma ve/veya onay alma gereksinimini karşılamaktadırlar (Patch, 1984). Bu bağlamda Siegle ve Schuler (2000) mükemmeliyetçilik kavramını içsel ve dışsal olarak iki biçimde ele almaktadır. İçsel; öznenin mükemmel olabilme, mükemmele ulaşabilme yolunda iç dünyasında olan biten ile (motivasyon, kişisel standartlar yaratma, hedeflere ulaşmak için çaba sarf etme, hataya odaklanma, vb.) ilişkilendirilirken dışsal, mükemmeliyetçilik dış dünya ve çevre (kişinin

çevresindeki diğer bireylerin düşünceleri, diğer bireylere karşı olan beklentiler ve diğerlerinin onayını alma eğilimi, vb.) ile ilişkilendirilmektedir (Siegle ve Schuler, 2000).

Mükemmeliyetçilik hedeflere ulaşma konusunda hem olumlu hem de olumsuz etki yaratabilmektedir. Olumlu etki özelinde incelendiğinde, mükemmeliyetçiliğin kişinin kendisine koymuş olduğu hedeflere ve yüksek standartlara yönelik eylemlerinde bir motivasyon kaynağı olarak ele alınmaktadır. Bu kavramın olumsuz etkisi göz önünde bulundurulduğunda ise yüksek standartlara ve ulaşılması zor olan hedeflere ulaşmakta başarı sağlanamadığı taktirde, kişilerin duygusal bir kırılma yaşamalarına ve performansın istenildiği biçimde ortaya konulamamasına yol açabildiği belirtilmektedir (Roedell, 1984).

Bireyin ortaya koyduğu emekleri neticesinde kaygı hissetmesi, içinde bulunduğu süreçten hoşnut olmaması olarak sonuçlanan bireyin kendisinde hissettiği memnuniyetsizlik fikrine mükemmeliyetçilik denir. Mükemmeliyetçi birey; fazla biçimde titizlik gösterir ve titiz olmak için aşırı performans ortaya koyar. Bireyin hedeflediği kısma erişememesinde gerginlik hissi ve işlerin bir araya gelmesi tetikleyici unsur olarak kabul edilebilir. Bu durum da başlangıcı yapılan işin eksik kalmasına ya da hedeflenen zaman diliminde yetiştirilmemesine sebep olabilir (Slaney ve Ashby, 1996).

Mükemmeliyetçilik adına ortaya koyulan pek çok farklı tanımlama göz önüne alındığına bu kavramın ana noktasının çok yüksek standartlar ortaya çıkarmanın olduğu gözler önüne serilmektedir. Bunun yanında yüksek olarak kabul edilen standartlar ortaya koymak ve bu nokta adına emek harcamayı patolojik bir davranış süreci olarak düşünmek yanlış olacaktır. Kişilerin kendi performanslarına dair fazla eleştiren bir tutumla beraber yüksek standartları bünyesinde barındırması mükemmeliyetçiliğin tanımı olarak ifade edilebilir (Frost ve ark., 1990).

4.1.1. Mükemmeliyetçiliğin boyutları

Mükemmeliyetçiliğin tanımın yapılması ve gruplandırılmasında farklı boyutlara yer vermiştir. Bu kısımda ortaya koyulan değişik mükemmeliyetçilik boyutlarına değinilecektir.

4.1.1.1. Frost ve Marten modeli

Frost ve Marten (1990) mükemmeliyetçilik kavramının ölçümü için bu alanda ilk çalışmayı yapan isimlerdir. Ortaya koydukları ölçek için yaptıkları analizler sonucunda mükemmeliyetçiliğin altı boyutlarının olduğunu göstermişlerdir. Bu boyutlar şu şekildedir:

- Hata yapmaya yönelik aşırı kaygı: Bireyin amacı doğrultusunda davranış biçimlerinde yanlış yapmaya dair irrasyonel kaygı şeklinde tanımlanır.
- Yüksek standartlar: Bireyin amaçlarının ve isteklerinin yapılabilirlik düzeyinin üstünde olması şeklinde tanımlanır.
- Ebeveyn eleştirileri: Ebeveynlerin çocuklarının davranışlarına dair olumlu olmayan yaklaşımları ve yorumları şeklinde tanımlanır.
- Ebeveyn beklentileri: Ebeveynlerin çocukları için hayal ettiği yaşam standarttının planlaması ve hayat olanakları şeklinde tanımlanır.
- Düzene aşırı önem verme: Amaca dair davranışlarda fazlaya kaçacak şekilde titizlik ve düzen bulunması işlerin bu doğrultuda sürdürülmesi ve kontrolü biçiminde tanımlanır.
- Davranışlardan duyulan şüphe: Bireyin amacı doğrultusunda davranışları ortaya koyup koymayacağına dair kendi dair şüpheleri olarak tanımlanır.

4.1.1.2. Hewitt ve Flett modeli

Hewitt ve Flett (1991) mükemmeliyetçilik adına gerçekleştirdikleri tanımlamalar ve ölçülmesi adına ortaya koydukları çalışmalarla tanınmaktadır. Onların düşüncülerine göre mükemmeliyetçilik birden fazla boyutu içinde bulunduran ve belirli bir uyumu olmayan bir kavramdır. Araştırmalarında üç değişik mükemmeliyetçilik boyutu meydana çıkarmışlardır. Bunları aşağıdaki gibi sıralamak mümkündür:

- Kendine yönelik mükemmeliyetçilik: Bu boyut içerisinde birey kendi adına erişmesi zor olan katı standartlar belirler ve bunlara erişmek için kişisel bir motivasyon haline bürünür. Kişi emeklerini mükemmele yaklaştırmak için çok fazla çalışmaktadır.
- Sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik: Yaşanılan ortamın kişiden istediklerine göre odak noktasının yaşanılan ortamdan alınan mesaj ve dönütlere yönlendirildiği boyut olarak tanımlanır. Buradaki ana nokta bireyin yaşadığı ortamdan onaylama ve takdir edilme gayesine yönelik davranışlar ortaya koymasıdır.
- Başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik: Bu başlık altında mükemmeliyetçilikle ilgili söylenmesi gerekli olan şey, odak noktasının farklı bireylere evirildiği boyut olduğudur.

Burada birey farklı insanların yeteneklerini gözlem altına alır ve bunlar ışığında inanç ve isteklerini oluşturur. Bu boyut içerisinde farklı insanları suçlamasının neticesinde düşmanlık durumunun artış gösterdiği söylenebilir.

Bu 3 boyut birbirinden farklı görünse de aşırı derecede eleştirel olmak ve hata yapmaktan korkmak ortak yönlerini oluşturmaktadır. Mükemmeliyetçiliğin birçok psikopatoloji ile ilişkili olduğu düşünülmektedir çünkü kavram yüksek standartlardan ziyade daha çok kişinin kendi davranışına eleştirel bir şekilde yaklaşmasını kapsar (Hewitt, Flett ve Endler, 1995).

4.1.1.3. Hamachek modeli

Mükemmeliyetçiliğe farklı bir bakış açısı kazandıran Hamachek (1978), mükemmeliyetçiliği "normal" ve "nevrotik" olmak üzere iki boyutta açıklamaya çalışmıştır. Bireyin kendisine yüksek standartlar belirlemesi iki boyutun ortak yönünü oluştururken, başarısız olmaya yönelik bakışı açısı, hedefler konusunda esneklik ve hatalara gösterilen tolerans iki boyutun farkını oluşturmaktadır. Normal mükemmeliyetçiler, kendisine yüksek standartlar belirleyip bu standartlara her zaman ulaşamayacağı gerçeğini kabul eder. Nevrotik mükemmeliyetçiler ise, standartlarına erişemediklerinde başarısızlıklarını kabul etmekte zorlanırlar (akt. Gilman ve Ashby, 2003).

4.1.2. Mükemmeliyetçi özellikler

Burns, (1980) mükemmeliyetçi bireylerin korku duygusuyla hareket ettiklerini, bütün değerlerini hedeflerine odakladıklarını belirtmektedir. Mükemmeliyetçi bireyler mükemmel olamadıklarını düşündükleri anda kendilerini sevgi şefkat gibi olumlu duygulara layık olmadıklarını hissetmektedirler (Halgin ve Leahy, 1989). Barrow ve Moore (1983)'da mükemmeliyetçilerin kendini hoşnutsuz hissetmeleri bu tür bireyleri sürekli rahatsız ettiğini ve depresyon, performans kaybı, obsesif-kompulsif bozukluk gibi durumlara maruz kaldığını belirtmişlerdir.

Farklı araştırmalara göre mükemmeliyetçiliğin özellikleri şunlardır (Frost ve ark., 1990):

- Mükemmeliyetçilik kavramı, yapılan işlerin mükemmel bir şekilde gerçekleşmesi düşüncesi ile ilişkilidir.

- Mükemmel performans nadir gerçekleştiği için yanlış anlamlandırılmıştır ve isimle anlatılmak istenen farklı bir olgudur.
- Mükemmeliyetçi bireylerin kendilerini tedavi etme ihtiyaçları kaygı, huzursuzluk, nefret, plansızlık gibi duygusal bozukluklarla ilişkilendirilebilir, fakat bazı bireyler bu tanımlara sahip olmayabilir.
- Aynı anda hem psikolojik olarak iyi olmak hem de mükemmeliyetçi birey olunabilir. Mükemmeliyetçilik kavramı olumsuz bir kavram olmasına karşın bu tür bireyler bu özelliklere rağmen başarılı olabilirler.
- Mükemmeliyetçilik kavramının başarı üzerinde bir etkisi yoktur. Başarı üzerinde en önemli etken yetenek ve çabadır. Mükemmeliyetçi bireyler arasında başarılı olanlar olduğu gibi başarısız olanlarda bulunmaktadır.
- Mükemmeliyetçiliğin derecesi değişmektedir. Çok mükemmeliyetçi veya daha az mükemmeliyetçi olunabilir.
- Mükemmeliyetçi bireyler gerçekte mükemmellik için değil, kendini kabul için bir efor sarf etmektedir. Mükemmeliyetçiliğin boyutlarının psikolojik problemler ile ilişkili olduğu belirtilmektedir.

Barrow ve Moore (1983) göre ise mükemmeliyetçi bireyler ile gerçekleştirdikleri grup görüşmesi seansları neticesinde mükemmeliyetçilik özelliklerini şu biçimde sıralamıştır:

- İsteklerle taleplerin oluşması
- İkili düşünme (siyah-beyaz, hep-hiç),
- Erişilen hedef davranış küçük olarak kabul edilmekte, gelecek zamanlardaki amaçlanan davranış mübalağa edilmektedir,
- Hedefteki davranışa giden sürecin katı olması,
- Hedef davranışa yönelik zamanlamanın esnek bir biçimde değil de katı bir şekilde olması,
- Zamanın algılanmasının geleceğe odaklı bir biçimde olması,
- Sıradanlıktan uzaklaşmak.

2004 yılında Kobari ve arkadaşlarının ortaya koydukları araştırmada mükemmeliyetçi bireylerin bireysel özelliklerini inceleme altına almıştır. Ortaya koyulan araştırmalar neticesinde mükemmeliyetçi bireylerin bünyelerinde daha fazla yeniliği barındırdığı ve bunun yanında fazla oranda ödüle bağlı oldukları ortaya koyulmuştur. Bunun dışında mükemmeliyetçi bireyler olumsuzluk yaşamadan kaçınma eğilimindedirler.

4.1.3. Mükemmeliyetçiliğin nedenleri

Ortaya koyulan çalışmalar neticesinde mükemmeliyetçilik olgusunun ana noktasında biyolojik ve psikolojik etkenlerin önem arz ettiği neticesine ulaşılmıştır.

Biyolojik Nedenler: Mükemmeliyetçiliğin meydana gelme noktasındaki pek çok çalışma içerisinde, dış dünya sayesinde kazanılan tecrübelerin önem teşkil ettiği ifade edilse de bu olgunun bireysel kalıtsal yollar sayesinde ileriye götürebildiğini destekleyen araştırmalar da bulunmaktadır. Antony ve Swinson, kişiliğin gelişim göstermesinde genetiğin önemli bir faktör olduğunun altını çizer. Genetik etkeni kişinin kimliğini, bedensel özelliklerini, akademik olanaklarını, depresyon noktasını, endişe seviyesini tespit etmede önemli bir rol üstlenir. Ortaya koyulan çalışmalar monozigot ikizlerin mükemmeliyetçilik oranlarının dizigot ikizlere kıyasla daha yakın olduğunu meydana getirmiştir (Tozzi ve ark., 2004).

Mükemmeliyetçilik üzerindeki biyolojik faktörlerinin etkisinin karşısında, bireyin mükemmeliyetçiliğinin her daim var olma ve mutlaklığının bulunmadığı, bireyin tavır ve düşüncelerinde değişiklikler ortaya çıkararak mükemmeliyetçilik noktasında da dönüşüm gerçekleşebileceği ifade edilebilir (Hewitt ve Flett, 1991).

Psikolojik Nedenler: Mükemmeliyetçiliğin ana noktasını tespit etmeye dayalı ortaya koyulan araştırmalar ve teoriler, kavramın biyolojik nedenlerinden ziyade psikolojik noktaları önde tutmaktadır. Bu araştırmalara göre, gelişim sırasındaki çocukluk döneminde ebeveyn takdirini görmek adına gösterilen çaba mükemmeliyetçiliği meydana getiren ögelerdendir. Mükemmeliyetçi aile, genel olarak çocuğun yanlışlarını sevgi aracılığıyla doğruya çevirmeyi değil de sinir ve kızmayla tepki göstermeyi tercih eder. Bu durum da çocuğun yanlışlarını mahcubiyete çevirmesine ve ailesinin çocuktan istediklerinin seviyesiyle kendi benliğinin yargılamasına, bunun neticesinde de özgüven seviyesinin düşmesine neden olur (Burns 1980). Mükemmeliyetçilikte sosyal ve dış faktörlerin yanı sıra kişiliğin de önemli olduğunu belirten

araştırmalar da bulunmaktadır. Bu durum ışığında merhametli ve dürüst olmanın neticesi mükemmeliyetçiliğe kapı açmaktadır (Stoeber, Otto ve Dalbert, 2009).

Mükemmeliyetçiliğin meydana gelişinde erken çocuklukta gerçekleşen tecrübelerin ve kişiliğin ile incelmelerin etkili olduğu, ebeveyn yetiştirme şeklinin, olgunun gelişme göstermesinde dikkat çeken bir özelliği bulunduğu söylenebilir (Flett, Russo ve Hewitt, 1994). Bütün kuramlar incelendiğinde rol model olarak kabul etme ve kişinin çocuklukta yaşadığı tecrübelerin yakın bulunduğu halde tüm hepsinin mükemmeliyetçi kabul edilmemiş olmasının nedeni Hollender, özgüveni düşük olan ve hassasiyeti fazla olan bireylerin mükemmeliyetçiliği kabul etme olanaklarının daha fazla olduğu biçiminde belirtir. Birey, çocuklukta yaşadığı olayların ana noktasında daha hassas bir şekle bürünmekte ve kendine olan güveninin azalmasıyla aileden istenilen onay alma ihtiyacını fazlalaştırmaktadır (akt. Sanford ve Donovon, 1999).

4.1.4. Mükemmeliyetçiliğin sonuçları

Mükemmeliyetçiliğin neticelerinden bir tanesi olarak rasyonel olarak kabul edilmeyen inançlar bulunmaktadır. Gerçeklikle ilişkinin fazla derecede yok olmamasından ile beraber ortaya koyulan amaçlar ve fikirler çok sınırda bunun yanında imkansız olarak kabul edilmektedir. Bu amaçların istenildiği gibi gerçekleştirilmiyor oluşu neticesinde birey kendisini bir utanç kaynağı olarak görmekte bu hisle birlikte suçluluk yaşamakta tüm bu durumlar onu kararsız duyguların eşiğine getirmektedir. Bu yaşanan durum da kişi kendisine karşı duyduğu saygıyı kaybetmektedir. Tüm bu söylenenlerin neticesinde günlük yaşantı için lazım olan motivasyon ve olumlu duygudurum yok olmaktadır (Dilmaç ve ark., 2009).

Mükemmeliyetçiliğin olağan neticelerinde bir tanesi de depresyon yaşamaktır. Ortaya koyulan araştırmalarda mükemmeliyetçiliğin bilişsel ruminasyonu yüksek derecede ortaya koyması sebebiyle depresyon adına risk meydana getirdiği görülmüştür. Bunun yanında yüksek olanaklı amaç olan davranışa ulaşılamaması ve en küçük aksamalarda bile mükemmeliyetçi bireylerin olumlu olmayanı düşünme bununla beraber ortaya çıkan kaygı ve korku durumu depresif belirtilerin meydana gelmesine sebebiyet vermektedir (Flett ve ark., 1995).

Rice ve arkadaşları (1998) ise mükemmeliyetçi bireylerde benlik saygısının az olduğunu söylemişlerdir. Bu bireyler narsist bir benlik algısını bünyelerinde barındırırlar. Bu sebeple olumlu olmayan bir durumla karşılaştıklarında benlikleri çok hızlı bir biçimde zarar görebilmektedir. Bunun yanında ulaşılması hedeflenen abartılı hedeflere erişilmesinin

neredeyse olanaksız olması kendilik saygılarındaki azalmayı belirtir niteliktedir. Tüm bu söylenenlerin yanında son olarak yüksek mükemmeliyetçiliğe sahip özelliklerin kendilik saygısını azaltmasının yanı sıra bu gibi durumların depresif belirtilerin meydana gelmesine sebep olduğu belirlenmiştir.

Mükemmeliyetçilik neticeleri itibariyle farklı farklı psikolojik problemler için temel oluşturmaktadır. Bu problemlerin başını çeken duygu kaygıdır. Mükemmeliyetçi bireyler davranışları neticesinde başarılı olamama durumu ya da başarısızlığa dair geliştirdikleri fikirler neticesinde fazla kaygı oluşturmakta ve bunu dışarıya yansıtmaktadırlar. Mükemmeliyetçilik adına bütün davranış ve fikirler içinde kaygı yer almakta ve bu kaygının yalnızca amaçlanan davranış başarıya eriştiğinde düşeceğine olan inanç yer almaktadır (Demirci, 2017).

Mükemmeliyetçi bireyler sosyal ekran ve faaliyetlerin gerçekleşmesine dair fazla abartılan inanç ve amaçları bünyelerinde barındırmaktadırlar. Bu fikir ve amaçların değişime açık olmaması başarısızlık yönündeki kaygının fazlalaşmasına sebep olmaktadır. Bu sebeple kişiler sosyal ortamlar ve performansların sergilenmesine ilişkin aşırı abartılmış inanç ve hedeflere sahiptir. Tüm bu abartılan arzular ve standartlar neticesinde bireylerde sosyal kaygının semptomları ortaya çıkacaktır (Rosser ve ark., 2003).

4.2. Stres ve Stresle Başa Çıkma

Stres, yaygın kabule göre birey üzerinde baskı ve kaygı yaratan olumsuz bir durum olarak ifade edilmekteyse de bu yargı tam olarak doğru değildir. Aslında stres en kısa tanımıyla olaylara karşı gösterilen tepkidir. Bu tepki ise içsel ve dışsal kaynaktan ortaya çıkan tehdit ya da herhangi bir itici faktöre istinaden geliştirilen bir savunma durumudur. Stres günlük yaşamın her yerinde belli ölçülerde söz konusu olan bir durumdur. İnsan üzerinde olumsuz etkileri daha fazla olmakla birlikte, kontrol edilebildiğinde ve makul seviyelerde söz konusu olduğunda olumlu etkileri de vardır (Akdemir, 2010).

Günümüzde de stres kavramının farkındalığı artarak ilerlemiştir. Kişilerin yaşam kalitesinde düşüşe sebep olan dolayısıyla etkinliklerini de düşüren sağlık noktasında bozulmaya neden olan, sosyal ilişkileri yok eden bu gibi yaşananlar stres olarak isimlendirilmiştir. Stres, toplumsal, kişisel ve örgütsel olarak belirgin ölçülerle kişilerin fikir, duygu ve hareketlerine etkisi bulunan bir durum şeklinde ifade edilmektedir (Yumuşak, 2007; Akdemir, 2010). Kişilerin strese yönelik oluşturdukları davranışların seviyesi fazlalaştıkça yaşam standarttı da

bu sebeple düşmektedir. Günlük hayatta stresi meydana getiren bir değişiklik meydana geldiğinde ortaya çıkan içsel çatışma olarak da isimlendirilen stres, bu olaylara neden olacak durumlardan uzaklaşmadıkça stresten de uzaklaşmak imkânsız hale gelecektir. Stres yalnızca olumsuz durumlarda ortaya çıkmaz. Pozitif olaylar da kişilerin stres yaşamalarına neden olabilmektedir (Altıparmak, 2019).

Stres, ortaya çıkışı, gelişimi ve etkileri bakımından kaygı, korku ve depresyon gibi kavramlarla yakından ilişkilidir. Bireyler karşılaştıkları bazı durumlarda farklı tepkiler gösterebildiğinden stres ile kaygı arasına bir ilişki söz konusu olmaktadır. Kaygı kavramı duyguların olumsuz olarak ilerlediği durumlarda ortaya çıkarak kendini göstermektedir (Baltaş ve Baltaş, 2018). Olumsuz duygular sebeplere bağlı olarak hissedilir. Bu sebepler ortadan kalkarsa bireydeki kaygı durumu da azalacak veya yok olacaktır. Kaygı durumu hayatın her anında ortaya çıkabilir, zamanla artabilir veya azalabilir. Kaygı ile birlikte stres tepkileri ortaya çıkabilir. Strese bağlı kaygı durumu yaşayan bireylerde, tepkilere terleme, ses tonunda değişmeler, hızlanan kalp atışları, vücutta beliren titremeler, ağızda oluşan kuruluklar ve idrara sıkışma durumu gibi örnekler verilmektedir (Çelik ve Diker, 2021).

Stres, algılanan bir zorluğa veya tehdide doğal bir tepkidir. Bu kapsamda örgütsel stres de örgütsel faktörlerden ileri gelen unsurlara yönelik işgören tarafından geliştirilen bir tepki olarak nitelenebilir. Söz konusu stresörler iş yükü, sorumluluk, çok çalışma, baskı, ücret, vb. gibi çok sayıda etken altında ortaya çıkabilmektedir (Erdoğan, 2021; Deveci, 2017).

Stresle başa çıkma, kişinin kaynaklarını aşan bir durum olarak değerlendirdiğinde, kişinin kullandığı kapasiteyi düzenleyen ve sürekli değişen bilişsel ve davranışsal gayret olarak tanımlamıştır (Lazarus ve Folkman, 1984). Başa çıkma, içsel (inançlar, değerler, hedefler) ve dışsal (durumsal) durumlara bağlı olarak sürekli yineleyen ve dinamik bir süreçtir (Lazarus, 2000). Stresle başa çıkma, geçmişte, şu anda ya da gelecekte hissedilecek duyguları düzenleme amacıyla, kişi-çevre etkileşimini etkilemeye yönelik davranışları içerir (Thompson ve ark., 2020). Stresin, kişi çevre etkileşiminden ortaya çıktığı tanımlanan teorilerde, stresi yönetmeye yönelik yapılan bilişsel ve davranışsal çabalarını içeren stresle başa çıkma kavramı da önemli görülmektedir (Lazarus, 2000).

Roth ve Cohen (1986) ise, başa çıkma stillerini yaklaşma ve kaçınma olarak ikiye ayırmıştır. Yaklaşma yönelimli başa çıkma stilinde, kişi stresli bir durumdayken durumu çözmeye yönelik

davranışlar sergiler. Kaçınma yönelimli başa çıkma stilinde ise, daha çok stresin kişide yarattığı etkiye odaklanılır ve kişi stresli durumun kendisine etkisinden uzaklaşmak davranışlarını yönlendirir (Roth ve Cohen, 1986).

Lazarus (2000), stresle başa çıkma, duyguları yönetme ve düzenleme ile ilgili bilişsel ve davranışsal çaba olarak tanımlamış ve başa çıkma stillerini problem odaklı, duygu odaklı ve kaçınma odaklı olmak üzere üçe ayırmıştır. Problem odaklı başa çıkma stili; stres yaratan durumu ortadan kaldırma, etkisini azaltmaya yönelik davranışları içerir. Stres yaratan durumla başa çıkmak için, neler yapacağını planlamak ya da o durumu ortadan nasıl kaldırabileceğini düşünmek problem odaklı bir başa çıkma stilidir. Örneğin; sporcu, olası bir yenilgi ihtimaliyle baş etmek için beceri kapasitelerini arttırmaya odaklanır (Robazza, 2006). Duygu odaklı başa çıkma stili ise, stresli durumun yarattığı duygular üzerinde kontrol sağlamaya odaklanan davranışları içerir. Stres yaratan durumla başa çıkmak için, stres yaratan durumun kişide yarattığı duyguları azaltamaya odaklı başa çıkma stilidir. Örneğin; sporcu, duygu-düzenleme ya da bilişsel yeniden değerlendirme gibi uygulamalarla müsabakanın önemi üzerindeki düşüncelerini değiştirmeye çalışır (Robazza, 2006). Kaçınma odaklı başa çıkma stili ise, stres yaratan bir durumdayken kişinin, durumla ilgili dikkatini uzaklaştırmasıdır. Bu tarz bir başa çıkma stili; inkar, madde kullanımı gibi davranışsal durumları içerebilir (Gaudreau ve Blondin, 2002).

Türküm (2002), stresle başa çıkma ölçeği geliştirme çalışmasında, stresle başa çıkma stratejilerinin soruna yönelme, sosyal destek arama ve sorunla uğraşmaktan kaçınma olarak bildirmiştir. Bununla birlikte Senol-Durak, Durak ve Elagöz (2011), yine stresle başa çıkma yolları ölçeği uyarlama çalışmasında, kullanılan stresle başa çıkma yollarını planlı problem çözme, kendine saklama, sosyal destek arayışı, kaçınma, sorumluluğu kabul etme, kadercilik, doğaüstü güçlere inanış - batıl inançlar olarak bildirmiştir (Türküm, 2002; Senol-Durak ve ark., 2011).

4.2.1. Stres belirtileri

Stres tepkisi olarak isimlendirilen olay kişinin bedeninde olumlu olmayan etkiler oluşturarak belirli problemlere sebep olur. Kişinin vücudunun strese karşı oluşturduğu tepkiler uzun zamanlar sonrasında çeşitli değişik hastalıkların meydana çıkmasına neden olmaktadır. Şeker, kalp, yüksek tansiyon ve nedeni belirlenmeyen başa ağrısı vb. birçok hastalık bu söylenenlere

örnek teşkil edecek niteliktedir. Stres seviyeleri bireylerin özelliklerine göre değişiklik oluşturmakla birlikte kabul etme, direnç, endişe, kaygı, korku ve depresyon vb. olgular meydana gelir. Aynı biçimde araştırılan konuya dikkat çekmekte zorluk yaşamak, iki değişik konu arasında ilişki oluşturabilmek, hafıza problemleri gibi semptomlar zihinsel düzeydeki problemlerden birkaçıdır (Baltaş ve Baltaş, 1995). Stres seviyesi fazla olan bireyler farklı kişilere göre daha agresif ve küçük olarak kabul edilen olaylar karşısında bile fazla tepki gösterebilmektedirler. Bu söylenenler ise bu durumu yaşayan bireylerin uyku şekillerinde sorunlar ortaya çıkarmakta sağlıklı uyku uyuyamayan bireyler dolayısıyla yorgun olmaktadırlar. Stres seviyesi fazla olan kişilerin sürekli bir biçimde kendi ve farklı bireyleri kontrol altında tutarken daima şüphe içinde kalırlar. Bu bireylerin fizyolojik olarak başlarına gelen en büyük sorun ise kan basınçlarının azalması bu bağlamda zihinlerini bir araya getirmekte zorlanmakta ve kısa süreli hafıza kayıpları yaşamaktadırlar (Norfolk, 1989).

Stres durumları farklı kişilerde farklılık göstermekle beraber üç ana başlık altında birleşmektedir. Bunlar fiziksel, psikolojik ve davranışsal sebeplerdir.

4.2.1.1. Fiziksel belirtileri

Stresin fiziksel belirtileri arasında adrenalin oranında fazlalaşma, saçların sebepsiz dökülmesi, kaslarda gerilme, titreme, mide ve karın bölgesinde ağrı, mide bulunması, terleme vb. olarak ifade edilmektedir. Genel manada vücutta meydana gelen yorgunluk, doğru olmayan bir beslenme gibi nedenlerden olduğu söylenmektedir. Stres sırasında kalp atışı artabilir buna bağlı olarak solunumda dengesizlik ortaya çıkabilir ve beraberinde göz bebeklerinde büyümeler olur. Bunların neticesinde beyinde ve kaslarda ortaya çıkan oksijen açığı kan seviyesindeki azalma nedeniyle sindirim de yavaşlamaya başlar. Zihinsel açıdan dikkat dağınıklığı yaşayan kişilerde unutkanlık oluşur ve algılarında azalma olabilir (Hughes ve Boothroyd, 1997).

4.2.1.2. Psikolojik belirtileri

Stresin fizyolojik açıdan ortaya çıkardığı belirtiler kaygı, hatırlayamama durumu, korku hissetme, ağlama, hiçbir şeyden memnun olmama vb. olarak tanımlama yapabilir. Sporcular arasında önem arz eden pozitif olmayan stres seviyesini düşürerek aksi bir şekilde sportif stresi fazlalaştırmaktır. Negatif stresin fazlalaşmasıyla performansın azalması kaçınılmaz bir sondur. Bu söylenen durum sporcularda psikolojik yönden güvensizlik durumu meydana getirecek ve bu durum sporcuya korku durumu yaşatacaktır. Psikolojik belirtiler ortaya çıktığı zamandan

itibaren sporcuların tekniklerinde aksamalar yaşar ve taktiksel yönden yanlışlar yapar. Tüm bu görülen durumların bütünü sporcunun psikolojisini olumlu olmayan bir şekilde etkisi altına almaktadır (Baltaş ve Baltaş, 2018).

4.2.1.3. Davranışsal belirtileri

Uyuşturucuya başlamak, ikili iletişimde ve ilişkilerde başarılı olamamak, sık biçimde esneme, hafıza sorunları vb. stresin davranışsal belirtileri olarak görülmektedir (Kuru, 2000). Stres belirtileri her kişide değişik olmakla birlikte kişisel farklılıklar olmaktadır. Stresin kabul gören belirtileri kişide fazla bir biçimde ortaya çıkıyorsa birey stres içerisindedir denilebilir. Stresi ortadan kaldırmanın en önemli noktası stresin ne olduğu anlamaktır. Kişinin stresten uzaklaşması için yapması gerekli en değerli şey kendi yaşadığı durumun bilincinde olarak kendi durumunu kontrol altında tutarak sonuçlandırmaya gayret göstermektedir (Güçlü, 2001).

4.2.2. Stresin kaynakları

Stresin kaynakları bireysel ve örgütsel olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. Bireysel kaynaklar daha çok kişilik özellikleriyle ilgili iken örgütsel kaynaklar işin kendisi ve çalışma koşullarıyla ilgilidir (Sahranç, 2008).

Bireysel Kaynaklar

Bireysel stres kaynakları genel yaş, cinsiyet ve kişilik özellikleri gibi faktörler olarak sınıflandırılmaktadır (Tavlı, 2016).

Yaş: Bireyler yaşamı boyunca çevresinde gelişen olaylardan etkilenmektedir. Yaşının verdiği olgunluğa göre stresle mücadelesi farklı olabilmektedir. Bundan dolayı stresi inceleyen çalışmaların çoğunda yaş unsurunun stres üzerinde etkili olduğu bilinmektedir (Öztürk ve Türk, 2020).

Genel olarak yaş ilerledikçe bireyin fiziksel hareketlerinde, algı ve tepkilerinde, öğrenme, problem çözme ve karar verme süreçlerinde sorunlar gözlenirken tecrübeye dayalı olarak stres yönetiminde daha başarılı olunduğu, gençlerin yaşlılardan daha fazla stres yaşadığı ifade edilmektedir (Göksel ve Tomruk, 2016).

Cinsiyet: İş yaşamında cinsiyet temelli ayrışmalar özellikle kadınlar için iş stresine yol açan faktörlerin artmasına yol açmaktadır. Cam tavan olarak görülen bu durum erkeklerin bilinçli ya

da bilinçsizce geliştirdikleri tutumlardır. Bunlar arasında; cinsiyet körlüğü, koruma-izleme içgüdüsü, iyi niyet ayrımcılığı, kadına yönelik önyargılar, kadınlarla iletişimde güçlük, gücü elinde tutma arzusu yer almaktadır. Örneğin erkeklerin geliştirdiği "korumacılık" üzerinden özellikle ataerkil ve muhafazakâr toplumlarda kadınların eşleri veya meslektaşları tarafından empoze edilen bu engeller, genellikle erkeklerin koruma içgüdüsü ile hareket etmesine ve kadınların kariyerlerini sekteye uğratmasına neden olmaktadır (Sarı, 2009).

Diğer yandan kadınlar ekonomik ve sosyal yaşamda yer edinmek, katkı ve değer ortaya koyabilmek için iş hayatına girmektedir. İş hayatının başında işinin gereklerini yerine getirmenin yanı sıra ailesine karşı da sorumluluklarını devam ettirebileceği düşüncesi hakimdir. İş hayatında aktif rol oynadığında bir kadın için sosyal rollere dayalı sorumluluklar ağırlaşmakta, bu d strese yol açabilmektedir (Kocacık ve Gökkaya, 2005).

Kişilik: Kişilik, stresin oluşmasında önemli faktörlerdendir. Kişinin çevresinde olan biteni nasıl algıladığı, etrafında yaşanılan olaylara nasıl tepki verdiği ve kendini olaylara ne kadar adapte ettiği kişiliğiyle ilgilidir (Kabul, 2016). Kişilik, çalışanların örgüt içerisindeki davranışlarında ne ölçüde önemli ise örgütsel stres faktörlerinden etkilenmesinde de o kadar önemli olmaktadır. Örneğin müşterilerle iç içe olan çalışanlar, etkileşim ve iletişim içinde kalmak zorundadır. Etkileşim ve iletişimi tek taraflı olarak belirleyebilmek mümkün olmadığından, bunların oluşturacağı stresten kaçınmak da mümkün görünmemektedir. Dolayısı ile kişilik ve stres arasında yakın bir ilişki bulunmaktadır (Boztürk, 2020).

Çevresel Kaynaklar

İş görenler hayatlarının büyük bir bölümünü çalışarak sürdürmekte, ortaya koydukları işlerin hedef ve gerekliliklerini yerine getirebilmek amacıyla emek göstermektedirler. İş gören bireyler kendilerine verilen görevleri yapabilmek için, yöneticilerini, işlerini, çalışma arkadaşlarını ya da aile içindeki pek çok problemi stres konusu yapabilmektedir. Bu durum, örgütsel stres kavramını meydana getirmiş, bilim insanları ve araştırmacı kişiler bu konuyu araştırmaya, çalışmalar ortaya koymaya farklı fikir ve düşünceler meydana getirmeye çalışmışlardır (Yücel, 2010).

İşin ve örgütün yapısı farklılaşmadıkça örgütsel strese nelerin sebep olduğunu ortaya koyan unsurlarda farklılaşmaktadır. Bunun yanında iş dünyasının bütünü incelendiğinde örgütsel strese sebep olan etkenlerin birbirine pek çok noktadan benzerliği bulunmaktadır. Sözü edilen

örgütsel stres noktaları ise iş görenler noktasında neredeyse ortak bir etki ortaya çıkarmaktadır (Özkalp ve Kırel, 2018).

Örgütlerin işlerinde başarıya ulaşması ya da ulaşamaması şüphe götürmeyecek şekilde iş görenlerin çalışmalarına bağlıdır. İş görenlerin işlerinde başarıya ulaşması örgütü doğal olarak başarıya ulaştıracaktır. Bu nedenle, örgütler iş görenlerde strese neyin sebep olduğunu belirleyip, bu durumları ortadan yok etmek ya da kontrol altında olmasını sağlamak adına gerekenleri yapmaya çalışmaktadır. Bu durumda yöneticiler doğru bir yol izlerse stresin olumlu olmayan etkilerini yok ederek olumlu etkilerden yaralanarak örgüt içerisindeki başarının artmasına yol gösterebilirler. Yöneticiler olması geren stres seviyesini stabil tutarak, iş görenlerin olumsuzluklarını ortadan kaldırabilir, bu sayede iş görenlerin işlerini kolaylıkla yapmalarına destek olabilir ve bu biçimde örgütsel performansta yükselme ortaya çıkabilir. Bu durumda, yönetici bireylere yetkileri ile orantılı sorumluluklar düşmektedir (Yücel, 2010; Özkalp ve Kırel, 2018).

İşgörenlerin stres kaynakları arasında aşırı iş yükü en önemli etkenler arasında yer almaktadır. Kişinin kapasitesinin üzerinde, sürekli çok yüksek tempo ve yorucu çalışma düzeni bir süre sonra dayanılmaz hale gelebilmektedir. Bu durumda işgören kademeli olarak iş ve çalışma sürecine yabancılaşmaya, uzaklaşmaya ve motivasyon kaybı yaşamaya başlar (Biricik, 2018). Aşırı iş yükü kadar az çalışmanın benzer sonuçlara yol açtığı belirtilmektedir. İşgören kapasitesinin çok altında ya da az çalışıyorsa bu da stresör etkiye yol açabilmektedir. Zira az çalışan kişi kendisinin ya da yaptığı işin değersiz olduğu duygusu yaşayabilmektedir (Paşa, 2011).

Strese yol açan nedenler arasında işin kendisi önemli bir etken olarak görülmektedir. Yapılan işin niteliği ve işin yer aldığı sektöre göre değişmekle birlikte; fiziksel koşullar, işgörenden beklentiler, ergonomi, hareketlilik vb. gibi unsurlar ile aydınlatma, ses, gürültü gibi ortama ilişkin unsurlar stres kaynağı olabilmektedir. Örneğin yoğun temposu ve yüz yüze etkileşimin çok olduğu hizmet sektörlerinde işgörenlerin stres düzeylerinin yüksek olduğu belirtilmektedir. Yapılan bir araştırmada işgörenlerin yaşadıkları stresin yaklaşık %44 oranında işin kendisine bağlı koşullardan ileri geldiği tespit edilmiştir (Biricik, 2018).

Çalışma yaşamında sürekli olarak aynı şeyi ve aynı şekilde yapmak işgörenlerin sıkılmasına ve bir süre sonra işe yabancılaşma ve doğal olarak stres yol açabilmektedir. Monoton çalışma,

işgörenlerde davranış bozukluklarına yol açabildiği gibi sıkıntı, ilgisizlik, pasif direnç gösterme, gerilim ve saldırganlık gibi davranışları ortaya çıkarabilmektedir (Sevim, 2006).

Çalışma yaşamında işgörenlerin vardiya sistemine göre mesai düzenlemelerine göre istihdam edilmesi de strese yol açabilmektedir. Değişen zaman dilimlerine uyum ve uyku düzenindeki değişimler sorunlara neden olabilmekte, iş ve aile arasında denge kurulmasını güçleştirebilmektedir (Göksel ve Tomruk, 2016). Yapılan bir araştırmalarda, özellikle gece vardiyasında çalışanların dikkatlerinin daha az olduğu, işgörenlerin yalnızlık, tedirginlik hissettikleri ve iş kazası gibi istenmeyen olayların daha sık yaşanabildiği tespit edilmiştir (Biricik, 2018).

4.2.3. Stresin sporcular üzerindeki etkileri

Stresin sporcularda farklı etkilere neden olacağı bilinmektedir. Bahsi geçen bu etkiler olumlu olabileceği gibi olumsuz da olabilir (Karaman, 2023; Mandıralı, 2019; Mumcu, 2019):

- Zihinsel etkiler: Sporcuların zihinsel sağlığında stres etkisi bulunan bir faktördür. Fazla oranda yaşanan stres seviyesi, endişe, kaygı seviyesi ve kişinin kendine olan güvenindeki düşüklük ve konsantrasyon problemleri gibi zihinsel problemleri etkisi altına alabilmektedir.

- Performans üzerinde etki: Sporcuların performansları üzerinde stresin bir etkisi olabilmektedir. Olumlu olarak kabul gören bir stres noktası, sporcuların motivasyonunda olumlu etkilere neden olabilir, bu yaşanan stres onların dikkatleri üzerinde pozitif etkilere sebebiyet verebilir bu durum da olanlara avantaj sağlar. Bunun yanında fazla ve sürekli bir şekilde gerçekleşen stres, sporcuların performanslarında olumlu olmayan etkilere neden olabilir.

- Takım ilişkileri üzerinde etki: Takım içerisindeki mevcut ilişiklerin üzerinde stresin önemli bir etkisi bulunmaktadır. Fazla oranda seyreden stres seviyesi takım içeresinde gerginliklere neden olabilir, iletişimi olumsuz etkileyebilir ve takım olma ruhunu zedeleyebilir. Haliyle bu durum performans düşüklüklerine sebebiyet verir.

- Fiziksel etkiler: Stresin bir diğer etkisi sporcuların fiziksel sağlığına olan etkisidir. Fazla oranda gerçekleşen stres kas yorgunluğuna, kasların gerilmesine, enerji seviyesinin azalmasına ve bağışıklığın düşmesine sebep olur.

- Motivasyon üzerinde etki: Sporcuların motivasyon oranlarında stresin önemli bir etkisi bulunmaktadır. Aşırıya varmayan stres seviyesi sporcuların motivasyonlarını olumlu etkileyebilir ve amaçlarına erişme noktasında daha istekli yapabilir. Fakat bunun yanında sürekli ve fazla oranda gerçekleşen stres, sporcuların motivasyonunu olumsuz etkiler bu durumda sporcular spor yapmaktan zevk almayabilirler.

Sporcular için önemli noktalardan biri de stresi yönetme biçimleridir. Bu doğrultuda sporcular stresle başa çıkma yollarını sağlamlaştırmalı bu doğrultuda stres seviyelerini aza indirgeyerek performanslarını artırmalılardır. Stres seviyelerini azaltma yollarında nefes alma egzersizleri, olumlu düşünme, amaçları belirleme, görselleştirme, iletişimin etkili olması ve birilerinden destek alma bulunmaktadır.

4.2.4. Stresle başa çıkma stratejileri

Son yıllarda sporcular arasında stresle başa çıkma konusu, sporun önemli bir odak noktası haline gelmiştir. Stres, sporun yaygın bir sorunu olup, performansı önemli ölçüde etkileyebilmektedir. Stres, sadece yarışma sürecinde devam edecek olan uygun olmayan stimülasyon seviyesine destek olmaz, aynı şekilde duruma ait duygusallaşmanın başlamasına sebep olur. Sporcuların, yarış esnasındaki performanslarında önem teşkil eden bir etkisi bulunan farklı farklı stres kaynaklarıyla karşı karşıya kalırlar. Kaygı, sakatlık, şiddet tükenmiş hissetme, hakemlerden gelen yanlış kararlar, rekabet ve medyanın dedikleri sporcunun stres seviyesiyle alakalı etmenlerdir.

Stresle başa çıkma stratejileri kavramı spor ortamında çalışılmış konulardır. Sportif müsabakalar, kişinin fiziksel ve psikolojik kapasitelerini ortaya koyduğu stresli etkinliklerdir ve stresle başa çıkma stratejileri, sporcunun stresli bir durumdayken psikolojik tepkilerini yönetmesi için etkilidir (Nicholls ve Polman, 2007). Gaudreau ve Blondin (2002), sporda stresle başa çıkma kavramı üzerinde çalışmış ve alanda tanımlanan stresle başa çıkma stratejilerinin sporcuların yaşadığı verdiği stres tepkilerini kapsamadığını öne sürerek sporda stresle başa çıkma stratejilerinin değerlendirilmesi için ölçek geliştirme çalışması yapmışlardır. Çalışmalarında spora özgü stresle başa çıkma stratejisini açıklamışlardır. Bu stresle başa çıkma stratejileri; Görev yönelik başa çıkma, düşünce kontrolü, hayal etme, gevşeme, çaba sarf etme, zihinsel analiz, destek arama; Çekilme yönelik başa çıkma, hoşa gitmeyen duyguların ifadesi, sosyal geri çekilme; Dikkati başka yöne çekme yönelik başa çıkma; zihinsel karmaşa, çekilme

olmak üzere 10 farklı başa çıkma stratejisi 3 ana başlıkta incelenmektedir (Gaudreau ve Blondin, 2002):

- Düşünce kontrolü: kişinin olmuş, olan ya da olacak stresli durum karşısında düşüncelerinin pozitif yönde olması için aldığı bilişsel aksiyon.
- Zihinde canlandırma: kişinin olmuş, olan ya da olacak stresli durum için taktiksel, tekniksel ya da zihinsel durumları zihinsel olarak prova etmesi için aldığı bilişsel aksiyon.
- Gevşeme: kişinin fizyolojik, kassal ya da zihinsel gerginlikten uzaklaşmak için aldığı davranışsal aksiyon.
- Çaba sarf etme: Kişinin fiziksel ve zihinsel kapasitelerinin tümünü direkt olarak stresli durumu ele almak için yönlendirmesi için aldığı davranışsal aksiyondur.
- Zihinsel analiz: kişinin olmuş, olan ya da olacak stresli durum üzerinde etkili olabilecek içsel ya da dışsal faktörleri değerlendirmek ya da tanımlamak için aldığı bilişsel aksiyon.
- Destek arama: öneri, geribildirim, duygusal destek ya da dışsal desteklere ulaşmak için talep ettiği davranışsal aksiyon.
- Hoşa gitmeyen duyguların ifadesi: Kişinin yaşadığı stresli durum karşısında hissettiği hoş olmayan duyguları yansıtması ya da ifade etmesi için kullandığı davranışsal aksiyon.
- Sosyal geri çekilme: Kişinin belirli süreliğine sosyal etkileşimden uzaklaşmak için aldığı davranışsal aksiyon.
- Zihinsel karmaşa: kişinin gönüllü olarak sportif performansıyla alakasız ya da ilişkisiz şeylere dikkatini kaydırma amaçlı aldığı bilişsel ve davranışsal aksiyonlar.
- Çekilme: Performans hedeflerine ulaşması için yapması gerekli olan aksiyonlardan kaçınma amaçlı aldığı bilişsel ve davranışsal aksiyonlar.

Ayrıca Gaudreau ve Blondin'in (2002) ortaya koyduğu stresle başa çıkma stratejilerinin Türk sporcu örneklemi uyarlama çalışmaları Arsan ve Koruç (2009) tarafından yapılmıştır. Genel olarak bir değerlendirme yapacak olursak stres ile başa çıkma stratejilerinin tespit edilmesinde stresin etkisinin ortadan yok edilmesinin sporcular tarafından ortadan kaldırılmasında nasıl bir başa çıkma tekniğinin kullanıldığını belirlemek önemlidir. Antrenörlerin başa çıkma

tekniklerini farkındadırlar, bu şekilde sporcuların daha doğru tanınmasına destek olurlar ve performanslarının gelişim göstermesine destek olurlar (Gould, Finch ve Jackson, 1993).

4.3. Duygu Düzenleme Kavramı

Duygu ve duyguya dair kavramların tanıma hakkında fazla söylemler bulunmasına rağmen bu tanımlar arasında ortak bir noktada bir araya gelinmemiş dolayısıyla bu tanımlar tartışmalı olarak süregelmiştir. Duygu hakkında pek çok tanım yapıldığından bahsetmiştik bu tanımların bazıları şöyledir: Bilincin dışında kalan arzuların ya da tam aksi olarak bilinçli olarak verilen kararların ana noktası, insanların yaşamına devam etme mücadelesi gereğince evrimleşmiş nitelik kazanan bedensel tekiler, bireylerin fikirlerinde ortaya çıkardığı süreçlerin yanı sıra sosyal bir yapı olarak kabul etme (Ledoux, 2006).

Literatür içinde bulunan ve genel olarak kabul edilmiş açıklama, duyguların bir his olarak kabul edildiği ve bu histen ortaya çıkan fikirler, psikolojik-biyolojik dıştaki yansıması ve faaliyetler olarak söylenmesidir (Goleman, 1996). Duygu, bireyin gayesi, gereksinim ve ilgi gösterdiği alanlara yönelik ortaya koymuş olduğu değerlendirme neticesinde meydana gelmektedir (Greenberg, Rice ve Elliot, 1993).

Duygu kelimesinde olduğu gibi benzer şekilde duygu düzenleme sözcüğünde de belirli olan ortak bir anlam barındırma söz konusudur. Duygu düzenleme, bireylerde duyguların ana noktasını oluşturan fizyoloji, davranış şekli ve fikirler hatta bunların yanında duyguların düzen içinde olması faaliyetini düşündürtebilmektedir. Duyguları düzene koyma değişik süreçler ile duyguların kendi kendisini düzene sokma biçiminde düşünülebilmektedir. Bahsi geçen süreçler bireyin mantıklı ve kontrollü bir biçimde iradesinin bulunmasının yanı sıra tamimiyle bilinçaltında da ortaya çıkabilir ve bundan dolayı bir ya da birkaç fazla durumda duyguları düzenleme sürecini etkisi altına alabilmektedir. Duyguları düzenleme ortada olan duygusal bir tepkinin farklılaşmasını içerebileceği gibi bambaşka ve farklı olan duygusal bir tepkinin meydana gelmesine de destek olabilmektedir (Ochsner ve Gross, 2005).

Duygu düzenleme, hangi duyguların ne zaman deneyimlendiğini ve bu deneyimleme sürecinin nasıl ifade edildiğini etkileyen bir kavram olarak nitelendirilmektedir (Gross, 2015). Bir bakıma duyguların tekrar kendi akışlarına yönelmeye çalıştıkları süreçlerdir (Koole, 2009). Gross (1999) duygu düzenleme sürecinde olumlu veya olumsuz duyguların devam ettirilebilir, azaltılabilir veya arttırılabilir olduğunu ve duygu düzenlemenin duygusal tepkilerdeki birtakım

değişimleri kapsadığını belirtmektedir. Bununla birlikte karmaşık kontrol sistemleri ve derin köklere sahip duygulanım mekanizmalarına müdahale etmeyi gerektirdiği için duygu düzenleme becerisi psikolojik olarak zorlu bir gelişim sürecidir (Thompsan, 1991).

Duygu düzenlemeye dair yapılan çalışmalarda olumsuz duygularla birlikte olumlu duygularında düzenlenebileceği hem duygu ifadesinin hem de duygu deneyiminin değişebileceği vurgulanmaktadır (Gross, 1998). Gross ve Munoz (1995) duygu düzenleme biçimlerinin bazılarının faydalı olduğunu bazılarının ise kişisel ve toplumsal ruh sağlığı için ciddi olumsuz etkileri olduğunu vurgulamaktadır.

John ve Gross'a (2004) göre duygular bazı zamanlarda yapıcı bazı zamanlarda ise tam tersi biçimde yıkıcı olabilmektedir. Bu kısımda kolay olmayan nokta bu duyguları düzene sokmanın çarelerini aramak ve neticede bulmaktır. Çünkü yalnızca bu söylenenlerin sayesinde duyguların yorucu ve yıpratıcı yani zararlı kısımlarını düzelterek yararlı kısımların devam etmesini sağlayabilir. Duygu düzenlemenin iki şekli bulunmaktadır. Bilişsel yönden yeni baştan değerlendirme, duygulardaki var olan etkileri farklılaştırmak biçimiyle kişisel potansiyel açısından duygu ortaya çıkaran bir durum hakkında düşünme biçimini farklılaştırmayı gaye olarak kabul etmektedir. Bunun yanında dışavurumcu bastırma ise, bir birey zaten bir duygu durum içerisine bulunduğundan o duyguyu belirten davranışı baskı altına almayı gaye edinmektedir.

Duyguları düzene koyma kavramı genel manada bakıldığında kişilerin hangi duyguları bünyelerinde barındırdıklarını ve bu duygulara hangi zamanlarda haiz olduklarını ve bunun yanında bu duyguları hangi süreç içerisinde deneyimlemeye başladıklarını gösteren bir kavramdır. Bu süreç otomatik ya da kontrollü bir yapıyı bünyesinde barındırabilir. Mevcut tepkilerin nasıl ve ne biçimde bir farklılaşmaya uğradığını duygu düzenleme olgusu ortaya koyar (Gross, 1998).

Duygu düzenleme ve başa çıkma, bireylerin genel manada dışsal ve içsel deneyime cevap olarak tercih ettikleri stratejik ve bilişsel davranışları göstermektedir. Birbirleri arasında yakınlık bulunsa da başa çıkma, yalnızca strese karşı gösterilen tepkilere yöneltmesi bakımından değişiklik oluşturmakta, duyguları düzene koyma ise başa çıkmanın yanında daha geniş stresi bulunan ya da stres içermeyen durumlar ifade edilirken duyguları idare etmek çabalarını bünyelerinde bulundurmaktadır. Bu söylenenlerin yanında başa çıkma daha geniş bir

amaca yönelik düzenleme gayreti zincirini içerinde barındırırken duyguları düzenleme gayeleri genel olarak kişinin kendi duygusal yaşanmışlıklarında değişikliğe uğrama gayretlerini içine almaktadır (Gruhn ve Compas, 2020).

4.3.1. Bilişsel duygu düzenleme

Duygusal açıdan bilgi alınımını bilişsel bir şekilde yönetme stratejileri bilişsel duygu düzenlemenin içerisinde yer almaktadır. Kişinin bünyesinde barındırdığı duyguların bilişsel bir şekilde yönetilmesi, bireylerin hayatlarının en değerli noktasıdır ve stresli durumların vuku bulması ile duyguları yönlendirmeye yardımcı bir görev üstlenmektedir. Kişi yaşamının her noktasında bireyler gerek yoğun iş yaşamı ya da gerekse kendi kişisel yaşamlarındaki durumlardan dolayı stres yaşamaktadırlar. Bebekler üzerinde yapılan çalışmalarda dahi onların bile yaşadıkları ortamları değiştirme gayesi içinde olduğu görülmektedir. Çocukların zaman içerisinde yaş almasıyla birlikte duygularını düzene koyma içeriklerinde artış olmakta ve ilk olarak dışsal davranış odaklı bir yaklaşım türünü kabul ederek duyguları düzene koyma planlarında daha içsel, bilişsel olanlara yönelmektedirler (Garnefski ve ark., 2007).

İnsan duygularının bilişsel bir şekilde düzenlemeye alınması insan yaşamının ayrılmaz bir noktasıdır. Bilişler veya bilişsel süreçler, kişilerin düşünce ve duygularında olumlu olmayan bir durum yaşarken bu durumun doğal bir sonucu olan olumsuz duyguları hissetmelerini engelleyip sıkıntı içinde olmamalarına destek olmaktadır. Bilişsel süreçler bilinçdışı ve bireyin kendini suçlu görmesi, farklı kişileri suçlama, ruminasyon gibi bilişsel süreçler şeklinde iki farklı şekilde gruplandırılabilir (Garnefski, Kraaij ve Spinhoven, 2002).

Garnefski ve arkadaşlarının (2007), bireylerin stres çekmekte oldukları bir olay neticesinde ne şekilde düşündüklerini neler hissettiklerini gruplandırmak amacıyla dokuz farklı bilişsel duygu stratejisi meydana çıkarmışlardır. Bunları aşağıdaki gibi sıralamak mümkündür:

- Olumlu Yeniden Odaklanma: Yaşanılmaya devam eden bir durum yerine olumlu ve memnuniyet veren farklı olayların veya duruların düşünülmesidir.
- Kendini Suçlama: Kişinin başına gelen herhangi bir olumsuz durum sonucunda kendisini suçlama yolunu tercih etmesidir.
- Kabullenme: Kişinin yaşamında geçmişte var olan ve neticeleri arzu ettiği biçimde olmayan yaşanmışlıklarını arkasında bırakması ve bu duruma onay vermesidir.

- Ruminasyon: Yaşanılmakta olan olumlu olmayan duygular ve durumlarla karşılaşıldığında düşüncelere ve duygulara kapılmaktır.
- Perspektif Alma: Bireyin kendisinin yaşamış olduğu bir durumun bir başka bireyin de yaşayabileceğini kavrayarak belirli kıyaslamalarda bulunmak olarak değerlendirilebilir.
- Planlamaya Yeniden Odaklanma: Bireylerin stres veren olaylarla nasıl başa çıkacağını ve bu problemlerin ortadan kaldırılması noktasında ne şekilde davranacağını öğrenmesidir.
- Olumlu Yeniden Değerlendirme: Gerçekleşmekte olan stresli durumların sonrasında durumlara olumlu anlamlar yükleyerek onları yeni baştan ele almaktır.
- Başkasını Suçlama: Bir bireyin yaşadığı sorunlardan kendisini değil de başka bireyleri sorumlu olarak kabul görmesidir.
- Felaketleştirme: Bireylerin durumların sonuçlarını abartması ve bu durumlardan beklenmeyecek anlamlar çıkartması biçiminde yorumlanabilir.

Duyguların yanlış bir şekilde açıklanması ve anlaşılabilmek adına bilişlerin yer alması oldukça önem teşkil eden bir noktadır. Bilişsel kuramın ifade ettiklerine göre bireylerin duygu, fikir ve hareketlerinde onların zihinlerinde işleme alınan bilgilerin işleme süreleri neticesinde meydana gelmektedir. Bu sürecin sonunda bilişsel neticeler meydana çıkmakta ve devamında da duygular oluşmaya başlamaktadır. Bu değerlendirmeler neticesinde ise kişilerin hangi duygudan hangi seviyede etkilenmekte olduğuyla ilgili çıkarımla yapılmaya çalışılmakta ve bu durum neticesinde de duyguların duygu yüklü kısımlarını ve olabilecek neticelerine yönelik fikirler ortaya koyup belirli sonuçlara erişilebilmektedir. Özel olarak strese neden olan durumların kişide biliş ve bilişsel süreçler noktasında kontrol altında tutulması ve yönetilmesi kişilere düşünebilecek tüm kısımlarda destek oluşturmaktadır (Garnefski ve ark., 2001).

Bilişsel duyguları düzen altına alma süreci değişik şekillerde söylenebilmektedir. Sürecin en başı bir olay neticesinde ortaya çıkabilir ve durumu tetikleyen bir olayın etkisiyle meydana gelmiş olabilir. Fakat bu durumun kendiliğinden meydana gelmesi, kavrama noktasını oldukça zora sokmaktadır. Bu kısımda bahsi geçen işlem o kadar zor bir şekilde ortaya çıkmaktadır ki genel olarak kişinin kendisi bile bu süreci anlayamamaktadır. Bu durum neticesinde de duyguları düzene koyma durumu davranışsal ve bilişsel tepkilerin kavranması ve konu özelinde arzu edilen noktada önlem alınmasını zor bir hale sokmuş olur (Mauss ve ark., 2007).

Kişinin bir deneyimi sonucunda ortaya koyduğu duygunun şiddeti ve yoğunluğu bilişsel duygu düzenleme stratejilerine bağlı olarak farklılaşmaktadır. Bu deneyimler karşısında bireyler duygusal tepkilerini düzenleyebilir, öğrenebilir ve kontrol edebilir (Troy ve ark., 2010). Benzer şekilde Garnefski ve Kraaij'e göre (2006), bilişsel duygu düzenleme kapasitesi evrenseldir ancak insanların yaşam deneyimlerine tepki olarak duygularını düzenlemelerini sağlayan belirli düşünce veya bilişlerde bireysel farklılıklar mevcuttur. Bu nedenle bilişsel duygu düzenlemenin ruh sağlığı açısından önemli bir konu olduğu yaygın olarak kabul edilmektedir.

4.3.2. Bilişsel duygu düzenleme becerileri ile ilgili kuramlar

Çalışmanın bu bölümünde bilişsel duygu düzenlemeye yönelik kuramlara değinilecektir.

4.3.2.1. Süreç modeli

Süreç modeli Gross (1998) tarafından ortaya konmuştur. Duygunun, içeriden veya dışarıdan bir ipucu gelmesi ve bu ipucunun değerlendirilmesi ile başladığı görüşüne dayanmaktadır. Bu modele göre bu değerlendirmeden itibaren duygu düzenleme süreci başlar. Bu modelde duygu düzenleme becerileri öncül odaklı ve tepki odaklı olarak iki kategoriye ayrılmaktadır. Öncül odaklı strateji; tepki vermeden önce duygusal tepkiyi aktifleştirmeyi ve davranışı değiştirmeyi içermektedir. Tepki odaklı strateji ise; tepki verildikten sonra daha önce ortaya konmuş duyguyu içermektedir (Gross ve John, 2003).

4.3.2.2. ERQ anket modeli

ERQ, Gross ve John (2003) tarafından geliştirilen bir duygu düzenleme anketidir. Bilişsel yeniden değerlendirme ve ifadeyi bastırma olmak üzere iki alt boyut içerir. Bilişsel yeniden değerlendirme, duygusal tepkiyi değiştirmek için kişinin yaşanan olaya yönelik yorumunu değiştirmeyi içerir. İfadeyi bastırma, tepkileri kontrol etmek adına duyguların ifade edilmesini engellemeyi içermektedir (delValle ve ark., 2022).

4.3.2.3. Sınıflandırma modeli

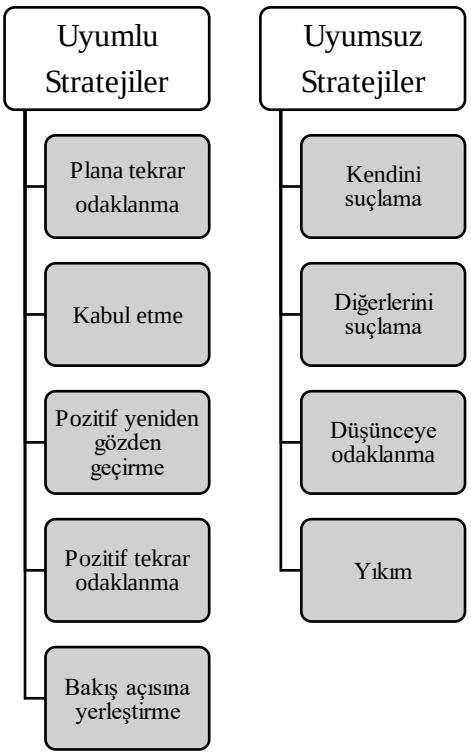
Garnefski, Kraaij ve Spinhoven (2001) tarafından ortaya konan modeldir. Dokuz alt boyutu içerir. Bunlar; kabul etme, olumlu yeniden odaklanma, planlamaya yeniden odaklanma, olumlu yeniden değerlendirme, bakış açısına yerleştirme, kendini suçlama, diğerlerini suçlama, düşünceye odaklanma ve yıkımdır. Araştırmanın bilişsel duygu düzenleme becerileri boyutunda bu modelden yararlanılacak ve ayrıntılı açıklanacaktır.

4.3.2.4. Tepki odaklı model

Tepki odaklı model kişinin duygusal bir olay ile ilgili inançlarını veya düşüncelerini değiştirmeyi içermektedir (Aldao ve Nolen-Hoeksema, 2010). Bu model, kısa vadede kaçınma sayesinde etkili olabilirken, uzun vadede olumsuz sonuçları olmaktadır. Duyguları kabul etmeyi, bastırmayı ya da yok saymayı içeren kaçıngan stratejileri ifade eder. Bunun bir örneği, kişinin olumsuz bir olay sonrasında duygularını bastırmaya ya da dikkatini dağıtmaya çalışması olabilir. Bunun yerine üzüntü ya da acı hislerine izin vermenin uzun vadede duygusal açıdan daha yararlı olacağı belirtilmektedir (Karakaya, 2023).

4.3.3. Bilişsel duygu düzenleme stratejileri

Garnefski ve arkadaşları (2001), bilişsel duygu düzenleme stratejilerini uyumsuz ve uyumlu olarak iki kategoride ve toplam 9 alt boyutta toplamışlardır. Uyumlu stratejiler; plana tekrar odaklanma, kabul etme, pozitif yeniden gözden geçirme, pozitif tekrar odaklanma ve bakış açısına yerleştirmedir. Uyumsuz stratejiler ise; kendini suçlama, diğerlerini suçlama, düşünceye odaklanma ve yıkımdır.



Şekil 1. Uyumlu ve uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejileri (Garnefski ve ark., 2001'den yararlanılarak hazırlanmıştır)

Garnefski ve arkadaşları (2001), bu alt boyutları şu şekilde açıklamaktadır:

Kendini suçlama: Kişinin yaşadıklarından dolayı kendini sorumlu tutma durumunu ifade eder. Kişi, kendini suçlayıcı düşünceler içerisindedir (Garnefski ve ark., 2001). Kişi hatalarına odaklanır ve sorunun kendisinden kaynaklandığını düşünür (Onat ve Otrar, 2010).

Kabul etme; Kişinin yaşantılarını kabul etmesi durumunu ifade eder (Garnefski ve ark., 2001). Kişi mevcut duruma kendini teslim eder ve duygu ve düşüncelerini değiştirmeye ya da onlarla mücadele etmeye çalışmaz (Ataman, 2011). Kişi, olanları kabul etmek zorunda olduğunu ve bir şeyleri değiştiremeyeceğini düşünür (Onat ve Otrar, 2010).

Düşünceye odaklanma; Derin düşünme olarak da adlandırılır. Kişinin olumsuz yaşantılarını, bu yaşantıların getirdiği olumsuz düşünce ve duyguları sürekli olarak düşünmesi ve buna odaklanması durumunu ifade eder (Garnefski ve ark., 2001).

Pozitif tekrar odaklanma; Kişinin, olayın aslı yerine daha pozitif gördüğü noktalara odaklanması durumunu ifade eder. Kişi olanlardan ziyade iyi şeyler düşünmeyi tercih eder. Kısa vadede etkili olsa da uzun vadede işlevsel olmayacağı düşünülmektedir (Garnefski ve ark., 2001).

Plana tekrar odaklanma; Kişinin yaşamış olduğu olayın üstesinden gelmek adına neler yapabileceğine odaklanması durumunu ifade eder (Garnefski ve ark., 2001). Kişi elinden gelenin en iyisinin ne olduğunu, en iyi şekilde nasıl başa çıkabileceğini düşünür (Onat ve Otrar, 2010).

Pozitif yeniden gözden geçirme; Kişinin yaşamış olduğu olayı kendi kişisel gelişimi açısından olumlu bir açıdan bakması durumunu ifade eder (Garnefski ve ark., 2001). Olaydan olumlu anlamlar çıkarmaya yönelik düşünceleri içerir (Carver ve ark., 1989).

Bakış açısına yerleştirme; Kişinin mevcut olayı geçmişte yaşadığı ya da diğerlerinin yaşadığı diğer olaylarla birlikte değerlendirerek mevcut olayı daha hafif görmeye yönelik düşüncelerini ifade eder (Garnefski ve ark., 2001). Kişi diğerlerinin daha kötü olaylarla karşılaştığını, yaşadığı olayın diğer yaşadıkları kadar kötü olmadığını düşünür (Onat ve Otrar, 2010).

Yıkım; Felaketleştirme olarak da tanımlanır. Kişinin yaşanan olayı felaketleştirmesine ve dehşetini vurgulamasına yönelik düşüncelerini ifade eder (Garnefski ve ark., 2001).

Diğerlerini suçlama; Kişinin yaşadıklarından dolayı başkalarını sorumlu tutma durumunu ifade eder. Kişi, başkalarını suçlayıcı düşünceler içerisindedir (Garnefski ve ark., 2001). Kişi, olanlarla ilgili sorumluluğu olmadığını ve başkalarının hatalı olduğunu düşünür (Onat ve Otrar, 2010).

4.3.4. Bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve mükemmeliyetçilik

Mükemmeliyetçi kişilik özellikleri ile düşünce şekillerine sahip olmayı inceleyen araştırmalar literatürde mevcuttur. Ercan'ın (2015), gerçekleştirdiği bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin obsesif inançlar üzerindeki etkisinin incelendiği bir araştırmada, felaketleştirme stratejisinin obsesif inançların alt boyutlarından biri olarak değerlendirilen mükemmeliyetçilik ile ilişkili olduğunu bildirilmiştir. Felaketleştirme stratejisini kullanan bireyler uç noktaları düşünmeye eğilimli olduklarından mükemmeliyetçiliğin "ya hep ya hiç" düşünce biçimiyle benzer bir düşünce eğiliminde olabilirler. İşgören (2018), bilişsel duygu düzenlemenin mükemmeliyetçilik ve depresyon ile ilişkisini incelediği araştırmasında, mükemmeliyetçi kişilik özelliğine sahip bireylerin bazı bilişsel duygu düzenleme stratejilerini kullandığını destekleyen literatürdeki araştırmalarla paralel sonuçlar elde etmiştir. Buna göre mükemmeliyetçilik ile olayın değerini azaltma, felaketleştirme ve diğerlerini suçlama stratejileri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulgulanmıştır. Rudolph ve arkadaşlarının (2007) bulguları, yüksek mükemmeliyetçilik özelliklerine sahip olan bireylerin, olumsuz olaylar ve sonuçlar için kendilerini suçlama eğiliminde olduğunu göstermektedir. Buradaki tipik bir bilişsel kalıp, "Mükemmel olmalıyım ve olmadığımda, bu benim hatam olmalı" olacaktır. Aynı araştırmada, ruminasyon ve felaketleştirme stratejilerinin mükemmeliyetçilikle pozitif yönde ilişkili olduğu bildirilmiştir.

Mükemmeliyetçilik ve bilişsel duygu düzenleme stratejileri değişkenlerini ele alan çalışmalar incelendiğinde, anlamlı sonuçların elde edildiği görülmektedir. Bu nedenle, mevcut çalışmada da bu değişkenlerin aralarındaki ilişkinin incelenmesinin önemli olduğu düşünülmektedir.

5. GEREÇ ve YÖNTEM

Çalışmanın bu bölümünde; araştırmanın modeli, hipotezleri, evren ve örneklemi, değişkenleri, araştırmanın sınırlılıkları, araştırmada kullanılan veri toplama araçları, araştırma verilerinin toplanması ve verileri analiz etmek için kullanılan istatistiksel teknikler ele alınmıştır.

5.1. Araştırmanın Modeli

Bu çalışma, ilişkisel araştırma modeli kullanılarak gerçekleştirilmektedir. Bu model, değişkenler arasındaki ilişkileri anlamaya ve bu ilişkilerin derecesini ölçmeye odaklanır. Bu modelden yola çıkarak bu çalışma amaçlı örnekleme yöntemi kullanılarak yapılmıştır.

5.2. Araştırmanın Hipotezleri

Araştırmanın amacı doğrultusunda geliştirilen hipotezler:

H_1: Sporcuların mükemmeliyetçilik puanları ile stresle başa çıkma stratejileri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H_2: Sporcuların mükemmeliyetçilik puanları ile bilişsel duygu düzenleme becerileri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H_3: Sporcuların stresle başa çıkma stratejileri ile bilişsel duygu düzenleme becerileri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H_4: Sporcuların mükemmeliyetçilik ve stresle başa çıkma stratejileri puanları bilişsel duygu düzenleme becerilerini yordamaktadır.

H_5: Sporcuların mükemmeliyetçilik ve stresle başa çıkma stratejileri ve bilişsel duygu düzenleme becerileri ortalama puanlarında demografik değişkenlere göre anlamlı farklılık vardır.

5a: Sporcuların mükemmeliyetçilik, stresle başa çıkma stratejileri ve bilişsel duygu düzenleme ortalama puanlarında yaş değişkenine göre anlamlı farklılık vardır.

5b: Sporcuların mükemmeliyetçilik, stresle başa çıkma stratejileri ve bilişsel duygu düzenleme ortalama puanlarında cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık vardır.

5c: Sporcuların mükemmeliyetçilik, stresle başa çıkma stratejileri ve bilişsel duygu düzenleme ortalama puanlarında oynadıkları lig değişkenine göre anlamlı farklılık vardır.

5d: Sporcuların mükemmeliyetçilik, stresle başa çıkma stratejileri ve bilişsel duygu düzenleme ortalama puanlarında spor yaşı (deneyim) değişkenine göre anlamlı farklılık vardır.

5e: Sporcuların mükemmeliyetçilik, stresle başa çıkma stratejileri ve bilişsel duygu düzenleme ortalama puanlarında milli sporcu olup olmama değişkenine göre anlamlı farklılık vardır.

5f: Sporcuların mükemmeliyetçilik, stresle başa çıkma stratejileri ve bilişsel duygu düzenleme ortalama puanlarında milli sporculuk deneyimi değişkenine göre anlamlı farklılık vardır.

5g: Sporcuların mükemmeliyetçilik, stresle başa çıkma stratejileri ve bilişsel duygu düzenleme ortalama puanlarında sakatlık deneyimi değişkenine göre anlamlı farklılık vardır.

5h: Sporcuların mükemmeliyetçilik, stresle başa çıkma stratejileri ve bilişsel duygu düzenleme ortalama puanlarında sakatlığa bağlı operasyon geçirip/geçirmeme değişkenine göre anlamlı farklılık vardır.

5ı: Sporcuların mükemmeliyetçilik, stresle başa çıkma stratejileri ve bilişsel duygu düzenleme ortalama puanlarında psikolojik destek deneyimi değişkenine göre anlamlı farklılık vardır.

5.3. Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Bu çalışmanın evrenini Türkiye Voleybol Federasyonu bünyesinde bulunan, 2023–2024 sezonunda Sultanlar Ligi, Efeler ligi, 1. Lig ve 2.liglerde yer alan kulüplerin takımlarında oynayan gönüllü sporcular dahil oluşturmuştur. Araştırmanın örneklem grubu olasılıksız örnekleme yöntemlerinden amaçlı örnekleme yöntemi kullanılarak oluşturulmuştur. Bu çalışmaya yalnızca profesyonel voleybolcular dahil edilmiş olup, yalnızca Türkiye Voleybol Federasyonu'na bağlı liglerde yer alan 18-35 yaş arasındaki Türk voleybolcular gönüllülük esasına dayalı dahil edilmiştir.

Araştırmanın örneklem hesaplaması G*power 3.1 programından yararlanılarak hesaplanmıştır. Etki büyüklüğü(d)= 0.25, alpha=0.05, güç %90 kabul edilerek örneklem büyüklüğü 160 olarak hesaplanmıştır. Ayrıca Gay ve arkadaşları (2012) göre, değişkenler arasında bir ilişkinin olup olmadığını belirlemek için korelasyonel çalışmalarda örneklem sayısının en az 30 kişiden oluşması yeterlidir.

Bu kapsamda araştırmanın örneklemini 160 voleybolcu oluşturmuş ve 110 kadın (%68.8), 50 erkek (%31.3) sporcu dahil olmuştur. Katılımcıların yaş ortalaması 24.10±5.10, minimum 18 ve maksimum 35 yaşındaki sporcular dahil edilmiştir. Araştırmaya; Sultanlar Ligi'nden 26 kadın (%16.3), Efeler Ligi'nde 26 erkek (%16.3), Kadınlar 1.Ligi'nden 42 (%26.3), Kadınlar 2. Ligi'nden 42 (%26.3), Erkekler 1.Ligi'nden 12 (%7.4), Erkekler 2. Ligi'nden 12 (%7.4) profesyonel sporcu dahil edilmiştir. Katılımcıların spor yaşı 0-10 yıl arasında 59 sporcu (%36.9), 11-15 yıl arasında 66 sporcu (%41.3), 16 yıl ve üzeri 35 sporcu (%21.9), çalışmaya katılanların 75'i milli sporcu (%47.5), 85'i milli sporcu değildir (%52.5). Katılımcılarda yer alan 136 sporcu (%85.0) daha önce sakatlık yaşadığını belirtmiş olup, 24 sporcu (%15.0) daha önce herhangi bir sakatlık yaşamadığını belirtmiştir. Sakatlığa bağlı operasyon geçiren sporcu sayısı 31 (%22.8) olup, 105 sporcu (%77.2) daha önce sakatlık yaşamasına rağmen operasyon geçirmediğini belirtmiştir. Katılımcılardan 65 sporcu (%40.6) daha önce psikolojik destek (terapi) aldığını belirtmiş olup, 95 sporcu (%59.4) daha önce psikolojik destek almadığını belirtmiştir.

5.4. Araştırmanın Değişkenleri

Araştırmada sporculardan elde edilen veriler ile değişkenler arasındaki ilişki saptanmaktadır. Araştırmanın amacı doğrultusunda bağımlı değişkeni bilişsel duygu düzenlemeleri, bağımsız değişkenleri ise; spora özgü mükemmeliyetçilik ve sporda stresle başa çıkma stratejileri ve demografik değişkenleri (yaş, cinsiyet, spor yaşı, milli sporcu olma, millilik deneyimi, sakatlık deneyimi, sakatlığa bağlı operasyon deneyimi, psikolojik destek deneyimi) olarak belirlenmiştir.

5.5. Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırma, Türkiye Voleybol Federasyonu'na bağlı kulüplerde yer alan 18-35 yaş aralığındaki lisanslı profesyonel voleybolcularla ve Türkiye ligindeki Türk sporcular ile

sınırlıdır. Araştırma bulgularının sonuçları örneklemle sınırlıdır ve verileri değerlendirme ölçeği, araştırmacının belirleyeceği ölçek ile sınırlıdır.

5.6. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak ilk bölümde araştırmacı tarafından literatür doğrultusunda hazırlanan 9 soruluk *Kişisel Bilgi Formu*, ikinci bölümünde 19 maddelik 5'li likert tipi *Spora Özgü Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği,* üçüncü bölümünde 39 maddelik 5'li likert tipi *Sporda Stresle Başa Çıkma Stratejiler Envanteri* ve son bölümde ise 36 maddelik 5'li likert tipi *Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği* kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu

Kişisel bilgi formu, sporcuların tanıtıcı özelliklerinin (cinsiyet, yaş, spor yaşı, bulunduğu lig, milli sporcu olup olmadığı, milli sporculuk deneyim sayısı, sakatlık deneyimi, sakatlığa bağlı operasyon deneyimi sayısı, psikolojik destek (terapi) deneyimi belirlenmesine yönelik sorulardan oluşmaktadır. Kişisel Bilgi Formu Ek 3'de sunulmuştur.

Spora Özgü Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği

Dunn, Dunn ve Syrotuik (2002) tarafından geliştirilen Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği Futbol'un, Dunn ve arkadaşları (2005) tarafından tüm spor branşlarına uyarlanması ile oluşturulmuştur. Ölçeğin orijinal formunda Kişisel Standartlar, Hatalarla Aşırı İlgilenme, Algılanan Aile Baskısı ve Algılanan Koç Baskısı olmak üzere 4 faktör ve 30 madde bulunmaktadır (Dunn ve ark., 2005). Ölçeğin Türkçe uyarlaması Çepikkurt (2011) tarafından yapılmıştır. Türkçe uyarlama çalışmasında yapılan faktör analizinde 3 faktörlü bir yapı ortaya çıkmış ve Algılanan Koç Baskısı faktörüne ait maddeler faktör yükü düşük olduğu için ölçekten çıkarılmıştır. Sonuç olarak ölçeğin Türkçe formu 3 faktör ve 19 maddeden oluşmaktadır. (Çepikkurt, 2011). Çepikkurt (2011) tarafından yapılan güvenirlik çalışmasında hatalarla aşırı ilgilenme alt boyutu iç tutarlık katsayısı .76, kişisel standartlar alt boyutu iç tutarlık katsayısı .76, algılanan aile baskısı iç tutarlık katsayısı ise .77 olarak hesaplanmıştır. Bu çalışma kapsamında yapılan güvenirlik analizlerinde hatalarla aşırı ilgilenme alt boyutu iç tutarlık katsayısı .79, kişisel standartlar alt boyutu iç tutarlık katsayısı .83, algılanan aile baskısı iç tutarlık katsayısı ise .75 olarak hesaplanmıştır. Ölçek maddeleri Ek 4'de sunulmuştur.

Sporda Stresle Başa Çıkma Stratejileri Envanteri (SSBÇSE)

Gaudreau ve Blondin tarafından geliştirilen Sporda Stresle Başa Çıkma Stratejileri Envanteri (SSBÇSE): ölçeği, Arsan (2007) tarafından Türkçe' ye uyarlanmıştır. Sporcuların yarışma sırasında yararlandıkları başa çıkma stratejilerini değerlendirmek için kullanılmaktadır. Orijinali 10 alt ölçekten oluşmaktadır ancak Türkçe formunda maddeler üç alt faktör altında toplanmıştır. Bu araştırmada elde edilen veriler de bu üç alt boyut kullanılarak değerlendirilmiştir Bunlar görev yönelimli başa çıkma, dikkati başka tarafa çekme yönelimli başa çıkma ve çekilme yönelimli başa çıkma olarak ifade edilmiştir. Alt ölçeklere ilişkin iç tutarlık katsayıları ise .61 ve .76 arasında değişmektedir. Beşli likert tipi ölçek ile değerlendirmektedir ve ölçekte ters madde bulunmamaktadır (Arsan ve Koruç, 2011). Bu çalışma kapsamında yapılan analizlerde alt ölçeklere ilişkin iç tutarlık katsayıları görev yönelimli başa çıkma alt boyutu 0.89, dikkati başka tarafa çekme yönelimli başa çıkma alt boyutu 0.90, çekilme yönelimli başa çıkma alt boyutu 0.81 olarak hesaplanmıştır. Ölçek maddeleri Ek 5'de sunulmuştur.

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği

Garnefski, Kraaij ve Spinhoven tarafından geliştirilen ölçek, Onat ve Otrar (2010) tarafından ülkemizde geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılmıştır. Bu 5'li Likert tipindeki ölçek, 36 madde içermektedir ve kabul etme, kendini suçlama, düşünceye odaklanma, pozitif tekrar odaklanma, plana tekrar odaklanma, bakış açısına yerleştirme, pozitif yeniden gözden geçirme, yıkım ve diğerlerini suçlama olmak üzere 9 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçüt bağımlı geçerlik analizine göre Olumsuz Duygudurum Ölçeği ile istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunmuştur (r=-.572). Ölçeğin güvenirlik analizlerinde cronbach alpha değeri α=0.784 ve test-tekrar test güvenirlik katsayısı r=1.00 olarak bulunmuştur. Madde toplam korelasyon değerleri 0.188 ile 0.468 arasında değişmekte, madde kalan korelasyon değerleri ise 0.104 ile 0.392 arasında değişmektedir. Madde ayırt edicilik analizi sonucuna göre her maddenin ayırt ediciliği yüksek bulunmuştur. Ölçeğin iç tutarlık katsayısı hesaplandığında ise alt boyutların Cronbach alpha değerlerinin .551 ile .812 arasında değiştiği belirlenmiştir. Alt boyutların Cronbach alpha değerleri; kendini suçlama .683, kabul etme .562, düşünceye odaklanma .729, pozitif tekrar odaklanma .551, pozitif yeniden geçirme .633, bakış açısına yerleştirme .579, yıkım .812, diğerlerini suçlama .693 ve plana tekrar odaklanma .660 olarak bulunmuştur. Ölçeğin bu çalışmada yapılan güvenirlik analizlerinde elde edilen alt boyutların iç tutarlık katsayıları ise

kendini suçlama .786, kabul etme .653, düşünceye odaklanma .726, pozitif tekrar odaklanma .633, pozitif yeniden geçirme .771, bakış açısına yerleştirme .616, yıkım .783, diğerlerini suçlama .807 ve plana tekrar odaklanma .766 olarak hesaplanmıştır. Ölçek maddeleri Ek 6'da sunulmuştur.

5.7. Verilerin Toplanması

Araştırmaya başlamadan önce bu çalışmanın yürütülebilmesi için Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Etik Kurulu tarafından 16.01.2023-05 onay tarihli ve sayılı karar ile onay alınmıştır.

Araştırmada veri toplama aşamasında ilk olarak kullanılacak ölçeklerin izni araştırmacılarından alınmıştır. Veri toplama aşamasında çalışmanın duyurusu ardından gönüllü olarak katılmayı kabul eden katılımcılara anketler yüz yüze uygulanmış ve katılımcılara anket sorularının sadece bilimsel çalışma için kullanılacağı belirtilerek, herhangi bir dış etkiden bağımsız olarak doldurmaları istenmiştir. Sporculara bilgilendirme formu (Ek 1) ile gerekli bilgilendirmeler yapılmış, onay formu (Ek 2) ile kendilerinden gerekli izinler alınmıştır. Ardından anketler, sorularının sporcuların dikkatini dağıtmayacak ortamlarda doldurulmasına özen gösterilerek herhangi bir süre kısıtlaması bulunmadan uygulanmıştır.

5.8. Verilerin Analizi

Araştırmada veriler için olan tüm analizler için istatistiksel programlardan olan SPSS v27.0 kullanılmıştır. Verilerin genel değerlendirmesinde frekans, yüzde, aritmetik ortalama, standart sapma, minimum, maksimum gibi tanımlayıcı istatistikler kullanılmıştır. Normallik dağılım analizinde normallik dağılım testlerinden Kolmogorov-Smirnov testi ile analiz edilmiş ayrıca çarpıklık basıklık değerlerine bakılmış olup analiz sonucunda normallik varsayımları sağlandığı için parametrik testler kullanılmıştır. Bağımsız iki grubun ortalamaları karşılaştırılmasında bağımsız örneklem t testi, ikiden fazla bağımsız grubun karşılaştırılmasında tek yönlü varyans analizi (One-way ANOVA) testi sonucu kullanılmıştır. Grup farklılıkları için ise varyans Scheffe çoklu karşılaştırma testleri kullanılmıştır. Ölçek puanlarının ilişki analizinde Pearson Korelasyon Katsayısı hesaplanmıştır. Bağımlı değişkenin bağımsız değişken tarafından yordanmasına ve etkisinin değerlendirmesine ilişkin değerlendirmede çok değişkenli regresyon analizi kullanılmıştır. Ölçeklerin güvenilirlik analizinde Cronbach's alpha katsayısı kullanılmıştır. Tüm test sonuçları 0.05 anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir.

6. BULGULAR

Çalışmanın bu bölümünde, araştırmada yer alan ölçek puanlarının normallik dağılımı ve ölçeklerin güvenirliklerine dair ön analiz bulguları ve test edilen hipotezlere ilişkin analiz bulguları yer almaktadır.

Ön Analiz Bulguları

Tablo 1. Voleybolcuların spora özgü çok boyutlu mükemmeliyetçilik, sporda stresle başa çıkma stratejileri ve bilişsel duygu düzenleme ölçek puanlarının normallik dağılım analizi sonuçları

	Kolmogorov-Smirnov			Skewness (Çarpıklık)	Kurtosis (Basıklık)
	Test istatistiği	Sd	P		
Spora Özgü Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik					
Hatalarla Aşırı İlgilenme	,094	160	,002	,499	-,461
Algılanan Aile Baskısı	,090	160	,003	,437	-,557
Kişisel Standartlar	,117	160	,000	-,609	-,056
Sporda Stresle Başa Çıkma Stratejileri Envanteri					
Görev Yönelimli Başa Çıkma	,059	160	,200*	-,567	,462
Dikkati Başka Tarafa Çekme Yönelimli Başa Çıkma	,065	160	,099	,257	-,117
Çekilme Yönelimli Başa Çıkma	,132	160	,001	,878	,981
Bilişsel Duygu Düzenleme					
Kendini Suçlama	,139	160	,001	,380	,145
Kabul Etme	,125	160	,001	,012	,618
Düşünceye Odaklanma	,097	160	,001	-,155	-,304
Pozitif Tekrar Odaklanma	,136	160	,001	-,094	,124
Plana Tekrar Odaklanma	,135	160	,001	-,764	,649
Pozitif Tekrar Gözden Geçirme	,100	160	,001	-,433	-,167
Bakış Açısına Yerleştirme	,094	160	,001	,097	,147
Yıkım	,131	160	,001	,564	-,261
Diğerlerini Suçlama	,086	160	,005	,533	,091

*p>0.05

Araştırmada profesyonel voleybolcuların mükemmeliyetçilik, stresle başa çıkma stratejileri ve bilişsel duygu düzenleme becerileri ölçek puanlarına ait normallik dağılımı Kolmogorov Smirnov testi ile değerlendirildiğinde görev yönelimli başa çıkma puanı haricinde ortalama

puanlar normal dağılım göstermemiştir ($p<0.05$). Bununla birlikte ölçek puanlarında sadece p-değerleri üzerinden normallik varsayımını değerlendirmek yanlı sonuç verebilir. Bunun için normal dağılımın diğer varsayımları olan basıklık ve çarpıklık değerlerinin ±2 arasında olması ve örneklem hacminin $n>30$ ve üzerinde olduğundan ölçek puanlarına ait verilerin normal dağıldığı kabul edilmiştir.

Tablo 2. Ölçeklerin güvenilirlik analizi

	Cronbach's alpha	Madde sayısı
Spora Özgü Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik	**0,851**	**19**
Hatalarla Aşırı İlgilenme	0,793	7
Algılanan Aile Baskısı	0,832	6
Kişisel Standartlar	0,757	6
Sporda Stresle Başa Çıkma Stratejileri	**0,890**	**39**
Görev Yönelimli Başa Çıkma	0,908	23
Dikkati Başka Tarafa Çekme Yönelimli Başa Çıkma	0,710	8
Çekilme Yönelimli Başa Çıkma	0,816	8
Bilişsel Duygu Düzenleme	**0,902**	**36**
Kendini Suçlama	0,786	4
Kabul Etme	0,653	4
Düşünceye Odaklanma	0,726	4
Pozitif Tekrar Odaklanma	0,633	4
Plana Tekrar Odaklanma	0,766	4
Pozitif Tekrar Gözden Geçirme	0,771	4
Bakış Açısına Yerleştirme	0,616	4
Yıkım	0,783	4
Diğerlerini Suçlama	0,807	4

Voleybolcuların mükemmeliyetçilik ölçeği cronbach's alpha değeri 0,851, alt boyutlarından hatalarla aşırı ilgilenme 0,793, algılanan aile baskısı 0,832 ve kişisel standartlar 0,757 olarak; stresle başa çıkma cronbach's alpha katsayısı 0,890, alt boyutlarından görev yönelimli başa çıkma 0,908, dikkati başka tarafa çekme yönelimli başa çıkma 0,710 ve çekilme yönelimli başa

çıkma 0,819 olarak; bilişsel duygu düzenleme becerileri cronbach's alpha katsayısı 0,902 ve alt boyutlarından kendini suçlama 0,786, kabul etme 0,653, düşünceye odaklanma 0,726, pozitif tekrar odaklanma 0,633, plana tekrar odaklanma 0,766, pozitif tekrar gözden geçirme 0,771, bakış açısına yerleştirme 0,616, yıkım 0,783 ve diğerlerini suçlama cronbach's alpha değeri 0,845 olarak elde edilmiştir. Sonuç olarak profesyonel voleybolculara uygulanmış olan mükemmeliyetçilik, stresle başa çıkma stratejileri ve bilişsel duygu düzenleme becerileri ölçeklerinin güvenilir olduğu görülmektedir.

Tablo 3. Voleybolcuların sosyo-demografik dağılımı

		n	%
Cinsiyet (n=160)	Erkek	50	31,3
	Kadın	110	68,8
Lig (n=160)	Sultanlar Ligi	26	16,3
	Efeler Ligi	26	16,3
	Kadınlar 1.Lig	42	26,3
	Kadınlar 2.Lig	42	26,3
	Erkekler 1.Lig	12	7,4
	Erkekler 2.Lig	12	7,4
Spor yaşı (n=160)	0-10 yıl	59	36,9
	11-15 yıl	66	41,3
	16 yıl ve üzeri	35	21,9
Milli sporcu olma (n=160)	Evet	75	47,5
	Hayır	85	52,5
Evet ise millilik sayısı (n=75)	1-5	25	33,3
	6-10	22	29,3
	10'dan fazla	28	37,4
Daha önce sakatlık yaşama deneyimi (n=160)	Evet	136	85,0
	Hayır	24	15,0
Evet ise; sakatlığa bağlı operasyon geçirme (n=136)	Evet	31	22,8
	Hayır	105	77,2
Daha önce psikolojik destek (terapi) alma (n=160)	Evet	65	40,6
	Hayır	95	59,4

Araştırmada profesyonel voleybolcuların yaş ortalaması 24.10±5.10, minimum 18 ve maksimum 35 yaşındadır.

Voleybolcuların %31,3'ünün erkek, %68,8'inin kadın; %16,3'ünün sultanlar liginde, %16,3'ünün efeler liginde, %26,3'nün kadınlar 1.liginde, %26,3'nün kadınlar 2.liginde, %7,5'ünün erkekler 1.liginde, %7,4'ünün erkekler 2.liginde voleybol oynadığı; %36,9'unun 0-10 yıl, %41,3'ünün 11-15 yıl arasında ve %21,9'unun 16 yıl ve üzerinde deneyimi olduğu, %47,5'inin milli sporcu olduğu ve milli sporcu olan voleybolcuların %33,3'ünün 1-5, %29,3'ünün 6-10 kez ve %37,4'ünün ise 10'dan fazla milli olduğu; %85'inin daha önce sakatlık yaşadığı ve sakatlık yaşayan voleybolcuların %22,8'inin operasyon geçirdiği; %40,6'sının daha önce psikolojik destek (terapi) aldığı görülmektedir.

Tablo 4. Voleybolcuların spora özgü çok boyutlu mükemmeliyetçilik, sporda stresle başa çıkma stratejileri envanteri ve bilişsel duygu düzenleme ölçek puanlarının tanımlayıcı istatistik sonuçları

	N	$\bar{\bar{X}}$	SS	Minimum	Maksimum
Spora Özgü Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik					
Hatalarla Aşırı İlgilenme	160	16,78	6,13	7,0	32,0
Algılanan Aile Baskısı	160	14,66	5,85	6,0	30,0
Kişisel Standartlar	160	22,10	4,85	7,0	30,0
Sporda Stresle Başa Çıkma Stratejileri					
Görev Yönelimli Başa Çıkma	160	91,74	13,36	48,0	115,0
Dikkati Başka Tarafa Çekme Yönelimli Başa Çıkma	160	22,48	5,61	9,0	40,0
Çekilme Yönelimli Başa Çıkma	160	18,63	6,07	8,0	40,0
Bilişsel Duygu Düzenleme					
Kendini Suçlama	160	11,60	3,29	5,0	20,0
Kabul Etme	160	12,88	3,09	4,0	20,0
Düşünceye Odaklanma	160	14,18	3,15	6,0	20,0
Pozitif Tekrar Odaklanma	160	13,09	2,74	6,0	20,0
Plana Tekrar Odaklanma	160	16,10	2,69	8,0	20,0
Pozitif Tekrar Gözden Geçirme	160	15,64	2,88	7,0	20,0
Bakış Açısına Yerleştirme	160	12,24	3,08	4,0	20,0
Yıkım	160	9,53	3,80	4,0	20,0
Diğerlerini Suçlama	160	9,21	3,47	4,0	20,0

Araştırmada profesyonel voleybolcuların spora özgü çok boyutlu mükemmeliyetçilik, sporda stresle başa çıkma stratejileri ve bilişsel duygu düzenleme becerileri puanlarına ait tanımlayıcı istatistik sonuçları değerlendirildiğinde;

Mükemmeliyetçilik boyutlarından hatalarla aşırı ilgilenme ortalama puanı $\bar{\bar{X}}$ = 16,78, algılanan aile baskısı ortalama puanı $\bar{\bar{X}}$ = 14,66 ve kişisel standartlar ortalama puanı $\bar{\bar{X}}$ = 22,10'dur.

Sporda stresle başa çıkma stratejilerinden görev yönelimli başa çıkma ortalama puanı $\bar{\bar{X}}$ = 91,74, dikkati başka tarafa çekme yönelimli başa çıkma ortalama puanı $\bar{\bar{X}}$ = 22,48 ve çekilme yönelimli başa çıkma ortalama puanı $\bar{\bar{X}}$ = 18,63'tür.

Bilişsel duygu düzenleme becerilerinden kendini suçlama ortalama puanı $\bar{\bar{X}}$ = 11,60, kabul etme ortalama puanı $\bar{\bar{X}}$ = 12,88, düşünceye odaklanma ortalama puanı $\bar{\bar{X}}$ = 14,18, pozitif tekrar odaklanma ortalama puanı $\bar{\bar{X}}$ = 13,09, plana tekrar odaklanma ortalama puanı $\bar{\bar{X}}$ = 16,10, pozitif tekrar gözden geçirme ortalama puanı $\bar{\bar{X}}$ = 15,64, bakış açısına yerleştirme ortalama puanı $\bar{\bar{X}}$ = 12.24, yıkım ortalama puanı $\bar{\bar{X}}$ = 9,53 ve diğerlerini suçlama ortalama puanı $\bar{\bar{X}}$ = 9,21'dir.

Tablo 5. Voleybolcuların spora özgü çok boyutlu mükemmeliyetçilik, sporda stresle başa çıkma stratejileri ile bilişsel duygu düzenleme ölçek puanları arasındaki korelasyon analizi sonuçları

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Hatalarla Aşırı İlgilenme[1]	r	--														
	p															
Algılanan Aile Baskısı[2]	r	**,364*****	--													
	p	**<0,001**														
Kişisel Standartlar[3]	r	**,490****	**,192***	--												
	p	**<0,001**	**0,015**													
Görev Yönelimli Başa Çıkma[4]	r	0,032	0,072	0,154	--											
	p	0,684	0,367	0,052												
Dikkati Başka Tarafa Çekme Yönelimli Başa Çıkma[5]	r	**,357*****	**,217****	0,149	**,388*****	--										
	p	**<0,001**	**0,006**	0,060	**<0,001**											
Çekilme Yönelimli Başa Çıkma[6]	r	**,346*****	**,160***	0,043	0,037	**,503*****	--									
	p	**<0,001**	**0,043**	0,586	0,645	**<0,001**										
Kendini Suçlama[7]	r	**,410*****	**,209****	0,112	0,039	**,249****	**,346*****	--								
	p	**<0,001**	**0,008**	0,157	0,620	**0,002**	**<0,001**									
Kabul Etme[8]	r	**,357*****	0,137	0,117	**,266*****	**,367****	**,349*****	**,555****	--							
	p	**<0,001**	0,085	0,141	**0,001**	**<0,001**	**<0,001**	**<0,001**								
Düşünceye Odaklanma[9]	r	**,170***	0,134	0,088	**,406*****	**,371*****	**,248*****	**,479*****	**,586*****	--						
	p	**0,032**	0,091	0,267	**<0,001**	**<0,001**	**0,002**	**<0,001**	**<0,001**							
Pozitif Tekrar Odaklanma[10]	r	0,006	0,076	0,056	**,489*****	**,377****	0,088	0,007	**,415*****	**,322*****	--					
	p	0,943	0,340	0,486	**<0,001**	**<0,001**	0,267	0,930	**<0,001**	**<0,001**						
Plana Tekrar Odaklanma[11]	r	<0,001	-0,038	0,119	**,522*****	**,213****	-0,017	0,073	**,273*****	**,421*****	**,444*****	--				
	p	0,998	0,633	0,135	**<0,001**	**0,007**	0,836	0,357	**<0,001**	**<0,001**	**<0,001**					
Pozitif Tekrar Gözden Geçirme[12]	r	-0,104	0,003	0,027	**,501*****	**,193***	-0,064	0,013	**,226****	**,346****	**,566****	**,695****	--			
	p	0,191	0,972	0,736	**<0,001**	**0,014**	0,422	0,866	**0,004**	**<0,001**	**<0,001**	**<0,001**				
Bakış Açısına Yerleştirme[13]	r	**,164***	**,204****	0,059	**,308*****	**,435*****	**,326*****	**,287*****	**,447*****	**,463*****	**,496*****	**,433*****	**,455*****	--		
	p	**0,038**	**0,010**	0,459	**<0,001**	**<0,001**	**<0,001**	**<0,001**	**<0,001**	**<0,001**	**<0,001**	**<0,001**	**<0,001**			
Yıkım[14]	r	**,428*****	**,320*****	0,123	0,054	**,460*****	**,472*****	**,590*****	**,478*****	**,451*****	**,206*****	0,091	-0,014	**,431*****	--	
	p	**<0,001**	**<0,001**	0,122	0,501	**<0,001**	**<0,001**	**<0,001**	**<0,001**	**<0,001**	**0,009**	0,255	0,864	**<0,001**		
Diğerlerini Suçlama[15]	r	**,245*****	**,216****	0,071	0,068	**,336*****	**,453*****	**,316*****	**,456*****	**,268*****	**,239*****	0,005	0,031	**,332*****	**,615*****	--
	p	**0,002**	**0,006**	0,370	0,395	**<0,001**	**<0,001**	**<0,001**	**<0,001**	**0,001**	**0,002**	0,948	0,700	**<0,001**	**<0,001**	

Araştırmada voleybolcuların mükemmeliyetçilik boyutları, stresle başa çıkma stratejileri ile bilişsel duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişki pearson korelasyon testi ile değerlendirildiğinde;

Mükemmeliyetçilik alt boyutlarından hatalarla aşırı ilgilenme ile stresle başa çıkma stratejileri alt boyutlarından dikkati başka tarafa çekme yönelimli başa çıkma ($r= 0.357$, $p<0.001$) ve çekilme yönelimli başa çıkma ($r= 0.346$, $p<0.001$) arasında pozitif yönde, zayıf düzeyde; bilişsel duygu düzenleme alt boyutlarından kendini suçlama ($r= 0.410$, $p<0.001$), kabul etme ($r= 0.357$, $p<0.001$), düşünmeye odaklanma ($r = 0.170$, $p<0.001$), bakış açısına yerleştirme ($r = 0.164$, $p<0.05$), yıkım ($r = 0.428$, $p<0.001$) ve diğerlerini suçlama ($r = 0.245$, $p<0.01$) arasında pozitif yönde, zayıf düzeyde ve anlamlı bir korelasyon (ilişki) vardır.

Mükemmeliyetçilik alt boyutlarından algılanan aile baskısı ile stresle başa çıkma stratejileri alt boyutlarından dikkati başka tarafa çekme yönelimli başa çıkma ($r= 0.217$, $p<0.01$) ve çekilme yönelimli başa çıkma ($r= 0.160$, $p<0.05$) arasında pozitif yönde, zayıf düzeyde; bilişsel duygu düzenleme alt boyutlarından kendini suçlama ($r= 0.209$, $p<0.01$), bakış açısına yerleştirme ($r = 0.204$, $p<0.01$), yıkım ($r = 0.320$, $p<0.001$) ve diğerlerini suçlama ($r = 0.216$, $p<0.01$) arasında pozitif yönde, zayıf düzeyde ve anlamlı bir korelasyon (ilişki) vardır.

Mükemmeliyetçilik alt boyutlarından kişisel standartlar ile stresle başa çıkma stratejileri ve bilişsel duygu düzenleme alt boyutları arasında anlamlı bir korelasyon saptanmamıştır ($p>0.05$).

Stresle başa çıkma stratejileri alt boyutlarından görev yönelimli başa çıkma ile bilişsel duygu düzenleme alt boyutlarından kabul etme ($r= 0.266$, $p<0.01$) arasında pozitif yönde, zayıf düzeyde; düşünceye odaklanma ($r = 0.406$, $p<0.001$), pozitif tekrar odaklanma ($r = 0.489$, $p<0.001$), plana tekrar odaklanma ($r = 0.522$, $p<0.001$), pozitif tekrar gözden geçirme ($r = 0.501$, $p<0.001$) arasında pozitif yönde, güçlü düzeyde ve bakış açısına yerleştirme ($r = 0.308$, $p<0.001$) arasında pozitif yönde, zayıf düzeyde ve anlamlı bir korelasyon (ilişki) vardır.

Stresle başa çıkma stratejileri alt boyutlarından dikkati başka tarafa yönelimli başa çıkma ile bilişsel duygu düzenleme alt boyutlarından kendini suçlama ($r = 0.249$, $p<0.01$), kabul etme ($r= 0.367$, $p<0.01$), düşünceye odaklanma ($r = 0.371$, $p<0.001$), pozitif tekrar odaklanma ($r = 0.377$, $p<0.001$), plana tekrar odaklanma ($r = 0.213$, $p<0.01$), pozitif tekrar gözden geçirme ($r = 0.193$, $p<0.05$) ve diğerlerini suçlama ($r = 0.336$, $p<0.001$) arasında pozitif yönde, zayıf düzeyde; bakış

açısına yerleştirme (r = 0.435, p<0.001) ve yıkım (r = 0.460, p<0.001) arasında pozitif yönde, normal düzeyde ve anlamlı bir korelasyon (ilişki) vardır.

Stresle başa çıkma stratejileri alt boyutlarından çekilme yönelimli başa çıkma ile bilişsel duygu düzenleme alt boyutlarından kendini suçlama (r = 0.346, p<0.001), kabul etme (r= 0.349, p<0.01), düşünceye odaklanma (r = 0.248, p<0.01), bakış açısına yerleştirme (r = 0.326, p<0.001) arasında pozitif yönde, zayıf düzeyde; yıkım (r = 0.472, p<0.001) ve diğerlerini suçlama (r = 0.453, p<0.001) arasında pozitif yönde, normal düzeyde ve anlamlı bir korelasyon (ilişki) vardır.

Tablo 6. Voleybolcuların bilişsel duygu düzenleme alt boyutundan kendini suçlamayı mükemmeliyetçilik ve stresle başa çıkma stratejileri puanlarının yordamasına ilişkin regresyon analizi sonuçları

		B	SH	ß	T	p
Mükemmeliyetçilik	Sabit	6,370	1,952		3,264	0,001
	Hatalarla Aşırı İlgilenme	,190	,050	,354	3,774	<0,001***
	Algılanan Aile Baskısı	,034	,043	,060	,782	0,436
	Kişisel Standartlar	-,059	,057	-,087	-1,035	0,302
Stresle Başa Çıkma	Görev Yönelimli Başa Çıkma	,007	,020	,028	,347	0,729
	Dikkati Başka Tarafa Çekme Yönelimli Başa Çıkma	,002	,055	,004	,038	0,970
	Çekilme Yönelimli Başa Çıkma	,116	,047	,215	2,488	0,014*

Bağımlı değişken: Kendini Suçlama; $F_{(6,153)} = 7.369$, p<0.001; $R^2 = 0.224$; *p<0.05, **p<0.01, ***p<0.001

Bilişsel duygu düzenleme alt boyutundan kendini suçlamayı mükemmeliyetçilik boyutlarından hatalarla aşırı ilgilenme (ß = 0.354, t = 3.774, p<0.001) ve stresle başa çıkma stratejilerinden çekilme yönelimli başa çıkma (ß = 0.215, t= 2.488, p=0.014) anlamlı derecede pozitif yönde etkilemektedir ve toplam varyansın %22.4'ünü açıklamaktadır ($F_{(6, 153)} = 7.369$, p<0.001, $R^2 = 0.224$).

Tablo 7. Voleybolcuların bilişsel duygu düzenleme alt boyutundan kabul etmeyi mükemmeliyetçilik ve stresle başa çıkma stratejileri puanlarının yordamasına ilişkin regresyon analizi sonuçları

		B	SH	ß	t	p
Mükemmeliyetçilik	Sabit	3,833	1,794		2,137	0,034*
	Hatalarla Aşırı İlgilenme	0,150	0,046	0,298	3,243	,001***
	Algılanan Aile Baskısı	-0,013	0,040	-0,024	-0,315	0,753
	Kişisel Standartlar	-0,052	0,052	-0,082	-0,993	0,322
Stresle Başa Çıkma	Görev Yönelimli Başa Çıkma	0,053	0,018	0,229	2,918	0,004**
	Dikkati Başka Tarafa Çekme Yönelimli Başa Çıkma	0,049	0,051	0,088	0,954	0,341
	Çekilme Yönelimli Başa Çıkma	0,102	0,043	0,200	2,374	0,019*

Bağımlı değişken: Kabul Etme; $F_{(6,153)} = 8.810$, $p<0.001$; $R^2 = 0.257$; *p<0.05, **p<0.01, ***p<0.001

Bilişsel duygu düzenleme alt boyutundan kabul etmeyi mükemmeliyetçilik boyutlarından hatalarla aşırı ilgilenme (ß = 0.298, t = 3.243, p<0.001) ve stresle başa çıkma stratejilerinden görev yönelimli başa çıkma (ß = 0.229, t = 2.918, p=0.004) ve çekilme yönelimli başa çıkma (ß = 0.200, t= 2.374, p=0.019) anlamlı derecede pozitif yönde etkilemektedir ve toplam varyansın %25.7'sini açıklamaktadır ($F_{(6, 153)} = 8.810$, $p<0.001$, $R^2 = 0.257$).

Tablo 8. Voleybolcuların bilişsel duygu düzenleme alt boyutundan düşünceye odaklanmayı mükemmeliyetçilik ve stresle başa çıkma stratejileri puanlarının yordamasına ilişkin regresyon analizi sonuçları

		B	SH	ß	t	p
Mükemmeliyetçilik	Sabit	3,161	1,847		1,711	0,089
	Hatalarla Aşırı İlgilenme	0,031	0,048	0,060	0,650	0,517
	Algılanan Aile Baskısı	0,021	0,041	0,040	0,523	0,601
	Kişisel Standartlar	-0,019	0,054	-0,029	-0,353	0,724
Stresle Başa Çıkma	Görev Yönelimli Başa Çıkma	0,081	0,019	0,346	4,354	<0,001***
	Dikkati Başka Tarafa Çekme Yönelimli Başa Çıkma	0,080	0,052	0,142	1,526	0,129
	Çekilme Yönelimli Başa Çıkma	0,071	0,044	0,138	1,612	0,109

Bağımlı değişken: Düşünceye Odaklanma; $F_{(6,153)} = 8.063$, $p<0.001$; $R^2 = 0.240$; *p<0.05, **p<0.01, ***p<0.001

Bilişsel duygu düzenleme alt boyutundan düşünceye odaklanmayı stresle başa çıkma stratejilerinden görev yönelimli başa çıkma (ß = 0.346, t = 4.354, p<0.001) anlamlı derecede pozitif yönde etkilemektedir ve toplam varyansın %24'ünü açıklamaktadır ($F_{(6, 153)} = 8.063$, $p<0.001$, $R^2 = 0.240$).

Tablo 9. Voleybolcuların bilişsel duygu düzenleme alt boyutundan pozitif tekrar odaklanmayı mükemmeliyetçilik ve stresle başa çıkma stratejileri puanlarının yordamasına ilişkin regresyon analizi sonuçları

		B	SH	ß	t	p
Mükemmeliyetçilik	Sabit	3,647	1,555		2,345	0,020*
	Hatalarla Aşırı İlgilenme	-0,048	0,040	-0,107	-1,194	0,234
	Algılanan Aile Baskısı	0,015	0,034	0,032	0,438	0,662
	Kişisel Standartlar	0,002	0,045	0,003	0,040	0,968
Stresle Başa Çıkma	Görev Yönelimli Başa Çıkma	0,079	0,016	0,384	5,005	<0,001***
	Dikkati Başka Tarafa Çekme Yönelimli Başa Çıkma	0,135	0,044	0,275	3,058	0,003**
	Çekilme Yönelimli Başa Çıkma	-0,015	0,037	-0,032	-0,394	0,694

Bağımlı değişken: Pozitif Tekrar Odaklanma; $F_{(6,153)} = 10.446$, $p<0.001$; $R^2 = 0.291$; *p<0.05, **p<0.01, ***p<0.001

Bilişsel duygu düzenleme alt boyutundan pozitif tekrar odaklanmayı stresle başa çıkma stratejilerinden görev yönelimli başa çıkma (ß = 0.384, t = 5.005, p<0.001) ve dikkati başka tarafa çekme yönelimli başa çıkma (ß = 0.275, t= 3.058, p=0.003) anlamlı derecede pozitif yönde etkilemektedir ve toplam varyansın %29.1'ini açıklamaktadır ($F_{(6, 153)} = 10.446$, $p<0.001$, $R^2 = 0.291$).

Tablo 10. Voleybolcuların bilişsel duygu düzenleme alt boyutundan plana tekrar odaklanmayı mükemmeliyetçilik ve stresle başa çıkma stratejileri puanlarının yordamasına ilişkin regresyon analizi sonuçları

		B	SH	ß	t	p
Mükemmeliyetçilik	Sabit	6,585	1,534		4,294	<0,001***
	Hatalarla Aşırı İlgilenme	-0,009	0,040	-0,022	-0,239	0,812
	Algılanan Aile Baskısı	-0,038	0,034	-0,083	-1,130	0,260
	Kişisel Standartlar	0,034	0,045	0,062	0,765	0,446
Stresle Başa Çıkma	Görev Yönelimli Başa Çıkma	0,100	0,016	0,498	6,465	<0,001***
	Dikkati Başka Tarafa Çekme Yönelimli Başa Çıkma	0,029	0,043	0,060	0,668	0,505
	Çekilme Yönelimli Başa Çıkma	-0,021	0,037	-0,047	-0,568	0,571

Bağımlı değişken: Plana Tekrar Odaklanma; $F_{(6,153)} = 10.133$, $p<0.001$; $R^2 = 0.284$; *p<0.05, **p<0.01, ***p<0.001

Bilişsel duygu düzenleme alt boyutundan plana tekrar odaklanmayı stresle başa çıkma stratejilerinden görev yönelimli başa çıkma (ß = 0.498, t = 6.465, p<0.001) anlamlı derecede pozitif yönde etkilemektedir ve toplam varyansın %28.4'ünü açıklamaktadır ($F_{(6, 153)} = 10.133$, $p<0.001$, $R^2 = 0.284$).

Tablo 11. Voleybolcuların bilişsel duygu düzenleme alt boyutundan pozitif tekrar gözden geçirmeyi mükemmeliyetçilik ve stresle başa çıkma stratejileri puanlarının yordamasına ilişkin regresyon analizi sonuçları

		B	SH	ß	t	p
Mükemmeliyetçilik	Sabit	6,900	1,651		4,180	<0,001***
	Hatalarla Aşırı İlgilenme	-0,061	0,043	-0,130	-1,432	0,154
	Algılanan Aile Baskısı	0,004	0,037	0,008	0,103	0,918
	Kişisel Standartlar	0,004	0,048	0,006	0,076	0,940
Stresle Başa Çıkma	Görev Yönelimli Başa Çıkma	0,101	0,017	0,469	6,036	<0,001***
	Dikkati Başka Tarafa Çekme Yönelimli Başa Çıkma	0,051	0,047	0,099	1,090	0,277
	Çekilme Yönelimli Başa Çıkma	-0,042	0,040	-0,088	-1,049	0,296

Bağımlı değişken: Plana Tekrar Gözden Geçirme; $F_{(6,153)} = 9.590$, $p<0.001$; $R^2 = 0.273$; *p<0.05, **p<0.01, ***p<0.001

Bilişsel duygu düzenleme alt boyutundan pozitif tekrar gözden geçirmeyi stresle başa çıkma stratejilerinden görev yönelimli başa çıkma (ß = 0.469, t = 6.036, p<0.001) anlamlı derecede pozitif yönde etkilemektedir ve toplam varyansın %27.3'ünü açıklamaktadır ($F_{(6, 153)} = 9.590$, $p<0.001$, $R^2 = 0.273$).

Tablo 12. Voleybolcuların bilişsel duygu düzenleme alt boyutundan bakış açısına yerleştirmeyi mükemmeliyetçilik ve stresle başa çıkma stratejileri puanlarının yordamasına ilişkin regresyon analizi sonuçları

		B	SH	ß	t	p
Mükemmeliyetçilik	Sabit	2,863	1,795		1,595	0,113
	Hatalarla Aşırı İlgilenme	-0,013	0,046	-0,026	-0,285	0,776
	Algılanan Aile Baskısı	0,063	0,040	0,120	1,588	0,114
	Kişisel Standartlar	-0,017	0,052	-0,027	-0,333	0,739
Stresle Başa Çıkma	Görev Yönelimli Başa Çıkma	0,046	0,018	0,199	2,521	0,013
	Dikkati Başka Tarafa Çekme Yönelimli Başa Çıkma	0,139	0,051	0,254	2,744	0,007**
	Çekilme Yönelimli Başa Çıkma	0,092	0,043	0,182	2,149	0,033*

Bağımlı değişken: Bakış Açısına Yerleştirme; $F_{(6,153)} = 8.486$, $p<0.001$; $R^2 = 0.250$; *p<0.05, **p<0.01, ***p<0.001

Bilişsel duygu düzenleme alt boyutundan bakış açısına yerleştirmeyi stresle başa çıkma stratejilerinden dikkati başka tarafa çekme yönelimli başa çıkma (ß = 0.254, t = 2.744, p=0.007) ve çekilme yönelimli başa çıkma (ß = 0.182, t= 2.149, p=0.033) anlamlı derecede pozitif yönde etkilemektedir ve toplam varyansın %25'ini açıklamaktadır ($F_{(6, 153)} = 8.486$, $p<0.001$, $R^2 = 0.250$).

Tablo 13. Voleybolcuların bilişsel duygu alt boyutundan yıkımı mükemmeliyetçilik ve stresle başa çıkma stratejileri puanlarının yordamasına ilişkin regresyon analizi sonuçları

		B	SH	ß	T	p
Mükemmeliyetçilik	Sabit	1,588	2,031		,782	0,436
	Hatalarla Aşırı İlgilenme	0,139	0,052	0,224	2,647	0,009**
	Algılanan Aile Baskısı	0,103	0,045	0,159	2,295	0,023*
	Kişisel Standartlar	-0,044	0,059	-0,056	-0,747	0,456
Stresle Başa Çıkma	Görev Yönelimli Başa Çıkma	-0,018	0,021	-0,065	-0,894	0,373
	Dikkati Başka Tarafa Çekme Yönelimli Başa Çıkma	0,174	0,058	0,256	3,015	0,003**
	Çekilme Yönelimli Başa Çıkma	0,154	0,049	0,245	3,159	0,002**

Bağımlı değişken: Yıkım; $F_{(6,153)} = 14.975$, $p<0.001$; $R^2 = 0.370$; *p<0.05, **p<0.01, ***p<0.001

Bilişsel duygu düzenleme alt boyutundan yıkımı mükemmeliyetçilik boyutlarından hatalarla aşırı ilgilenme (ß = 0.224, t = 2.647, p=0.009), algılanan aile baskısı (ß = 0.159, t = 2.295, p=0.023); stresle başa çıkma stratejilerinden dikkati başka tarafa çekme yönelimli başa çıkma (ß = 0.256, t = 3.015, p=0.003) ve çekilme yönelimli başa çıkma (ß = 0.245, t= 3.159, p=0.002) anlamlı derecede pozitif yönde etkilemektedir ve toplam varyansın %37'sini açıklamaktadır ($F_{(6, 153)} = 14.975$, $p<0.001$, $R^2 = 0.370$).

Tablo 14. Voleybolcuların bilişsel duygu düzenleme alt boyutundan diğerlerini suçlamayı mükemmeliyetçilik ve stresle başa çıkma stratejileri puanlarının yordamasına ilişkin regresyon analizi sonuçları

		B	SH	ß	T	p
Mükemmeliyetçilik	Sabit	2,376	2,036		1,167	0,245
	Hatalarla Aşırı İlgilenme	0,020	0,053	0,035	0,379	0,705
	Algılanan Aile Baskısı	0,072	0,045	0,121	1,587	0,115
	Kişisel Standartlar	-0,001	0,059	-0,002	-0,023	0,982
Stresle Başa Çıkma	Görev Yönelimli Başa Çıkma	0,000	0,021	0,001	0,012	0,991
	Dikkati Başka Tarafa Çekme Yönelimli Başa Çıkma	0,070	0,058	0,113	1,214	0,227
	Çekilme Yönelimli Başa Çıkma	0,208	0,049	0,365	4,270	<0,001***

Bağımlı Değişken: Diğerlerini Suçlama; $F_{(6,153)} = 7.968$, $p<0.001$; $R^2 = 0.238$; *p<0.05, **p<0.01, ***p<0.001

Bilişsel duygu düzenleme alt boyutundan diğerlerini suçlamayı stresle başa çıkma stratejilerinden çekilme yönelimli başa çıkma (ß = 0.365, t= 4.270, p<0.001) anlamlı derecede pozitif yönde etkilemektedir ve toplam varyansın %23.8'ini açıklamaktadır ($F_{(6, 153)} = 7.968$, $p<0.001$, $R^2 = 0.238$).

Tablo 15. Voleybolcuların spora özgü çok boyutlu mükemmeliyetçilik, sporda stresle başa çıkma stratejileri ve bilişsel duygu düzenleme ölçek puanlarının cinsiyete göre karşılaştırması

	Cinsiyet				t	Sd	P
	Erkek (n=50)		Kadın (n=110)				
	$\bar{\bar{X}}$	SS	$\bar{\bar{X}}$	SS			
Spora Özgü Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik							
Hatalarla Aşırı İlgilenme	17,16	5,56	16,61	6,39	0,526	158	0,600
Algılanan Aile Baskısı	15,08	4,78	14,46	6,30	0,682	122,58	0,496
Kişisel Standartlar	22,78	3,62	21,79	5,30	1,375	133,84	0,172
Sporda Stresle Başa Çıkma Stratejileri							
Görev Yönelimli Başa Çıkma	89,30	12,81	92,85	13,51	-1,563	158	0,120
Dikkati Başka Tarafa Çekme Yönelimli Başa Çıkma	23,02	4,87	22,24	5,92	0,880	113,89	0,381
Çekilme Yönelimli Başa Çıkma	18,36	5,14	18,75	6,46	-0,372	158	0,711
Bilişsel Duygu Düzenleme							
Kendini Suçlama	11,18	3,24	11,79	3,31	-1,088	158	0,278
Kabul Etme	12,32	2,97	13,14	3,13	-1,555	158	0,122
Düşünceye Odaklanma	13,10	3,00	14,66	3,11	-2,982	158	0,002**
Pozitif Tekrar Odaklanma	13,20	2,73	13,05	2,76	0,329	158	0,742
Plana Tekrar Odaklanma	15,68	3,12	16,29	2,47	-1,333	158	0,185
Pozitif Tekrar Gözden Geçirme	15,14	3,02	15,87	2,79	-1,499	158	0,136
Bakış Açısına Yerleştirme	11,96	2,90	12,37	3,16	-0,785	158	0,434
Yıkım	9,36	3,46	9,61	3,96	-0,383	158	0,702
Diğerlerini Suçlama	9,22	2,71	9,20	3,77	0,038	128,72	0,970

Bağımsız örneklem t testi, *p<0.05, **p<0.01, ***p<0.001

Bilişsel duygu düzenleme alt boyutlarından düşünceye odaklanma (t(158) = -2.982, p=0.002) ortalama puanının voleybolcuların cinsiyetine göre anlamlı derecede farklılaştığı görülmektedir. Kadın voleybolcuların erkeklere göre daha yüksek düşünceye odaklanma ortalama puanına sahip olduğu görülmektedir. Bilişsel duygu düzenlemenin diğer boyutlarının, mükemmeliyetçilik boyutları ve stresle başa çıkma stratejileri ortalama puanlarının cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediği görülmektedir (p>0.05). Buna rağmen erkek voleybolcuların mükemmeliyetçilik ortalama puanları kadınlara göre yüksek olduğu görülmektedir. Stresle başa çıkma stratejilerinden görev yönelimli başa çıkma ortalama puanı

kadınlarda daha yüksek iken dikkati başka tarafa çekme ortalama puanı erkeklerde yüksek olarak görülmektedir ve çekilme yönelimli başa çıkma ortalama puanları ise gruplar arasında yakın değerlerdedir.

Tablo 16. Voleybolcuların spora özgü çok boyutlu mükemmeliyetçilik, sporda stresle başa çıkma stratejileri ve bilişsel duygu düzenleme ölçek puanlarının yaş gruplarına göre karşılaştırması

	Yaş grupları						
	18-24 (n=92)		25-35 (n=68)		T	Sd	P
	$\bar{\bar{X}}$	SS	$\bar{\bar{X}}$	SS			
Spora Özgü Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik							
Hatalarla Aşırı İlgilenme	17,10	6,59	16,35	5,48	0,759	158	0,449
Algılanan Aile Baskısı	15,47	6,20	13,56	5,20	2,059	158	0,041*
Kişisel Standartlar	22,15	4,79	22,03	4,97	0158	158	0,875
Sporda Stresle Başa Çıkma Stratejileri							
Görev Yönelimli Başa Çıkma	92,82	12,38	90,28	14,54	1,189	158	0,236
Dikkati Başka Tarafa Çekme Yönelimli Başa Çıkma	22,80	5,49	22,04	5,78	0,847	158	0,398
Çekilme Yönelimli Başa Çıkma	19,68	6,40	17,19	5,30	2,617	158	0,010**
Bilişsel Duygu Düzenleme							
Kendini Suçlama	12,18	3,25	10,81	3,21	2,662	158	0,009**
Kabul Etme	13,29	2,90	12,32	3,27	1,979	158	0,050
Düşünceye Odaklanma	14,95	2,99	13,13	3,08	3,745	158	<0,001***
Pozitif Tekrar Odaklanma	13,13	2,59	13,04	2,95	0,196	158	0,845
Plana Tekrar Odaklanma	16,25	2,54	15,90	2,90	0,818	158	0,414
Pozitif Tekrar Gözden Geçirme	15,86	2,65	15,35	3,16	1,100	158	0,273
Bakış Açısına Yerleştirme	12,68	3,12	11,65	2,94	2,131	158	0,035*
Yıkım	10,43	4,06	8,31	3,05	3,626	158	<0,001***
Diğerlerini Suçlama	9,73	3,76	8,50	2,90	2,331	157,67	0,021*

Bağımsız örneklem t testi, *p<0.05, **p<0.01, ***p<0.001

Mükemmeliyetçilik boyutlarından algılanan aile baskısı ($t_{(158)}$ = 2.059, p=0.041), stresle başa çıkma stratejilerinden çekilme yönelimli başa çıkma ($t_{(158)}$ = 2.617, p=0.010), bilişsel duygu düzenleme alt boyutlarından kendini suçlama ($t_{(158)}$ = 2.662, p=0.009), düşünceye odaklanma ($t_{(158)}$ = 3.745, p=0.001), yıkım ($t_{(158)}$ = 3.626, p=0.010) ve diğerlerini suçlama ($t_{(157,67)}$ = 2.331,

p=0.021) ortalama puanı voleybolcuların yaş gruplarına göre anlamlı derecede farklılaştığı görülmektedir. 18-24 yaş arasındaki voleybolcuların 25-35 yaş arasındaki voleybolculara göre daha yüksek algılanan aile baskısı, çekilme yönelimli başa çıkma, kendini suçlama, düşünceye odaklanma, yıkım ve diğerlerini suçlama ortalama puanına sahip olduğu görülmektedir.

Tablo 17. Voleybolcuların spora özgü çok boyutlu mükemmeliyetçilik, sporda stresle başa çıkma stratejileri ve bilişsel duygu düzenleme ölçek puanlarının oynadıkları liglere göre karşılaştırması

	Oynanılan Lig												F	p
	Sultanlar Ligi (n=26)		Efeler Ligi (n=26)		Kadınlar 1.Lig (n=42)		Kadınlar 2.Lig (n=42)		Erkekler 1.Lig (n=12)		Erkekler 2.Lig (n=12)			
	$\bar{\bar{X}}$	SS	$\bar{\bar{X}}$	SS	$\bar{\bar{X}}$	SS	$\bar{\bar{X}}$	SS	$\bar{\bar{X}}$	SS	$\bar{\bar{X}}$	SS		
Spora Özgü Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik														
Hatalarla Aşırı İlgilenme	16,27	6,77	16,65	5,30	16,62	5,86	16,81	6,80	18,33	5,99	17,08	5,99	0,199	0,962
Algılanan Aile Baskısı	13,50	5,26	14,12	5,24	14,76	6,60	14,76	6,65	15,50	4,89	16,75	3,14	0,602	0,699
Kişisel Standartlar	20,58	5,94	22,31	3,58	22,79	4,42	21,55	5,62	24,42	4,25	22,17	2,72	1,363	0,241
Sporda Stresle Başa Çıkma Stratejiler Envanteri														
Görev Yönelimli Başa Çıkma	93,27	12,89	88,38	15,20	95,50	13,09	89,93	14,03	89,67	13,10	90,92	5,40	1,295	0,269
Dikkati Başka Tarafa Çekme Yönelimli Başa Çıkma	22,62	5,88	23,04	5,98	22,48	6,03	21,76	5,95	21,75	2,14	24,25	4,03	0,464	0,803
Çekilme Yönelimli Başa Çıkma	17,96	6,72	18,00	5,64	18,33	7,05	19,64	5,69	18,00	4,65	19,50	4,68	0,441	0,819
Bilişsel Duygu Düzenleme														
Kendini Suçlama	12,42	3,48	10,27	3,05	11,38	3,30	11,81	3,24	11,50	3,37	12,83	3,04	1,615	0,159
Kabul Etme	12,88	3,22	11,92	3,53	13,57	3,18	12,86	3,04	12,50	1,83	13,00	2,59	0,957	0,446
Düşünceye Odaklanma	13,96	3,50	12,38	3,30	15,10	3,01	14,67	2,94	13,17	2,55	14,58	2,27	3,105	0,011*
Pozitif Tekrar Odaklanma	12,81	3,09	13,31	3,23	12,93	2,92	13,31	2,41	13,08	2,11	13,08	2,23	0,166	0,975
Plana Tekrar Odaklanma	16,00	2,65	15,00	3,57	16,60	2,34	16,17	2,51	16,83	2,62	16,00	2,22	1,359	0,243
Pozitif Tekrar Gözden Geçirme	15,04	3,36	14,77	3,67	16,29	2,80	15,98	2,32	15,83	2,41	15,25	1,86	1,308	0,263
Bakış Açısına Yerleştirme	11,85	3,00	11,69	3,58	12,48	3,74	12,60	2,61	12,08	1,98	12,42	2,02	0,417	0,836
Yıkım	9,42	4,06	9,08	3,46	9,02	3,80	10,31	4,05	9,25	3,62	10,08	3,48	0,636	0,673
Diğerlerini Suçlama	8,92	3,99	9,04	2,76	9,07	3,37	9,50	4,07	9,33	2,67	9,50	2,81	0,137	0,984

Tek yönlü varyans analizi (One-Way ANOVA) testi, *p<0.05, **p<0.01, ***p<0.001

Bilişsel duygu düzenleme becerilerinden düşünceye odaklanma ($F_{(7, 152)}$ = 3.105, p=0.011) ortalama puanları voleybolcuların oynadıkları lige göre anlamlı derecede farklılaştığı görülmektedir (p<0.05). Kadınlar 1. Liginde oynayan voleybolcuların efeler liginde oynayan voleybolculara göre daha yüksek düşünceye odaklanma puanına sahip olduğu görülmektedir. Bununla birlikte mükemmeliyetçilik, stresle başa çıkma stratejileri ve diğer bilişsel duygu düzenleme becerileri ortalama puanları voleybolcularına oynadıkları lige göre anlamlı farklılık göstermemektedir (p>0.05).

Tablo 18. Voleybolcuların spora özgü çok boyutlu mükemmeliyetçilik, sporda stresle başa çıkma stratejileri ve bilişsel duygu düzenleme ölçek puanlarının spor yaşına göre karşılaştırması

	Spor Yaşı						F	P
	0-10 yıl (n=59)		11-15 yıl (n=66)		16 ve üzeri (n=35)			
	$\bar{\bar{X}}$	SS	$\bar{\bar{X}}$	SS	$\bar{\bar{X}}$	SS		
Spora Özgü Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik								
Hatalarla Aşırı İlgilenme	17,66	6,05	16,41	6,13	16,00	6,26	1,013	0,365
Algılanan Aile Baskısı	14,59	5,90	14,83	5,88	14,43	5,90	0,059	0,942
Kişisel Standartlar	22,63	4,77	21,42	4,90	22,49	4,88	1,102	0,335
Sporda Stresle Başa Çıkma Stratejileri								
Görev Yönelimli Başa Çıkma	93,90	13,13	90,17	12,56	91,06	15,01	1,278	0,281
Dikkati Başka Tarafa Çekme Yönelimli Başa Çıkma	22,76	5,03	22,26	5,65	22,43	6,54	0,127	0,881
Çekilme Yönelimli Başa Çıkma	19,20	5,92	18,91	6,07	17,11	6,24	1,434	0,242
Bilişsel Duygu Düzenleme								
Kendini Suçlama	11,90	3,49	11,77	3,04	10,77	3,37	1,449	0,238
Kabul Etme	13,31	3,02	12,91	2,76	12,11	3,69	1,646	0,196
Düşünceye Odaklanma	14,83	3,13	14,06	3,26	13,29	2,79	2,778	0,065
Pozitif Tekrar Odaklanma	13,51	2,40	12,62	2,85	13,29	3,03	1,754	0,176
Plana Tekrar Odaklanma	16,51	2,63	16,02	2,84	15,57	2,48	1,391	0,252
Pozitif Tekrar Gözden Geçirme	16,15	2,68	15,06	3,11	15,89	2,60	2,445	0,090
Bakış Açısına Yerleştirme	12,78	3,00	12,12	3,12	11,57	3,06	1,798	0,169
Yıkım	10,25	4,01	9,53	3,54	8,31	3,72	2,927	0,056
Diğerlerini Suçlama	9,22	3,50	9,32	3,33	8,97	3,74	0,114	0,892

Tek yönlü varyans analizi (One-Way ANOVA) testi, *p<0.05, **p<0.01, ***p<0.001

Araştırmada mükemmeliyetçilik, stresle başa çıkma stratejileri ve bilişsel duygu düzenleme becerileri ortalama puanları profesyonel voleybolcuların spor yaşı değişkenine göre anlamlı farklılık göstermemektedir (p>0.05).

Tablo 19. Voleybolcuların spora özgü çok boyutlu mükemmeliyetçilik, sporda stresle başa çıkma stratejileri ve bilişsel duygu düzenleme ölçek puanlarının milli sporcu olma durumuna göre karşılaştırması

	Milli sporcu olma				t	Sd	P
	Evet (n=75)		Hayır (n=85)				
	$\bar{\bar{X}}$	SS	$\bar{\bar{X}}$	SS			
Spora Özgü Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik							
Hatalarla Aşırı İlgilenme	16,89	5,70	16,68	6,52	0,609	158	0,544
Algılanan Aile Baskısı	14,95	5,36	14,40	6,28	0,814	158	0,417
Kişisel Standartlar	22,56	4,16	21,69	5,37	1,371	155,03	0,172
Sporda Stresle Başa Çıkma Stratejileri							
Görev Yönelimli Başa Çıkma	90,61	10,41	92,73	15,50	-1,052	145,38	0,294
Dikkati Başka Tarafa Çekme Yönelimli Başa Çıkma	22,19	5,10	22,74	6,04	-0,382	158	0,703
Çekilme Yönelimli Başa Çıkma	17,69	5,49	19,45	6,45	-1,693	158	0,092
Bilişsel Duygu Düzenleme							
Kendini Suçlama	11,79	3,37	11,44	3,23	1,077	158	0,283
Kabul Etme	12,61	3,23	13,12	2,97	-0,663	158	0,508
Düşünceye Odaklanma	13,87	3,19	14,45	3,11	-0,869	158	0,386
Pozitif Tekrar Odaklanma	12,91	2,87	13,26	2,63	-0,756	158	0,451
Plana Tekrar Odaklanma	16,11	2,37	16,09	2,96	0,082	158	0,935
Pozitif Tekrar Gözden Geçirme	15,65	2,68	15,64	3,06	0,059	158	0,953
Bakış Açısına Yerleştirme	12,08	3,10	12,39	3,07	-0,489	158	0,626
Yıkım	9,12	3,88	9,89	3,72	-0,889	158	0,375
Diğerlerini Suçlama	8,95	3,59	9,44	3,36	-1,036	158	0,302

Bağımsız örneklem t testi, *p<0.05, **p<0.01, ***p<0.001

Araştırmada mükemmeliyetçilik, stresle başa çıkma stratejileri ve bilişsel duygu düzenleme becerileri ortalama puanları profesyonel voleybolcuların milli sporcu olma durumuna göre anlamlı farklılık göstermemektedir (p>0.05).

Tablo 20. Voleybolcuların spora özgü çok boyutlu mükemmeliyetçilik, sporda stresle başa çıkma stratejileri ve bilişsel duygu düzenleme ölçek puanlarının millilik deneyim süresine göre karşılaştırması

	Millilik Deneyimi						F	P
	1-5 kez (n=25)		6-10 kez (n=22)		10'dan fazla (n=28)			
	$\bar{\bar{X}}$	SS	$\bar{\bar{X}}$	SS	$\bar{\bar{X}}$	SS		
Spora Özgü Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik								
Hatalarla Aşırı İlgilenme	17,20	6,86	16,73	4,79	16,75	5,41	0,053	0,948
Algılanan Aile Baskısı	15,08	5,96	15,73	5,13	14,21	5,07	0,495	0,612
Kişisel Standartlar	21,48	4,02	22,59	4,27	23,50	4,11	1,580	0,213
Sporda Stresle Başa Çıkma Stratejileri								
Görev Yönelimli Başa Çıkma	89,80	8,96	90,95	11,62	91,07	10,94	0,112	0,894
Dikkati Başka Tarafa Çekme Yönelimli Başa Çıkma	21,84	5,21	23,09	4,13	21,79	5,74	0,484	0,619
Çekilme Yönelimli Başa Çıkma	18,00	5,96	17,95	3,09	17,21	6,58	0,167	0,847
Bilişsel Duygu Düzenleme								
Kendini Suçlama	12,24	3,17	12,05	3,42	11,18	3,37	0,742	0,480
Kabul Etme	12,72	2,89	13,14	3,03	12,11	3,69	0,640	0,530
Düşünceye Odaklanma	13,96	3,05	15,36	2,40	12,61	2,79	5,134	0,008**
Pozitif Tekrar Odaklanma	12,44	3,06	13,55	2,96	12,82	3,03	0,884	0,418
Plana Tekrar Odaklanma	15,64	2,43	16,82	2,11	15,96	2,48	1,543	0,221
Pozitif Tekrar Gözden Geçirme	15,32	2,58	16,50	2,58	15,29	2,60	1,581	0,213
Bakış Açısına Yerleştirme	11,52	3,40	12,82	2,04	12,00	3,06	1,042	0,358
Yıkım	9,68	4,33	9,00	3,64	8,71	3,72	0,417	0,661
Diğerlerini Suçlama	8,52	3,94	9,55	3,36	8,86	3,74	0,485	0,617

Tek yönlü varyans analizi (One-Way ANOVA) testi, **p<0.01

Bilişsel duygu düzenleme alt boyutlarından düşünceye odaklanma ($F_{(2, 157)}$ = 5.134, p=0.008) ortalama puanları voleybolcuların millilik deneyimine göre anlamlı derecede farklılaştığı görülmektedir (p<0.05). 6-10 kez milli olan voleybolcuların 1-5 kez ve 10'dan fazla milli olan voleybolculara göre daha yüksek düşünceye odaklanma puanına sahip olduğu görülmektedir. Bununla birlikte mükemmeliyetçilik, stresle başa çıkma stratejileri ve diğer bilişsel duygu düzenleme ortalama puanları voleybolcuların millilik deneyimlerine göre anlamlı farklılık göstermemektedir (p>0.05).

Tablo 21. Voleybolcuların spora özgü çok boyutlu mükemmeliyetçilik, sporda stresle başa çıkma stratejileri ve bilişsel duygu düzenleme ölçek puanlarının daha önce sakatlık yaşama deneyimine göre karşılaştırması

	Sakatlık Yaşama				t	Sd	P
	Evet (n=136)		Hayır (n=24)				
	$\bar{\bar{X}}$	SS	$\bar{\bar{X}}$	SS			
Spora Özgü Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik							
Hatalarla Aşırı İlgilenme	16,98	6,35	15,67	4,65	0,966	158	0,544
Algılanan Aile Baskısı	15,00	6,03	12,71	4,36	0,814	158	0,417
Kişisel Standartlar	22,29	4,77	21,04	5,24	1,371	155,03	0,172
Sporda Stresle Başa Çıkma Stratejileri							
Görev Yönelimli Başa Çıkma	92,24	13,23	88,87	13,98	-1,052	145,38	0,294
Dikkati Başka Tarafa Çekme Yönelimli Başa Çıkma	22,60	5,64	21,83	5,47	-0,382	158	0,703
Çekilme Yönelimli Başa Çıkma	18,52	6,25	19,21	4,97	-1,693	158	0,092
Bilişsel Duygu Düzenleme							
Kendini Suçlama	11,76	3,36	10,71	2,76	1,077	158	0,283
Kabul Etme	12,93	3,15	12,58	2,80	-0,663	158	0,508
Düşünceye Odaklanma	14,18	3,22	14,17	2,76	-0,869	158	0,386
Pozitif Tekrar Odaklanma	13,13	2,72	12,92	2,92	-0,756	158	0,451
Plana Tekrar Odaklanma	16,18	2,70	15,67	2,65	0,082	158	0,935
Pozitif Tekrar Gözden Geçirme	15,73	2,89	15,17	2,84	0,059	158	0,953
Bakış Açısına Yerleştirme	12,20	3,12	12,50	2,90	-0,489	158	0,626
Yıkım	9,61	3,97	9,08	2,70	-0,889	158	0,375
Diğerlerini Suçlama	9,09	3,53	9,88	3,07	-1,036	158	0,302

Araştırmada mükemmeliyetçilik, stresle başa çıkma stratejileri ve bilişsel duygu düzenleme becerileri ortalama puanları profesyonel voleybolcuların sakatlık yaşama durumuna göre anlamlı farklılık göstermemektedir (p>0.05).

Tablo 22. Voleybolcuların spora özgü çok boyutlu mükemmeliyetçilik, sporda stresle başa çıkma stratejileri ve bilişsel duygu düzenleme ölçek puanlarının sakatlığa bağlı operasyon geçirme deneyimine göre karşılaştırması

	Sakatlığa Bağlı Operasyon				t	Sd	P
	Evet (n=31)		Hayır (n=105)				
	$\bar{\bar{X}}$	SS	$\bar{\bar{X}}$	SS			
Spora Özgü Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik							
Hatalarla Aşırı İlgilenme	16,45	7,21	17,13	6,10	-0,524	134	0,601
Algılanan Aile Baskısı	15,74	6,47	14,78	5,91	0,779	134	0,438
Kişisel Standartlar	22,19	5,49	22,31	4,57	-0,123	134	0,902
Sporda Stresle Başa Çıkma Stratejileri							
Görev Yönelimli Başa Çıkma	92,65	13,25	92,12	13,29	0,192	134	0,848
Dikkati Başka Tarafa Çekme Yönelimli Başa Çıkma	22,71	6,76	22,56	5,31	0,128	134	0,899
Çekilme Yönelimli Başa Çıkma	17,87	6,67	18,71	6,14	-0,659	134	0,511
Bilişsel Duygu Düzenleme							
Kendini Suçlama	12,65	3,78	11,50	3,20	1,684	134	0,094
Kabul Etme	12,61	3,46	13,03	3,06	-0,644	134	0,520
Düşünceye Odaklanma	14,35	3,14	14,12	3,26	0,350	134	0,727
Pozitif Tekrar Odaklanma	13,26	3,81	13,09	2,33	0,239	36,85	0,812
Plana Tekrar Odaklanma	16,45	2,73	16,10	2,71	0,643	134	0,521
Pozitif Tekrar Gözden Geçirme	16,10	3,02	15,62	2,85	0,809	134	0,420
Bakış Açısına Yerleştirme	12,19	3,46	12,20	3,03	-0,010	134	0,992
Yıkım	9,81	4,42	9,55	3,85	0,312	134	0,755
Diğerlerini Suçlama	8,87	4,22	9,15	3,32	-0,389	134	0,698

Araştırmada mükemmeliyetçilik, stresle başa çıkma stratejileri ve bilişsel duygu düzenleme becerileri ortalama puanları profesyonel voleybolcuların sakatlığa bağlı operasyon geçirme durumuna göre anlamlı farklılık göstermemektedir (p>0.05).

Tablo 23. Voleybolcuların spora özgü çok boyutlu mükemmeliyetçilik, sporda stresle başa çıkma stratejileri ve bilişsel duygu düzenleme ölçek puanlarının daha önce psikolojik destek alma deneyimine göre karşılaştırması

	Psikolojik Destek				t	Sd	P
	Evet (n=65)		Hayır (n=95)				
	$\bar{\bar{X}}$	SS	$\bar{\bar{X}}$	SS			
Spora Özgü Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik							
Hatalarla Aşırı İlgilenme	17,65	7,06	16,19	5,36	1,481	158	0,140
Algılanan Aile Baskısı	14,92	6,07	14,47	5,73	0,476	158	0,635
Kişisel Standartlar	21,77	5,56	22,33	4,32	-0,680	114,47	0,498
Sporda Stresle Başa Çıkma Stratejileri							
Görev Yönelimli Başa Çıkma	93,22	12,01	90,73	14,18	1,159	158	0,248
Dikkati Başka Tarafa Çekme Yönelimli Başa Çıkma	23,35	5,95	21,88	5,31	1,636	158	0,104
Çekilme Yönelimli Başa Çıkma	19,51	6,51	18,02	5,70	1,529	158	0,128
Bilişsel Duygu Düzenleme							
Kendini Suçlama	12,00	3,30	11,33	3,28	1,273	158	0,205
Kabul Etme	13,14	3,21	12,71	3,02	0,870	158	0,386
Düşünceye Odaklanma	14,40	3,17	14,02	3,14	0,746	158	0,457
Pozitif Tekrar Odaklanma	12,86	2,77	13,25	2,73	-0,885	158	0,378
Plana Tekrar Odaklanma	16,11	2,50	16,09	2,83	0,030	158	0,976
Pozitif Tekrar Gözden Geçirme	15,69	2,70	15,61	3,00	0,176	158	0,861
Bakış Açısına Yerleştirme	12,45	3,24	12,11	2,97	0,687	158	0,493
Yıkım	9,74	4,03	9,39	3,65	0,569	158	0,570
Diğerlerini Suçlama	9,45	3,56	9,04	3,41	0,723	158	0,471

Bağımsız örneklem t testi, *p<0.05, **p<0.01, ***p<0.001

Araştırmada mükemmeliyetçilik, stresle başa çıkma stratejileri ve bilişsel duygu düzenleme becerileri ortalama puanları profesyonel voleybolcuların psikolojik destek alma durumuna göre anlamlı farklılık göstermemektedir (p>0.05).

7. TARTIŞMA ve SONUÇ

Bu araştırmada, profesyonel voleybolcularda mükemmeliyetçilik, stresle başa çıkma stratejileri ve bilişsel duygu düzenleme becerileri arasında ilişkinin olup olmadığının belirlenmesi amaçlanmıştır. Ayrıca katılımcıların mükemmeliyetçilik, stresle başa çıkma stratejileri ve bilişsel duygu düzenleme durumlarının demografik değişkenlerden cinsiyet, yaş, oynadıkları lig, branş süreleri, milli sporcu olma durumu, millilik deneyim süresi, sakatlık yaşama durumu, operasyon geçirme durumu ve psikolojik destek alma durumlarına göre nasıl bir ilişkide olduğu belirlenmiştir. Çalışmanın bu bölümünde araştırmanın tüm bulguları ilgili literatür çerçevesinde tartışılmış ve konuya ilişkin sonuç ve öneriler getirilmiştir.

Yapılan araştırmada elde edilen sonuçlar; sahada karşımıza çıkabilecek durumlar ve sebepleri açısından incelendiğinde birçok farklı faktör etkisini düşündürmüştür. Sporcuların mükemmeliyetçilik alt boyutlarından hatalarla aşırı ilgilenme ve algılanan aile baskısı alt boyutları ile stresle başa çıkma stratejileri alt boyutlarından dikkati başka tarafa çekme yönelimli başa çıkma ve çekilme yönelimli başa çıkma stratejileri arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Araştırmada elde edilen sonuçlar ile H1 hipotezini desteklemiş ve literatür ile paralel bulgular elde edilmiştir. Mouratidis ve Michou (2011) yüksek kişisel standartlara sahip sporcuların başa çıkma stratejilerini etkili kullanma olasılığının yüksek olduğunu ve hataları ile aşırı ilgilenen sporcuların da zayıf baş etme becerilerinin olduğunu ifade etmişlerdir. Kadın voleybolcular üzerinde yapılan bir başka çalışmada ise sağlıklı mükemmeliyetçilerin başa çıkma stratejilerini, sağlıksız mükemmeliyetçilere göre daha çok kullandığı ve sağlıksız mükemmeliyetçilerin çekilme yönelimli başa çıkma stratejisini kullanma eğiliminin daha fazla olduğu sonucunu elde etmişlerdir (Dunn ve ark., 2014). Elde edilen bu bulguların mükemmeliyetçiliğin sağlıksız olarak değerlendirilebilecek ve sporcuların performanslarına olumsuz yönde etki edebilecek alt boyutları olan hataya yönelik aşırı ilgi ve aile tarafından algılanan baskının aynı zamanda baş etme stratejilerinde de sağlıksız baş etme stratejileri ile ilişkisinin bulunmuş olması; sporcuların performans öncesi veya esnasında dikkatini başka tarafa çekme ve çekilme ile ilişkisinin sahada dikkat dağınıklığı ve oyunun akışından kopma ile gözlemlenebileceğinin mümkünatı ile değerlendirilmiş ve müdahale kısmında önemli ipuçları vereceği düşünülmüştür.. Bu sonuçlar ışığında sporcuların davranışsal gözlemlerinde görülen çekilme davranışının ya da performans esnasında oyun akışından koptukları ya da oyunun kritik anlarında gözlemlenen toparlanma becerilerinin arka planında sporcu

hedeflerinin , takım hedeflerinin ,önceki müsabaka deneyimlerinin ,sporcu ailelerinin sporcu ile kurduğu ilişkinin , antrenör iletişim ve beklentilerinin ayrıca bireysel ve takımsal bazda desteklerin bu ilişki içerisinde etkili olabileceği ve detaylıca incelenip gerekli yerlerde müdahale edilmesi gerekliliği düşünülmektedir.

Sporcuların mükemmeliyetçilik ve bilişsel duygu düzenleme arasındaki ilişkisine dair elde edilen bulgular H2 hipotezini destekler nitelikte olup aynı zamanda literatür ile de paralel sonuçlar vermiştir. Rudolph ve arkadaşlarının (2007) bulguları, yüksek mükemmeliyetçilik özelliklerine sahip olan bireylerin, olumsuz olaylar ve sonuçlar için kendilerini suçlama eğiliminde olduğunu belirtmişlerdir. İşgören (2018), bilişsel duygu düzenlemenin mükemmeliyetçilik ve depresyon ile ilişkisini incelediği araştırmasında, mükemmeliyetçi kişilik özelliğine sahip bireylerin bazı bilişsel duygu düzenleme stratejilerini bakış açısına yerleştirme, felaketleştirme ve diğerlerini suçlamayı kullandığı sonucunu elde etmiştir. Araştırmadan elde edilen sonuçlarda da bilişsel duygu düzenlemenin uyumsuz stratejileri olarak değerlendirilecek olan kendini suçlama, düşünceye odaklanma, yıkım ve diğerlerini suçlama alt boyutlarının tümünün mükemmeliyetçiliğin alt boyutu olan hatalarla aşırı ilgilenme alt boyutu ile anlamlı ilişkilerde olması sonucunun literatürde sporcuların performanslarına olumsuz etki edebilecek durumlarda önemli bulgular olduğu düşünülmektedir. Bu sonuçlar, müsabaka esnasında hata yaptıkları andan sonra toparlanma becerilerinin davranışa yansımasının gözleminde düşük toparlanma becerisi, dikkat dağınıklığı ya da yoğun duyguları içerebilecek (öfke patlamaları, kaygının fizyolojik etkilerini vb.) gösteren sporculara müdahale edilirken sporcunun kendini suçlama, tekrar eden olumsuz düşünceleri, durumu felaketleştirmeye dair düşünceleri ve diğerlerini suçlama ile ilgili düşüncelerine müdahalenin önem arz edebileceğini düşünülmektedir. Yapılan çalışmada mükemmeliyetçiliğin algılanan aile baskısı alt boyutunun paralel sonuçlar vermiş olması hatalarla aşırı ilgilenme ile benzer faktörler düşündürmüş olsa da burada ailenin sporcudan beklentileri, sporcunun aile ile ilişkilerine dair düşüncelerinin de irdelenmesi ve çalışılmasının performansına olumsuz yansıyacak noktada performansının olumsuz yönde etkilenmemesi konusunda önemli bir koruyucu olduğunu düşündürmektedir.

Çalışmada sporcuların stresle başa çıkma stratejileri ve bilişsel duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi ile ortaya çıkan bulgular H3 hipotezini desteklemiş ve literatür ile paralel bulgular vermiştir. Hoffman ve ark. (2016) yaptıkları çalışmada, kişilerarası duygu

düzenleme stratejilerinin tüm alt boyutlarının stresle başa çıkma tarzlarının birkaçıyla ilişkili olduğu sonucunu elde etmiştir. Zalewski ve ark. (2011) stresle başa çıkma ve duygu düzenleme kavramlarının birbirleriyle kesiştiği çok fazla nokta olmakla birlikte farklı süreçleri ifade ettiğini belirtmişlerdir. Bu çalışmada elde edilen bulgular da dikkat çeken önemli noktalardan biri sporcuların görev yönelimli başa çıkma stratejileri ile bilişsel duygu düzenlemenin uyumlu kabul edilen tüm alt boyutları ile anlamlı ilişkiler bulunmuş olmasıdır. Bu ilişkinin; göreve odaklanan bireyin kendi içsel çatışmalarına odaklanmak yerine göreve odaklanmasıyla müsabaka boyunca ne yapılacağıyla ilgilenmesi, kritik anlara ve hatalara rağmen şartlar veya diğer sporcular, takım arkadaşlarının ne yaptıklarını ya da olumsuz durumları dikkate almak yerine sporcuların müsabaka esnasında kullanacakları görev yönelimli stratejilerin, duygu düzenleme becerilerinin de uyumlu stratejilerini güçlendirebileceğini ve performansın davranışa yansıyan boyutunda zihinsel olarak kritik anlara ve müsabaka esnası olumsuz senaryolara daha dayanıklı, dikkatinin daha az dağılabileceğini ya da hızlı toparlayabileceğini düşündürmektedir.

Yapılan çalışmada ele alınan H4 hipotezi çerçevesinde incelenen ve elde edilen bir diğer bulgu ise sporcuların mükemmeliyetçilik ve stresle başa çıkma stratejileri puanlarının bilişsel duygu düzenleme becerilerini yordaması konusunda olmuştur. Elde edilen bulgulara göre sporcuların bilişsel duygu düzenleme becerilerinden kendini suçlama alt boyutu, mükemmeliyetçiliğin hatalarla aşırı ilgilenme ve çekilme yönelimli stresle başa çıkma stratejileri tarafından yordandığı; kabul etme alt boyutunun ise bu alt boyutların yanı sıra görev yönelimli başa çıkma ile de yordandığı elde edilmiştir. Yıkım alt boyutunda ise bunlara ek olarak algılanan aile baskısı alt boyutunun da etkili olduğu görev yönelimli başa çıkma stratejisinin etkili olmadığı bulgusu elde edilmiştir. Literatür incelendiğinde Onat ve Otrar (2010), yaptıkları çalışmada kendini suçlama tanımını ifade ederken kişinin hatalarına odaklandığını vurgulamıştır. Zengin (2018) üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada ise kendine yönelik mükemmeliyetçilik alt boyutu ile kendini suçlama ve felaketleştirme (yıkım), düşünceye odaklanma arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğunu belirtmiştir.

Çalışmada yer alan bilişsel duygu düzenlemenin yordanma durumunun incelenmesinde elde edilen bir başka bulgu ise; görev yönelimli başa çıkma stratejisinin bilişsel duygu düzenlemenin uyumlu stratejileri olarak belirtilen; kabul etme, pozitif tekrar odaklanma, plana tekrar odaklanma, pozitif tekrar gözden geçirme alt boyutlarını yordadığına dair sonuçlardır. Bununla

beraber bilişsel duygu düzenlemenin pozitif tekrar odaklanma alt boyutunda dikkati başka tarafa çekme yönelimli başa çıkma stratejisinin de etkili olduğu sonucuna varılmıştır. Görev yönelimli başa çıkma stratejisinin, bilişsel duygu düzenleme becerisinin uyumsuz stratejisi olarak kabul edilen düşünceye odaklanma ile de etkileşimi bir diğer dikkat çekici noktadır. Bu bulgular nedenleri ve sahada karşılaşılabilecek durumlar açısından incelendiğinde kritik anlarda görev yönelimli başa çıkma stratejilerinin sporcularda uyumlu düzenleme becerileri ile etkileşimde olacağını performansa olumlu yansıyabileceğini düşündürmektedir. Elde edilen bu sonuçların örneğin müsabakada geride olan bir sporcunun, art arda sayı kaybetmesi ya da hata yapması esnasında, maçta geride olan bir takım bazında düşünüldüğünde hatalarla ilgilenilmesi yerine ne yapılması konusunda göreve ve sürece dair planların yapılmasının etkili olabileceğini düşündürmektedir. Aynı şekilde benzer durumlarda yani kritik anlarda artan kaygı vb. gibi yoğun duygu durumlarının regüle edilmesinde yıkım(felaketleştirme) düşüncelerinin veya diğerlerini suçlamanın performansa bir katkı sağlamayacağı çekilme davranışlarının gözlemlenebileceğini düşündürmektedir. Burada sporcunun yüksek hedef ve standartlarının, müsabakaya yüklenen yüksek beklenti ve yüklenen anlamların, antrenör desteğinin ve geri bildirimlerinin, sporcunun müsabakaya veya rakibe dair algılarının da bu çalışmada elde edilen sonuçların sahaya yansımalarında etkili olabileceği düşünülmektedir.

Araştırmada voleybolcuların spora özgü çok boyutlu mükemmeliyetçilik, sporda stresle başa çıkma envanteri ve bilişsel duygu düzenleme ölçek puanları ile cinsiyet değişkeni açısından değerlendirildiğinde yalnızca bilişsel duygu düzenleme becerilerinden düşünceye odaklanma alt boyutu puanı, voleybolcuların cinsiyetine göre anlamlı derecede farklılaştığı saptanmıştır. Kadın voleybolcuların erkek voleybolculara göre daha yüksek düşünceye odaklanmaya sahip oldukları görülmektedir. Yapılan çalışmada "düşünceye odaklanma" stratejisinin, kadınların erkeklere göre daha yüksek olduğuna yönelik elde edilen bulgunun literatürdeki araştırmalarla paralellik gösterdiği tespit edilmiştir (Garnefski ve ark., 2004; Zlomke ve Hahn, 2010; Martin ve Dahlen, 2005). Düşünceye odaklanma alt boyutu, kişinin sahip olduğu olumsuz duygular üzerine tekrar tekrar düşünmesi olarak belirtilebilir. Garnefski ve arkadaşları (2004), kadınların erkeklere göre daha fazla düşünceye odaklanma ve yıkım yaşadıklarını saptamışlardır. Yine benzer şekilde Sucu (2023)'da üniversite öğrencisi bireylerin somatizasyon düzeyi, bilişsel duygu düzenleme ve mükemmeliyetçilik özellikleri arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında kadınlardaki düşünceye odaklanma düzeyinin erkeklere kıyasla daha yüksek olduğunu saptamıştır. Diğer ölçek ve alt boyutların ise cinsiyet değişkeni ile arasında anlamlı

sayılabilecek bir farklılığın açığa çıkmadığını saptanmıştır. Bu sonuçların son zamanlarda ülkemizde özellikle kadın voleybolunda elde edilen başarılar ve lig kalitesinin gün geçtikçe artması, kadın voleybolunun popülerleşmesi ve göz önünde olması ile birlikte kadın sporcuların da voleybolun ülkemizdeki güncel konumundan etkilenmiş olabileceğini düşündürmektedir.

Araştırmada voleybolcuların spora özgü çok boyutlu mükemmeliyetçilik, sporda stresle başa çıkma envanteri ve bilişsel duygu düzenleme ölçek puanları ile yaş değişkeni arasındaki ilişkiler değerlendirildiğinde, bilişsel duygu düzenleme becerilerinden kendini suçlama, düşünceye odaklanma, yıkım ve diğerlerini suçlama puanları voleybolcuların yaş gruplarına göre anlamlı derecede farklılaştığı saptanmıştır. Elde edilen bulgunun literatür incelendiğinde araştırmalarla paralellik gösterdiği tespit edilmiştir. Coşkun (2022)'nun 150 gönüllü katılımcının yaş değişkeni ile bilişsel duygu düzenleme stratejilerini incelediği araştırmasında yapılan analiz sonuçlarına göre; duygu düzenleme stratejilerinin yaşın düşünceye odaklanma ve kendini suçlama alt boyutunda anlamlı bir farklılık olduğunu saptamıştır. Akbulut (2023) voleybol hakemliği yapan hakemler üzerinde gerçekleştirdiği araştırmada, bilişsel duygu düzenleme stratejilerini yaş değişkenine göre incelemiş ve kendini suçlama alt boyutu ile anlamlı ilişki saptamıştır. Alı Alı (2023)'da basketbol hakemleri üzerindeki araştırmasında katılımcıların yaşlarına göre bilişsel duygu düzenleme kendini suçlama alt boyutunda anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir.

Spora özgü çok boyutlu mükemmeliyetçilik ile yaş değişkeni arasındaki ilişkiler değerlendirildiğinde, alt boyutlarından algılanan aile baskısı ile anlamlı bir farklılık olduğunu saptamıştır. Elde edilen bulgu literatür incelendiğinde benzerlik taşıyan sonuçların olduğu görülmüştür. Özkaya (2022) basketbolcular üzerinde gerçekleştirdiği araştırmasında yaşa göre karşılaştırılan mükemmeliyetçiliğin algılanan aile baskısı alt boyutunda istatiksel olarak anlamlı farklılık tespit etmiştir. Benzer şekilde Bal (2023)'ın sporcular üzerinde yapmış olduğu araştırmada da spora özgü çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeği algılanan aile baskısı alt boyutu ile yaş değişkeni arasında istatistiksel anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir.

Sporda stresle başa çıkma stratejileri ile yaş değişkeni arasındaki ilişkiler değerlendirildiğinde, alt boyutlarından çekilme yönelimli başa çıkma ile anlamlı bir farklılık olduğunu saptamıştır. Literatür incelendiğinde araştırma bulgularının bu çalışmada elde edilen bulgularla paralellik gösterdiği görülmüştür. Akman (2023)'nın aktif sporcuların zihinsel dayanıklılık ve stresle başa çıkma düzeylerini incelediği araştırmasında, yaş değişkenine göre katılımcıların stresle başa

çıkma puanları arasında anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Benzer şekilde Aksoy (2022)'de basketbol antrenörlerinin yaş grubu ile stresle başa çıkma stratejileri çekilme yönelimli başa çıkma puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğunu tespit etmiştir. Bebetsos ve Antoniou (2003) daha yaşlı sporcuların stresle başa çıkmada olumsuzluklara gençlere göre daha iyi hazırlandıklarını ve duygusal kontrolde yüksek başarı gösterdiklerini ortaya çıkarmıştır. Başakçıoğlu (2019)'da stresle başa çıkma stratejileri alt boyutu çekilme yönelimli başa çıkma ile yaş faktörü arasında istatistiksel anlamda farklılık tespit etmiştir. Bu sonuçlar, yaş faktörünün stresle başa çıkma düzeyleri üzerindeki etkisini anlamak için önemli bir etki sağlayacağını düşündürmektedir. Sebeplerine daha kapsamlı şekilde bakacak olursak gelişim sürecinde olan daha genç sporcuların deneyimlerinin daha az olması, gelişme sürecinde gerçekleşen yeni becerilerin öğrenilmesi sürecinin bireyi fiziksel, tekniksel, taktiksel ve mental anlamda zorlayabileceği ve baş etmek için yeterli kritik zaman tecrübelerinin genç orta yetişkin döneminde olanlara göre daha az olması, sporu tam olarak meslek olarak benimsemelerine karar verme eşiklerinde oluşları , gelecek kaygıları, maddi kaygılar ile beraber aile düzeni ve beklentileri içinde olmaları gibi sebeplerin elde edilen bu sonuçlarda etkili olduğu düşünülmektedir.

Yapılan çalışmada sporcuların bu üç kavram çerçevesinde liglere göre değerlendirildiğinde gruplar arası farklılıklarında yalnızca bilişsel duygu düzenlemenin düşünceye odaklanma alt boyutunda anlamlı farklılık ortaya çıkmıştır. Bu sonuçlarda Kadınlar 1. Liginde oynayan voleybolcuların efeler liginde oynayan voleybolculara göre daha yüksek düşünceye odaklanma puanına sahip olduğu elde edilmiştir. Elde edilen bu bulguların ülkemizde voleybolun gelişmesi, kadın voleybolun da artık alt liglerde olan sporcuların da göz önünde oluşu ile etkili olduğunu, en üst liglerdeki rekabet ortamının alt liglerde de yoğun şekilde gerçekleşmesinin etkileri olduğu düşünülmektedir.

Çalışmada mükemmeliyetçilik, stresle başa çıkma stratejileri ve bilişsel duygu düzenleme becerileri ortalama puanları profesyonel voleybolcuların spor yaşı değişkenine göre incelendiğinde anlamlı farklılık göstermemiştir. Elde edilen bu sonuçların sporcuların yalnızca branş süresinin değerlendirmede yetmeyeceğini aynı şekilde sporu yapmaya başladıktan itibaren sporcunun o yıllar içerisinde geçirdiği önemli deneyimlerin (şampiyonluk yaşama, ligde kalma ya da ligden düşme mücadeleleri, yedek oyuncu veya aktif oyuncu olarak yer alma,

olumlu/olumsuz antrenör/takım içi deneyimlerin vb.) etkilerinin de dikkate alınması gerekliliğini düşündürmektedir.

Çalışmada ele alınan bir diğer alt hipotezler ve sonuçları ise; profesyonel voleybolcuların mükemmeliyetçilik, stresle başa çıkma stratejileri ve bilişsel duygu düzenleme becerileri ortalama puanlarının profesyonel voleybolcuların milli sporcu olma ve milli sporculuk deneyimlerine göre incelendiğinde milli sporculuk deneyimi değişkeninde bilişsel duygu düzenlemenin alt boyutu olan düşünceye odaklanma hariç anlamlı farklılık göstermemiş olmasıdır. Elde edilen sonuçlarda 6-10 kez milli olan yani daha ara grup olarak kabul edilebilecek sporcuların düşünceye odaklanma ortalama puanlarının diğer gruplara göre daha yüksek olmasının kariyer süreçleri, hedefleri, gelecek kaygıları ile ilişkili olduğu düşünülmektedir. Ayrıca milli sporculara dair elde edilen bu sonuçlarda, milli sporculuğun geçmişte sporcular için daha göz önünde olma durumunu ifade ederken; günümüzde voleybolun en üst liginden alt yapılarına kadar daha göz önünde tutulan, toplum tarafından daha çok takip edilen, rekabetin gün geçtikçe milli sporculuk deneyimleri olmayan sporcuların da kritik lig mücadeleleri içinde olmalarının bu sonuçta etkisi olabileceğini düşündürmektedir.

Yapılan çalışmada elde edilen sonuçlardan bir diğeri de profesyonel voleybolcuların mükemmeliyetçilik, stresle başa çıkma stratejileri ve bilişsel duygu düzenleme becerileri ortalama puanlarının sakatlık yaşama ve sakatlığa bağlı operasyon deneyimlerine göre incelendiğinde anlamlı farklılık göstermemiş olmasıdır. Sakatlık ve operasyon deneyimi sporcuların kariyerlerinde bireyi zorlayabilecek deneyimlerdendir. Sporcuların zor zamanlarda baş etme becerilerine etki edebileceğini düşünülerek ele alınan bu kavram incelemesinde, sakatlık deneyiminin detayları, sıklığı, süreci, sporcunun sezonuna nasıl yansıdığı, rehabilitasyon ve dönüş süresinin uzunluğu gibi kavramların etkilerinin de bu sonuçlara yansıdığı düşünülmektedir.

Bu çalışma kapsamında ele alınan son alt hipotez ve sonucu ise profesyonel voleybolcuların mükemmeliyetçilik, stresle başa çıkma stratejileri ve bilişsel duygu düzenleme becerileri ortalama puanlarının terapi (destek) alma deneyimlerine göre incelendiğinde anlamlı farklılık göstermemiş olmasıdır. Başta sporcular olmak üzere antrenör ve ailelerin de özellikle son dönemde uzman desteğine talepleri saha deneyimlerinde gün geçtikçe artış gösterdiği görülmüştür. Dolayısıyla spor psikoloji alanında yapılan çalışmalarda uzman desteğinin etkisinin literatürde sonuçlarının görülmesinin kıymetli olduğu düşünülmektedir. Bu çalışmada

elde edilen sonuçlarda terapi desteği alan sporcu sayısının düzeyi alana ihtiyacı ve alanın bilinirliğinin arttığını göstermiş olsa da sporcuların terapi desteğini ne kadar süredir ne sıklıkla aldıkları, terapi sürecini yarıda bırakmış olup olmadıkları ya da tamamlanmış olma…vb. tüm durumların bu sonuçlarda etkili olabileceği düşünülmektedir.

Sonuç olarak elde edilen tüm sonuçlar sporcuların performansına etki eden bilişsel ve duygusal süreçlerin anlaşılmasının önemini vurgulamaktadır. Ayrıca, sporcuyla yakın etkileşimde olan antrenörler ve spor psikologları için bu alanda yapılacak destek çalışmalarının kritik rol oynayabileceği belirtilmektedir. Antrenörler, sporcuların rekabet sürecinde duygusal düzenlemelerini geliştirmelerine yardımcı olacak bilgi ve becerilerle donatılarak, onların potansiyellerine ulaşmalarına destek olabilirler. Spor psikologları ise bu konuda gerekli ihtiyaçları tespit edebilirler. Bu bilgiler ışığında bu çalışma, sporcuların mükemmeliyetçilik, stresle baş etme stratejileri ve bilişsel duygu düzenleme becerilerinin performans iyileştirmedeki önemini açıkça ortaya koymaktadır.

Araştırmaya Dair Kısıtlılıklar ve Gelecek Çalışmalara Öneriler

Araştırmanın yapılması sürecinde karşılaşılan sınırlılıkların, elde edilen sonuçların yorumlanması ve ileride yapılacak çalışmalar konusunda bazı önemli noktaların fark edilmesini sağlamıştır. Ayrıca bu durumun ileride yapılacak çalışmalara da katkı sağlaması düşünülmektedir. Bu bölümde, araştırmanın sınırlılıklarından ve gelecek çalışmalar için önerilerden bahsedilmiştir.

Bu araştırma kesitsel bir yaklaşımla gerçekleştirilmiş olup veriler sezon sonunda toplanmıştır. Sporcuların sezon içindeki deneyimleri, takım hedefleri ve takımların aldığı sonuçlar…vb. karıştırıcı değişkenlerin etkisi düşünüldüğünde ileride yapılacak boylamsal çalışmalar sonuçların daha iyi incelenmesi fırsatı sunabilir. Ayrıca bu çalışmada yalnızca Türkiye Voleybol Federasyonu'na bağlı Türk sporcu popülasyonu yer almaktadır. Başka ülkelerde oynayan Türk sporcular veya Türkiye'de farklı liglerde yer alan yabancı sporcular dahil edilmemiştir. Dolayısıyla farklı kültür disiplinlerinin etkisinin değerlendirilmesi konusunda sınırlılıklar mevcuttur. Bu kısımda hem Türk sporcuların farklı disiplinlerden etkilenme durumu hem de yabancı sporcuların mevcut Türk liglerinde yer almasının etkilerini değerlendirme konusunda sınırlılıklar olduğu söylenebilir.

Bir diğer yandan bu çalışma yalnızca voleybol branşı ile sınırlıdır. Çalışılan kavramların farklı branşlarla ya da bireysel sporlar ve takım sporları bazında değerlendirilememiştir. Farklı branşların oyun tarzlarının değişimi, bireysel sporlarda alınan sorumluluk düzeyi gibi etkiler düşünüldüğünde aynı çalışmanın farklı branşlarda değerlendirilmesinin önemli olacağı düşünülmektedir.

Ayrıca sporcu deneyimleri açısından değerlendirildiğinde bu çalışmada yer alan sakatlık deneyimi, sakatlığa bağlı operasyon geçmişi, psikolojik destek alma deneyimlerinin süreç, sıklık, başlangıç ve bitiş zamanları bakımından daha detaylı incelenmesinin sonuçları yorumlama bakımından önemli olduğu ve gelecek çalışmalarda daha detaylı incelenebileceği düşünülmektedir.

Uygulamaya Yönelik Öneriler

Takımlarda mükemmeliyetçilik, bilişsel duygu düzenleme ve stresle baş etme stratejileri kavramlarının öneminin ve etkilerinin anlaşılmasına yönelik düzenlenecek psikoeğitim programlarının düzenlenmesi ve takım üyelerinin bu kavramlar konusunda bilinçlenmesi aracılığıyla bireysel ve takım bazında bu kavramların etkileri anlaşılabilir.

Özellikle takım sporlarında sosyal destek kavramı ile sporcuların olumsuz durumlarla baş etme ve duygularını regüle edebilme becerilerinin gelişebileceği düşünülmektedir. Dolayısıyla takım birlikteliği kavramının geliştirilmesine yönelik yapılacak takım çalışmalarının bireysel ve takım bazında olumlu etkileri süreci destekleyebilir.

Ayrıca antrenörlere yönelik iletişim programları düzenlenebilir, kritik anlarda sporcuların mevcut baş etme becerilerinin ve bilişsel duygu düzenleme ve mükemmeliyetçilik eğilimlerine yönelik müdahale programlarının önemi konusunda farkındalık geliştirilebilir.

Bir diğer yandan bu çalışmada yer alan konular üzerinde çalışmak için psikoterapi çalışmalarında kullanılan farklı ekollerden faydalanılabilir. Bilişsel davranışçı terapi, duygu odaklı terapi, kabul ve kararlılık terapisi, şema terapi ve özellikle sezonun kritik zamanları için kısa süreli çözüm odaklı terapinin çalışma konuları ile ilişkili oldukları göz önüne alınarak; sporcuların bu kavramların performanslarına yansıyan kısmında zorlanmaları durumunda alanında yetkin ve yeterli olan spor psikolojisi uzmanları tarafından psikoterapi desteği almaları

veya yakın çevresin tarafından yönlendirilmelerinin önemi bu çalışmayla bir kez daha vurgulanabilir.

8. KAYNAKLAR

Akbulut, E. (2023). *Voleybol hakemlerinde karar verme becerisi ile bilişsel duygu düzenleme arasındaki ilişki* [Yüksek Lisans Tezi], İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.

Akdemir, B. (2010). Kriz sürecinde işten çıkarılan ve çalışan işgörenlerin stres faktörlerinin karşılaştırılmasına ilişkin bir araştırma. *İstanbul Üniversitesi İşletme Fakültesi Dergisi*, 39(1), 125-140.

Akman, H. (2023). *Aktifsporcuların zihinsel dayanıklılık ve stresle başa çıkma düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi], Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Aksoy, D. (2022). Basketbol antrenörlerinin stresle başa çıkma tarzlarının incelenmesi [Yüksek Lisans Tezi], Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Aldao, A. & Nolen-Hoeksema, S. (2010). Specificity of cognitive emotion regulation strategies: A transdiagnostic examination. *Behaviour Research and Therapy*, 48(10), 974-983.

Alı Alı, Z.H. (2023). *Basketbol hakemlerinin bilişsel duygu düzenleme düzeyleri ile karar verme becerilerinin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi], İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.

Altıparmak, SY. (2019). *Örgütsel stres ile örgütsel bağlılık ilişkisinde algılanan örgütsel desteğin moderatör etkisi* [Yüksek Lisans Tezi]. Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Anshel, M H. (1993). *Psychology of drug use.* In: Singer RN, Murphey M, Tennant LK Eds. Handbook of research on sport psychology. Macmillan.

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

Arsan, N. & Koruç, Z. (2009). Sporcuların stresle başa çıkma stratejilerinin belirlenmesi. *Spor Hekimliği Dergisi*, 44(4), 131-138.

Arsan, N. & Koruç, Z. (2011). I'Invantaire des strategies de coping en competition sportive (ISCCS): Evaluating the Turkish version by confirmatory factor analyses. *E-Journal of New World Science Academy*.

Ashby, J.S. & Rice, K.G. (2002). Perfectionism, dsyfunctional attitudes and self-esteem: A structural equations analysis. *Journal Of Counceling And Development*, 80.

Ataman, E. (2011). *Stres veren yaşam olayları karşısında bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin depresyon ve kaygı düzeyini belirlemedeki rolü* [Yüksek Lisans Tezi]. Hacettepe Üniversitesi.

Ataman, G. (2002). *İşletme yönetimi: Temel kavramlar yeni yaklaşımlar*, Türkmen Kitabevi.

Aydın, Ş. (2004). Örgütsel stres yönetimi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6(3), 49-74.

Bal, O. (2023). *Sporcularda belirsizliğe tahammülsüzlüğün yordanmasında mükemmeliyetçilik ve zihinsel dayanıklılığın rolü* [Yüksek Lisans Tezi], Yozgat Bozok Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.

Baltaş, Z. & Baltaş, A. (2018). *Stres ve başa çıkma yolları*. Remzi Kitabevi.

Barrow, J.C., & Moore, C.A. (1983). Group interventions with perfectionist thinking. *Personnel & Guidance Journal*, 61(10), 612-615.

Başakçıoğlu, E. (2019). *Sporda stresle başa çıkma stratejileri açısından amatör lig futbol ve voleybol sporcularının karşılaştırılması* [Yüksek Lisans Tezi], Uşak Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Bebetsos, E. & Antoniou, P. (2003). Psychological skills of Greek badminton athletes. *Perceptual and Motor Skills*, 97, 1289–1296.

Biricik, Y.S. (2018). *Akademik personelin örgütsel stres kaynakları ve stresle başa çıkma düzeylerinin öğrenilmiş güçlülük yönünden değerlendirilmesi* [Doktora Tezi]. Atatürk Üniversitesi Spor Bilimleri Enstitüsü.

Boztürk, P. (2020). *Demografik özelliklerin stres ve performans üzerindeki etkisi, Sivas cumhuriyet üniversitesinde bir uygulama* [Yüksek Lisans Tezi]. Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Burns, D. (1980). The Perfectionist's Script For Self-Defeat, *Psychology Today*, (41).

Carver, C.S., Scheier, M.F. & Weintraub, J.K. (1989). Assessing coping strategies: a theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 267-283.

Coşkun, H.Y. (2022). *18-65 yaş arası bireylerde yaşam kalitesinin duygu düzenleme stratejileri ve anksiyete düzeyleri ile ilişkisinin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi], İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.

Cüceloğlu D. (2007). *İnsan ve davranışı*, Remzi Kitabevi.

Çelik, F. & Diker, E. (2021). Covid-19 sürecinde depresyon, stres, gelişmeleri kaçırma korkusu ve zorlayıcı sosyal medya kullanımı arasındaki ilişkiler. *AYNA Klinik Psikoloji Dergisi*, 8(1), 17-43.

Çepikkurt, F. (2011). *Üniversiteli hentbolcuların mükemmeliyetçilik ve kaygı düzeyleri ile başarı hedefleri ve müsabaka sonuçlarına yaptıkları yükleme biçimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Doktora Tezi], Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

delValle, M.V., Andres, M.L., Urquijo, S., Zamora, E.V., Mehta, A. & Gross, J.J. (2022). Argentinean adaptation and psychometric properties of the Emotion Regulation Questionnaire (ERQ). *Psychological reports*, 125(5), 2733-2759.

Demirci, E. (2017). *Ergenlerde temel psikolojik ihtiyaçlar irrasyonel inanışları ile mükemmeliyetçilik ve sınav kaygısı arasındaki ilişki* [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Deveci, B. (2017). İş stresi ve turizm işletmelerinde yapılan araştırmalara ilişkin bir değerlendirme. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9(20), 39-53.

Dilmaç, M., Aydoğan, D., Koruklu, N. & Deniz, M.E. (2009). İlköğretim öğrencilerinin mükemmeliyetçilik özelliklerinin mantıkdışı inançlarla açıklana bilirliği. *İlköğretim Online*, 8(3), 720-728.

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

Dunn, J.G.H., Dunn, C.J. & Syrotuik, D.G. (2005). Relationship between multidimensional perfectionism and goal orientations in sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 24, 376-395.

Dunn, J.G.H., Dunn, J.C., Gamache, V. & Holt, N.L. (2014). A person-oriented examination of perfectionism and slump-related coping in female intercollegiate volleyball players, *International Journal Of Sport Psychology*, 45, 4.

Ercan, B. (2015). *Strese yatkınlık, bilişsel duygu düzenleme ve ebeveynlik biçiminin obsesif inançlar üzerine etkisi* [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Uludağ Üniversitesi.

Erdoğan, P. (2021). İş tatmininin örgütsel stres algısına etkisi: cinsiyet ve medeni durumun düzenleyici rolü. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (45), 223-235.

Flett, G.L. & Hewitt, P.L. (2002). Perfectionism and maladjustment: An overview of theoretical, definitional, and treatment issues. P. L. Hewitt, ve G. L. Flett (eds.). Perfectionism: Theory, Research, and Treatment. American Psychological Association.

Flett, G.L., Hewitt, P.L. & Singer, A. (1995). Perfectionism and parental authority styles. *Individual Psychology*, 51(1), 50-60.

Folkman, S. & Lazarus, R.S. (1985). If it changes it must be a process: study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48(1), 150-170.

Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C. & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14(5), 449-468.

Frost, R.O. & Marten, P.A. (1990). Perfectionism and evaluative threat. *Cognitive Therapy and Research*, 14(6), 559-572.

Garnefski, N. & Kraaij, V. (2006). Relationships between cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: A comparative study of five specific samples. *Personality and Individual differences*, 40(8), 1659-1669.

Garnefski, N., Kraaij, V. & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30, 1311-1327.

Garnefski, N., Kraaij, V. & Spinhoven, P. (2002). *Manual for the use of the cognitive emotion regulation questionnaire*. DATEC, Leiderdorp.

Garnefski, N., Rieffe, C., Jellesma, F., Terwoght, M.M. & Kraaij, V. (2007). Cognitive emotion regulation strategies and emotional problems in 9–11-year-old children. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 16(1), 1-9.

Garnefski, N., Teerds, J., Kraaij, V., Legerstee, J., & van Den Kommer, T. (2004). Cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: Differences between males and females. *Personality and Individual Differences*, 36(2), 267-276.

Gaudreau, P. & Antl, S. (2008). Athletes broad dimensions of dispositional perfectionism: Examining changes in life satisfaction and the mediating role of sport-related motivation and coping, *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 30, 356-382.

Gaudreau, P. & Blondin, J.P. (2002). Development of a questionnaire for the assessment of coping strategies employed by athletes in competitive sport settings. *Psychology of Sport and Exercise*, 3, 1-34.

Gay, L.R., Mills, G.E., & Airasian, P. (2012). Educational research competencies for analysis and applications.

George, D. & P. Mallery. (2020). *IBM SPSS statistics 26 step by step: A simple guide and reference*, Pearson Education pages.

Gilman, R. & Ashby, J.S. (2003). A first study of perfectionism and multidimensional life satisfaction among adolescents. *The Journal of Early Adolescence*, 23(2), 218–235.

Goleman, D. (1996). *Emotional intelligence*. Bloomsbury Publishing.

Gould, D., Eklund R.C. & Jackson S.A. (1992). Olympic wrestling excellence: Mental preperation, precompetiti ve cognition and affect, *The Sport Psychologist*, 6, 358-362.

Gould, D., Finch, L.M. & Jackson, S.A. (1993). Coping strategies used by national champion figure skaters. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 64, 453-468.

Göksel, A. & Tomruk, Z. (2016). Akademisyenlerde stres kaynakları ile stresle başa çıkmada ve stres durumunda gösterilen davranışların ilişkisi. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 20(2), 315-343.

Greenberg, L.S., Rice, L. ve Elliott, R. (1993). *Facilitating emotional change*. Guilford Press.

Gross, J. J. & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348-362.

Gross, J. J. & Munoz, R. F. (1995). Emotion regulation and mental health. *Clinical psychology: Science and practice*, 2(2), 151- 164.

Gross, J.J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology,* 2(3), 271–299.

Gross, J.J. (1999). Functional accounts of emotions. *Cognition & Emotion,* 13(5), 467-480.

Gross, J.J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological inquiry*, 26(1), 1-26.

Gruhn, M.A. & Compas, B. (2020). Effects of maltreatment on coping and emotion regulation in childhood and adolescence: A meta-analytic review. *Child Abuse & Neglect* 103, 104446.

Güçlü, N. (2001). Stres yönetimi, *Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(1), 91-109.

Güney, S. (1998). *Davranış bilimler ve yönetim psikolojisi terimler sözlüğü*, Ocak yayınları.

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

Halgin, R.P., & Leahy, P.M. (1989). Understanding and treating perfectionistic college students. *Journal of Counseling & Development*, 68(2), 222-225.

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

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

Hamachek, D.E. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology: A Journal of Human Behavior,* 15(1), 27-33.

Hardy, L., Jones, J.G. & Gould, D. (1996). *Understanding psychological preparation for sport: theory and practice of elite performers*. Wiley.

Haşıloğlu, S.B., Baran, T. & Aydın, O. (2015). Pazarlama araştırmalarındaki potansiyel problemlere yönelik bir araştırma: kolayda örnekleme ve sıklık ifadeli ölçek maddeleri. *Pamukkale İşletme ve Bilişim Yönetimi Dergisi*, (1), 19-28.

Hewitt, P.L. & Flett, G.L. (2004). The cognitive and treatment aspects of perfectionism: Introduction to the special issue. *Journal of Rational- Emotive and Cognitive- Behavior Therapy,* 22, 233-40.

Hewitt, P.L., & Flett, G.L. (1991). Dimensions of perfectionism in unipolar depression. *Journal of abnormal psychology*, 100(1), 98-109.

Hewitt, P.L., Flett, G.L. & Endler, N.S. (1995). Perfectionism, coping and depression symptomatology in a clinical sample. *Clinical Psychology and Psychotherapy*. 2(1), 47-58.

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

Hollander, M. H. (1965). Perfectionism. *Comprehensive Psychiatry*, 6(2), 94–103.

Hughes, B. & Boothroyd, R. (1997). *Günlük hayatın stresine son*. Çev: Kusun, I., Doruk Yayıncılık.

İşgören, G. (2018). Genç erişkinlerde bilişsel duygu düzenlemenin mükemmeliyetçilik ve depresyon ilişkisindeki rolü [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Işık Üniversitesi.

John, O.P. & Gross, J.J. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation: personality processes, individual differences, and life span development. *Journal of Personality*, 72, 1301-1334.

Jones, G, Swain, A.B.J. & Cale, A. (1991). Gender differences in precompetition temporal patterning and antecedents of anxiety and self-confidence. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13, 1–15.

Kabul, M. (2016). *Çalışanların örgütsel stres kaynakları ve stresle başa çıkma yöntemleri* [Yüksek Lisans Tezi]. Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Karakaya, E.G. (2023). *Üniversite öğrencilerinde travmatik yaşantıların anksiyete duyarlılığı ile ilişkisinde bilişsel duygu düzenleme becerisinin rolü* [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Aydın Üniversitesi.

Karaman, S. (2023). Sporcu sağlığında uyku. *Sporcu Sağlığı*, 259.

Kocacık, F. ve Gökkaya, V. (2005). Türkiye'de çalışan kadınlar ve sorunları, *C. Ü. İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 6(1), 195-219.

Koole, S. L. (2009). The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognition & Emotion*, 23(1), 4–41.

Kuru, E. (2000). *Sporda psikoloji*, Ankara Gazi Üniversitesi İletişim Basımevi.

Lazarus, R.S. & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.

Lazarus, R.S. (2000). How emotions influence performance in competitive sports. *The Sport Psychologist*, 14(3), 229-252.

Ledoux, J. (2006). *Duygusal beyin*. Çev: Uysal, A. Pegasus Yayınları.

Macedo, A., Marques, C., Quaresma, V., Soares, M. J., Amaral, A. P., Araújo, A. I., & Pereira, A. T. (2017). Are perfectionism cognitions and cognitive emotion regulation strategies mediators between perfectionism and psychological distress?. *Personality and Individual Differences*, 119, 46-51.

Mandıralı, S. (2019). *Farkındalık temelli yaratıcı drama programının sporcuların psikolojik dayanıklılık, özgüven ve stresle başa çıkma stratejileri üzerine etkisi-genç*

basketbolcular örneği [Yayımlanmamış Doktora Tezi]. Marmara Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü.

Martin, R. C. & Dahlen, E. R. (2005). Cognitive emotion regulation in the prediction of depression, anxiety, stress, and anger. *Personality and Individual Differences*, 39(7), 1249–1260.

Mauss, I.B., Cook, C.L. & Gross, J.J. (2007). Automatic emotion regulation during anger provocation. *Journal of Experimental Social Psychology*, 43(5), 698–711.

Mouratidis, A. & Michou, A. (2011). Perfectionism, self-determined motivation, and coping among adolescent athletes, *Psychology Of Sport And Exercise*, 12, 355-367.

Mumcu, N. (2019). *Aktif spor yapan ve yapmayan beden eğitimi öğrencilerinin stres ve mutluluk düzeylerinin belirlenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Hitit Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Nicholls, A.R., Polman, R., Levy, A.R., Taylor, J. & Cobley, S. (2007). Stressors, coping, and coping effectiveness: Gender, type of sport, and skill differences. *Journal of Sports Sciences*, 25(13), 1521-1530.

Norfolk, D. (1989). *İş hayatında stres*, Çev. Serdaroğlu, L. Form Yayınları, No:3.

Ochsner, K. N. & Gross, J.J. (2005). The cognitive control of emotion. *Trends in Cognitive Sciences*, 9, 242-249.

Onat, O. & Otrar, M. (2010). Bilişsel duygu düzenleme ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 31(31), 123-143.

Özdamar, K. (2015). *Paket programlar ile istatistiksel veri analizi*, Nisan Yayınları.

Özkalp, E. & Kırel, Ç. (2018). *Örgütsel davranış*. Ekin Basım Yayın.

Özkaya, P. (2022). *Basketbolcularda üçlü yeterlik algıları: sportif özgüven ve mükemmeliyetçilik algısı açısından değerlendirilmesi* [Yüksek Lisans Tezi], Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Öztürk, M. & Türk, A. (2020). Sosyomografik değişkenler ve iş-aile yaşam çatışmasının algılanan iş stresi üzerindeki etkisi, sosyal hizmet kuruluşları örneği, *Cumhuriyet Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 44(1), 187-202.

Paşa, M. & Kaymaz, K. (2011). *Stres yönetimi*. Alfa Aktüel Yayıncılık.

Patch, A. R. (1984). Reflections on perfection, *American Psychologist*, 39(4), 386- 390.

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.

Robazza, C. (2006). *Emotion in sport: An IZOF perspective*. Literature reviews in sport psychology.

Roedell, W.C. (1984). Vulnerabilities of highly gifted children. *Roeper Review*, 6(3), 127– 130.

Rosser, S., Issakidis, C. & Peters, L. (2003). Perfectionism and social phobia: Relationship between the constructs and: İmpact on cognitive behavior therapy, *Cognitive Therapy and Research*, 27(2).

Roth, S. & Cohen, L.J. (1986). Approach, avoidance, and coping with stress. *American Psychologist*, 41, 813-819.

Rudolph, S.G., Flett, G.L. & Hewitt, P.L. (2007). Perfectionism and deficits in cognitive emotion regulation. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 25(4), 343-357.

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

Sahranç, Ü. (2008). Bir durumluk akış modeli: stres kontrolü, genel özyeterlik, durumluk kaygı, yaşam doyumu ve akış ilişkileri. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (16), 122-144.

Sanford, L.T. & Donovon, M.E. (1999). *Kadınlar ve benlik saygısı* (1.Baskı), HYB Yayıncılık.

Sarı, E. (2009). *Kadınlar için kariyer gelişiminin önemi*, Uluslararası-Disphinlerarası Kadın Çalışmaları Kongresi (05-07 Mart 2009) Kitabı Cilt I, Sakarya Üniversitesi Yayınları.

Sevim, Y. (2006). *Antrenör eğitimi ve ilkeleri*. Nobel Yayınevi.

Siegle, D. & Schuler P.A. (2000). Perfectionism differences in gifted middle school students. *Roeper Review*, 23(1), 39–44.

Slade, P.D. & Owens, R.G. (1998). A dual process model of perfectionism based on reinforcement theory. *Behavioral Modification*, 22(3), 372-390.

Slaney, R.B. & Ashby, J. (1996). Perfectionists: Study of a criterion group. *Journal of Counselling and Developmen*t, 74(4), 393-398.

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

Stoeber, J., Otto, K. & Dalbert, C. (2009). Perfectionism and The Big Five: Conscientiousness Predicts Longitudinal Increases In Self-Oriented Perfectionism, *Personality and Individual Differences*, 47(4).

Sucu, E. (2023). *Üniversite öğrencilerinde somatizasyon düzeyi, bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi], Sağlık Bilimleri Üniversitesi Hamidiye Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Şenol Durak, E., Durak, M. & Elagöz, F.Ö. (2011). Testing the psychometric properties of the Ways of Coping Questionnaire (WCQ) in Turkish university students and community samples. *Clinical Psychology & Psychotherap*y, 18(2), 172-185.

Taşdemir, Ö.M. (2003). *Üstün yetenekli çocuklarda mükemmelliyetçilik, sınav kaygısı, benlik saygısı, kontrol odağı, öz yeterlilik ve problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. Karadeniz Teknik Üniversitesi.

Tavlı, F. (2016). *Fabrika çalışanlarının stres kaynakları ve stresle başa çıkma tutumlarının değerlendirilmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Thompson, M.A., Toner, J., Perry, J.L., Burke, R. & Nicholls, AR. (2020). Stress appraisals influence athletic performance and psychophysiological response during 16.1 km cycling time trials. *Psychology of Sport and Exercise*, 49, 101682.

Thompson, R.A. (1991). Emotional regulation and emotional development. *Educational Psychology Review*, 3(4), 269–307.

Tozzi, F., Aggen, S., Neale, B., Anderson, C., Mazzeo, S. E., Neale, M. C. & Bulik, C. M. (2004). The structure of perfectionism: A twin study, *Behavior Genetics*, 34(5).

Troy, A.S., Wilhelm, F.H., Shallcross, A.J. & Mauss, I.B. (2010). Seeing the silver lining: cognitive reappraisal ability moderates the relationship between stress and depressive symptoms. *Emotion*, 10(6), 783-795.

Türküm, A.S. (2002). Stresle başa çıkma ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(18), 25-34.

Yumuşak, S. (2007). İşgörende iş stresini etkileyen faktörlerin incelenmesine yönelik bir araştırma, *Yönetim Bilimleri Dergisi*, 5(1), 101-112.

Yücel, R. (2010). *İş yerinde stres kaynakları yönetimi ve konuya ilişkin bir alan çalışması*, [Yüksek Lisans Tezi]. Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

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

Zlomke, K.R. & Hahn, K.S. (2010). Cognitive emotion regulation strategies: Gender differences and associations to worry. *Personality and Individual Differences*, 48(4), 408-413

9. EKLER

EK 1: BİLGİLENDİRME FORMU

GÖNÜLLÜ BİLGİLENDİRME METNİ

Sayın gönüllü,

Zeynep Yıldız tarafından Marmara Üniversitesi Egzersiz ve Spor Psikolojisi Yüksek Lisans Programı kapsamında yürütülen '' Profesyonel Voleybolcularda Mükemmeliyetçilik, Stresle Başa Çıkma Stratejileri ve Bilişsel Duygu Düzenleme Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi'' isimli tez çalışmasına katılmak üzere davet edilmiş bulunuyorsunuz.

Bu araştırmanın amacı profesyonel voleybolcularda mükemmeliyetçilik, stresle başa çıkma stratejileri ve bilişsel duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırma,18-35 yaş aralığında farklı liglerde yer alan voleybolcular ile yapılacak olup, siz dahil toplamda 160 kişi ile yapılacaktır. Bu araştırmanın sonuçları yalnızca bilimsel amaçlarla kullanılacaktır.

Araştırmaya katılım için sizden yaklaşık 15-20 dakika ayırmanız ve araştırma kapsamında size sunulacak ölçekleri doldurmanız istenmektedir. Tüm bilgiler anonim olarak toplanacaktır. Araştırmanın amacına ulaşması için sizden beklenen kimsenin etkisi altında olmadan soruları size en uygun gelen şekilde içtenlikle cevaplamanızdır.

Bu araştırmada yer almak tümüyle sizin isteğinize bağlıdır. Araştırmada yer almayı reddedebilirsiniz ya da başladıktan sonra yarıda bırakabilirsiniz. Araştırmadan çekilmeniz ya da araştırmacı tarafından araştırmadan çıkarılmanız halinde, sizle ilgili veriler kullanılmayacaktır.

Sizden elde edilen tüm bilgiler gizli tutulacak, araştırma yayınlandığında da varsa kimlik bilgilerinizin gizliliği korunacaktır.

Eğer araştırmanın amacı ile ilgili verilen bu bilgiler dışında şimdi veya sonra daha fazla bilgiye ihtiyaç duyarsanız araştırmacıya [redacted] e-posta adresi ve 05[redacted] numaralı telefondan ulaşabilirsiniz. Araştırma tamamlandığında genel/size özel sonuçların sizinle paylaşılmasını istiyorsanız lütfen araştırmacıya iletiniz.

EK 2: ONAY FORMU

BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAY FORMU

"Profesyonel Voleybolcuların Mükemmeliyetçilik, Stresle Başa Çıkma Stratejileri ve Bilişsel Duygu Düzenleme Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi"

Yukarıda yer alan ve araştırmaya başlanmadan önce katılımcılara verilmesi gereken bilgileri içeren metni okudum. Eksik kaldığını düşündüğüm konularda sorularımı araştırmacılara sordum ve doyurucu yanıtlar aldım. Bu koşullar altında, araştırma kapsamında elde edilen şahsıma ait bilgilerin bilimsel amaçlarla kullanılmasını, gizlilik kurallarına uyulmak kaydıyla sunulmasını ve yayınlanmasını kabul ettiğimi beyan ederim.

Katılımcının (Kendi el yazısı ile) imzası:

Zeynep YILDIZ

EK 3: KİŞİSEL BİLGİ FORMU

1) Doğum Tarihiniz:

2) Cinsiyetiniz: ( ) Erkek ( ) Kadın

3) Bulunduğunuz Lig:

4) Kaç Yıldır Bu Branşı Yapmaktasınız? _____

5) Milli Sporcu musunuz? ( ) Evet ( ) Hayır

Cevabınız evet ise;

6) Millilik sayınız: ( ) 1-5 ( ) 6-10 ( ) 10'dan fazla

7) Daha önce sakatlık yaşadınız mı? ( ) Evet ( ) Hayır

Cevabınız evet ise;

8) Sakatlığa bağlı operasyon geçirdiniz mi? ( ) Evet ( ) Hayır

9) Daha önce psikolojik destek (terapi) aldınız mı? ( ) Evet ( ) Hayır

EK 4: SPORA ÖZGÜ ÇOK BOYUTLU MÜKEMMELİYETÇİLİK ÖLÇEĞİ

Sayın Sporcu,

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

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

EK 5: SPORDA BAŞA ÇIKMA YOLLARI ÖLÇEĞİ

Adı Soyadı : Doğum Tarihi : Uygulama Tarihi:

Spor Dalı : Cinsiyet : Spor Yaşı:

Sporcuların yarışma sırasında yaptıkları veya düşündükleri davranışları temsil eden maddelerden oluşmaktadır. **Katıldığınız yarışma sırasında** yaptıklarınızı göze alarak her bir madde için uygun olanı belirtiniz. **Yarışma sırasında yaptığınızı en iyi açıklayan maddeyi işaretleyiniz.** (Düşündüklerime veya yaptıklarıma 1. Hiç uymuyor, 2. Biraz uyuyor, 3. Ara sıra uyuyor, 4. Uyuyor, 5. Tamamen uyuyor).

	1	**2**	**3**	**4**	**5**
1. Durumun bütünüyle kontrolüm altında olduğunu gözümde canlandırdım.					
2.Öfkemi yatıştırmak için, içimden ya da yüksek sesle, küfürler savurdum.					
3. Diğer sporculardan uzaklaştım.					
4. Sıkı bir gayret sarf ederek, kararlılıkla işe koyuldum.					
5. Yarışmayı düşünmemek için aklımı başka şeylerle meşgul ettim.					
6. Başka sporcuların gözümü korkutmasına izin vermedim.					
7. Zihinsel olarak hazırlanmak için başkalarından tavsiyeler aldım.					
8. Bedenimi gevşetmeye çalıştım.					
9. Önceki performanslarımı inceledim.					
10. Hedefime ulaşabileceğime dair bütün ümitlerimi yitirdim.					

EK 6: BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLEME ÖLÇEĞİ

OLAYLARLA NASIL BAŞA ÇIKARSINIZ? Herkes zaman zaman tatlı acı olaylarla karşılaşmakta ve kendine özgü tepkiler vermektedir. Aşağıdaki sorular, olumsuz durumlarla karşılaştığınızda genelde neler düşündüğünüzü belirlemeyi amaçlamaktadır.	**Hemen Hemen Hiçbir Zaman**	**Nadiren**	**Bazen**	**Sık Sık**	**Hemen Hemen Her Zaman**
1. Genelde kendimi suçlu hissederim.	1	2	3	4	5
2. Olanları kabul etmek zorunda olduğumu düşünürum.	1	2	3	4	5
3. Yaşadıklarım hakkında neler hissettiğimi sık sık düşünürüm.	1	2	3	4	5
4. Yaşadıklarımı düşünmekten ziyade daha iyi şeyler düşünmeyi tercih ederim.	1	2	3	4	5
5. Elimden gelenin en iyisinin ne olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
6. İçinde bulunduğum durumdan bir şeyler öğrenebileceğimi düşünürüm.	1	2	3	4	5
7. Herşey daha da kötü olabilirdi diye düşünürüm.	1	2	3	4	5
8. Yaşadıklarımın, diğerlerinin yaşadıklarından çok daha kötü olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
9. Olaylarda diğerlerinin suçlu olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
10. Olaylardan sorumlu olan kişinin ben olduğumu düşünürüm.	1	2	3	4	5