

PAPER DETAILS

TITLE: YETİSKİN SPORCULARDA BELİRSİZLİGE TAHAMMMÜLSÜZLÜĞÜN YORDANMASINDA
MÜKEMMELİYETÇİLİK VE ZİHİNSEL DAYANIKLILIGIN ROLÜ

AUTHORS: Ömer GÜMÜSOĞLU,Hülya ASÇI

PAGES: 96-110

ORIGINAL PDF URL: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/925759>



YETİŞKİN SPORCULARDA BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜĞÜN YORDANMASINDA MÜKEMMELİYETÇİLİK VE ZİHİNSEL DAYANIKLILIĞIN ROLÜ

Ömer GÜMÜŞOĞLU ^{1*}, Hülya AŞÇI ¹

¹Marmara Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Fakültesi, İSTANBUL

Öz: Bu çalışmanın amacı, 18-30 yaş aralığında ve farklı branşlardaki sporcuların belirsizliğe tahammülsüzlüğünün yordanmasında zihinsel dayanıklılık ve mükemmeliyetçiliğin rolünü araştırmaktır. Çalışmaya 123 kadın ($X_{yaş}=21.21 \pm 2.71$), 96 erkek ($X_{yaş}=21.56 \pm 2.75$) olmak üzere toplam 219 sporcu ($X_{yaş}=21.37 \pm 2.72$) gönüllü olarak katılmıştır. Katılımcıların 119'u takım sporları (futbol, hentbol, voleybol vb.), 100'ü bireysel sporlar (atletizm, boks, teakwando vb.) ile uğraşmaktadır. Katılımcılara kişisel bilgi formu, belirsizliğe karşı tahammülsüzlük ölçeği, sporda zihinsel dayanıklılık ölçeği, çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeği uygulanmıştır. Verilerin analizinde, betimsel istatistik ve hiyerarşik çoklu regresyon analizi kullanılmıştır. Yapılan hiyerarşik regresyon analizi sonucunda belirsizliğe tahammülsüzlüğün yordanmasında cinsiyet, spor deneyimi ve spor türünün herhangi bir rolü bulunmamıştır ($R=0.15$; $R^2=0.02$; Düzeltilmiş $R^2=0.01$; $F(3,218)=1.48$, $p>.05$). Mükemmeliyetçilik alt boyutlarından hatalarla aşırı ilgilenme ($\beta=.51$, $p<.01$) belirsizliğe tahammülsüzlüğün tüm alt boyutlarının pozitif yordayıcısı olarak bulunmuştur. Zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından kontrol boyutu ($\beta=-.35$, $p<.01$) ise belirsizliğe tahammülsüzlüğün tüm alt boyutlarını negatif olarak yordamaktadır. Ayrıca zihinsel dayanıklılığın alt boyutlarından devamlılık ($\beta=-.14$, $p<.01$), belirsizliğe tahammülsüzlüğün belirsizlikle ilgili olumsuz benlik değerlendirmeleri alt boyutunun negatif yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Sonuç olarak, hatalarla aşırı ilgilenen mükemmeliyetçi yapıdaki sporcuların belirsizlik karşısında tahammülsüzlük yaşadıklarını, kötü performans göstermekten endişelenen, olaylar istediği gibi gitmediğinde hayal kırıklığı yaşayan ve beklenmedik olaylar karşısında kaygılanan zihinsel dayanıklılığı düşük sporcuların belirsiz durumlar karşısında tahammülsüz oldukları sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Spor, Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Zihinsel Dayanıklılık, Mükemmeliyetçilik

THE ROLE OF PERFECTIONISM AND MENTAL TOUGHNESS IN DETERMINING INTOLERANCE OF UNCERTAINTY IN ADULT ATHLETES

Abstract: The aim of this study was to investigate the role of perfectionism and mental toughness in determining intolerance of uncertainty among adult athletes. One hundred twenty three females ($M_{age} = 21.21 \pm 2.71$), 96 males ($M_{age} = 21.56 \pm 2.75$), in total 219 athletes ($M_{age} = 21.37 \pm 2.72$) voluntarily participated in this study. One hundred nineteen of the participants engaged in team sports (football, handball, volleyball, etc.) and 100 of them engaged in individual sports (athletics, boxing, teakwando, etc.). The personal information form, the intolerance of uncertainty scale, sport mental toughness questionnaire and sport multidimensional perfectionism scale were administered to the participants. Descriptive statistics and hierarchical multiple regression analysis were used to analyze the data. Hierarchical regression analysis indicated that, gender, sports experience and sport type did not have any role in predicting intolerance of uncertainty ($R = 0.15$; $R^2 = 0.02$; Adjusted $R^2 = 0.01$; $F(3,218) = 1.48$, $p>.05$). Excessive attention to errors from perfectionism sub-dimensions ($\beta = .51$, $p<.01$) was found to be a positive predictor of all sub-dimensions of intolerance of uncertainty. The control subscale ($\beta=-.35$, $p<.01$) of the mental toughness was negative predictor of all subscales of intolerance of uncertainty. Also, constancy ($\beta=-.14$, $p<.01$) subscale of mental toughness was found to be a negative predictor of negative self-evaluation sub-dimension of intolerance of uncertainty. In conclusion, perfectionistic athletes who are over-concerned about their mistakes experienced higher level of intolerance of uncertainty. In addition, athletes who are worried about bad performance and unexpected events, who experienced frustration, have lower mental toughness had higher intolerance of uncertainty.

Key Words: Sports, Intolerance of Uncertainty, Mental Toughness, Perfectionism

GİRİŞ

Son yıllarda egzersiz ve spor psikolojisi alanındaki araştırmacılar sportif performansa etki eden stres, kaygı, zihinsel dayanıklılık ve mükemmeliyetçilik gibi psikolojik faktörleri ve sportif performansta önemli olan bu psikolojik yapıların birbirileri ile ilişkilerini incelemişlerdir. Belirsizliğe tahammülsüzlük de bu kavramlardan biridir.

Belirsizliğe tahammülsüzlük, belirsiz olay ve durumlara karşı, yüksek tehdit algısı ve hatalı değerlendirmelerin eşlik ettiği önyargılı düşüncelerden oluşan kabul edilmeyen ve istenmeyen bilişsel, duygusal ve davranışsal tepkileri içeren bir durumdur (Buhr ve Dugas, 2002). Bir diğer deyişle, belirsizliğe tahammülsüzlük belirsizlik karşısında bilişsel olarak tehdit edici, duyuşsal anlamda endişe verici ve rahatsızlık yaratan ve davranışsal anlamda kaçınılması ya da reddedilmesi gereken durum olarak tanımlanabilir (Yang, 2013; Geçgin ve Sahranç, 2017). Yapılan çalışmalar (Dugas, Marchand, Ladouceur, 2005; Yıldız ve Güllü, 2018) tahammülsüzlük düzeyi yüksek bireylerin belirsiz durumları stres, kaygı verici ve korkutucu olarak algıladıklarını; belirsiz durumları duygusal olarak tepkili değerlendirdiklerini ortaya koymuştur. Bunun yanı sıra, psikoloji alanında yapılan çalışmalar belirsizliğe tahammülsüzlüğün endişe, olumsuz inanç, korku ve kaçınma davranışı ile ilişki olduğunu ve kaygı düzeyini artırdığını da (Britton, Neale ve Davey, 2018; Fischerauer, Khoei, Vissers ve Vranceanu, 2018; Flores, Lopez, Vervliet ve Cobus, 2018) ortaya koymuştur. Kaygı ve stresin yanı sıra, Brown, Robinson, Compiere, Wuensch, Hildebrandt ve Micali (2017) yeme bozukluğu gösteren bireylerin belirsizliğe karşı tahammülsüzlük düzeylerinin yüksek olduğunu, Geçgin ve Sahranç (2017) belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri yüksek bireylerin psikolojik iyi oluş seviyelerinin düşük olduğunu yaptıkları araştırmalar sonucunda bulmuşlardır. Yıldız ve Güllü (2018) ise duygu düzenleme eksikliği olarak tanımlanan aleksitimi (duygu körlüğü) düzeyi yüksek bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin de yüksek olduğunu belirtmişlerdir. Koç, İskender, Çolak ve Düşünceli (2016) tarafından yapılan çalışmada bireylerin affedicilik eğiliminin artmasının belirsizliğe tahammülsüzlüğü azalttığı sonucuna ulaşırlarken, Değirmeci (2017) tarafından yapılan çalışmada ayrılma kaygısı yüksek bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin yüksek olduğu sonucu elde edilmiştir. Belirsizliğe tahammülsüzlük ile ilgili yapılan diğer çalışmalarda mutluluğu ve akademik öz yeterliği olumsuz bir şekilde etkilediği de ortaya konmuştur (Sarıçam, 2014; Uzun, 2016).

Psikoloji alan yazınının yanı sıra spor ve egzersiz psikolojisi alan yazınında da belirsizliğe tahammülsüzlük kavramı sporcuların performansını etkileyen bir faktör olarak ele alınmıştır. Psikoloji alan yazınındaki bulgulara paralel olarak Robinson ve Freeston, (2015) belirsizliğe tahammülsüzlüğün sporcuların yarışma kaygısını artırdığını belirtmiştir. Benzer şekilde Harenberg, Mccaffrey ve Carleton (2016) kadın sporcular üzerinde yaptıkları çalışmada belirsizliğe tahammülsüzlüğün sürekli kaygı seviyesi ve müsabaka öncesi duygular üzerinde belirleyici bir rol oynadıkları sonucuna ulaşmışlardır.

Sportif performans üzerinde önemli etkileri olan kaygı, endişe ve stresle yakından ilişkili olan belirsizliğe tahammülsüzlük (LeBouthillier ve Asmundson, 2015; Harenberg, Mccaffer ve Carleton, 2016) sportif performansı etkileyen diğer psikolojik yapılarla da ilişkilidir. Bu psikolojik yapılardan biri de bir olay ve durum karşısında sakin kalabilmek ile ilişkilendirilen ve düşük kaygı durumu ile ifade edilen zihinsel dayanıklılıktır (Pattison, 2011). Zihinsel dayanıklılık, rakiplerinden daha iyi bir performans sergileyerek, sporcunun belirsizlik ve benzeri birçok olumsuz durum ile başa çıkabilmesi, baskı altında kaldığında kendine güvenmesi ve kontrol altında olan rakiplerinden daha tutarlı ve daha iyi inanç duygusuna sahip olmasıdır (Clough, Earle ve Sewell, 2002; Jones, 2002; Luthans, Avey ve Avolio, 2006). Zihinsel

dayanıklılığı yüksek bireyler, kontrollü, kararlı, yüksek düzeyde rekabetçi, kendi kendini motive eden, baskı yaratan durumlarda konsantrasyonu koruyabilen ve beklenmedik değişimleri gelişme fırsatı olarak görür ve belirsizlik karşısında yılmazlar ve nasıl baş etmeleri gerektiğini de bilirler; zihinsel dayanıklılığı düşük sporcular ise belirsiz durumlarda pes etme ve beklenmedik olaylara direnç gösterme eğilimindedirler (Crust ve Clough, 2011; Güngörmüş, Okan ve Kocabeyoğlu, 2015).

Zihinsel dayanıklılığın yanı sıra, performansı etkileyen faktörlerden biri olan mükemmeliyetçilik ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişki de ele alınmıştır. Uzun (2016) belirsizliğe tahammülsüzlüğün mükemmeliyetçilikle ilgili yakından ilişkili olduğunu belirtmiştir. Mükemmeliyetçi kişiler performans için yüksek standartlar koyan (Frost, Marten, Lahart ve Rosenblate, 1990) bu standartlara ulaşmak için çabalayan (Slade ve Owens, 1998) bu süreçte kendini ve çevresindekilerin hatalarını kabul etmeyen, kendini ya da etrafındakileri sürekli olarak eleştiren (Slaney, Rice, Mabley, Trippi ve Ashby, 2001) ve belirlediği hedeflere ulaşamadığında da hayal kırıklığı, öfke ve kaygı (Enns, Cox ve Clara, 2002) yaşayan kişilerdir. Her şeyin kontrol altında olmasını isteyen mükemmeliyetçi kişiler için belirsiz durumlar rahatsızlık vericidir (Özmen, 2018) Sonuç olarak mükemmeliyetçi kişilerin belirsizliğe tahammülleri oldukça düşüktür (Erol, 2009).

Hem psikoloji hem de spor ve egzersiz psikolojisi alan yazınında belirsizliğe tahammülsüzlükle daha çok kaygı, endişe ve stres araştırılmıştır (Britton ve ark., 2018; Fischerauer, ve ark., 2018; Flores, ve ark., 2018). Fakat sportif performans üzerinde etken olan zihinsel dayanıklılık ve mükemmeliyetçilik konusu fazla ele alınmamıştır. Özellikle ülkemizde yapılan çalışmalarda belirsizliğe tahammülsüzlük egzersiz ve spor psikolojisi alanında araştırmaya söz konusu olmamıştır. Bu bağlamda araştırmanın amacı, 18-30 yaş aralığında ve farklı branşlardaki sporcularda belirsizliğe tahammülsüzlüğün yordanmasında mükemmeliyetçiliğin ve zihinsel dayanıklılığın rolünü araştırmaktır. Bu araştırma sporcularda performans üzerinde birçok etkisi olduğu düşünülen belirsizliğe tahammülsüzlüğün mükemmeliyetçilik (spora özgü) ve zihinsel dayanıklılık (sporda) gibi spor psikolojisi kavramları arasındaki ilişkiyi ortaya koyacaktır. Ayrıca belirsizliğe tahammülsüzlüğün sporcuların cinsiyet, spor türü ve spor deneyimine göre yaşanma sıklığını göstererek alan yazına katkı sağlayacaktır.

Bu çalışmada belirsizliğe tahammülsüzlüğün yordanmasına mükemmeliyetçiliğin pozitif yönde, zihinsel dayanıklılığın ise negatif yönde belirlemesi beklenmektedir.

YÖNTEM

Katılımcılar

Çalışmanın örnekleminin belirlenmesinde olasılıksız örneklem yöntemlerinden uygun örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Araştırmaya 123 kadın ($X_{\text{yaş}}=21.21\pm2.71$), 96 erkek ($X_{\text{yaş}}=21.56\pm2.75$) olmak üzere toplam 219 sporcu ($X_{\text{yaş}}=21.37\pm2.72$) gönüllü olarak katılmıştır. Araştırmaya katılan kadın sporcuların spor yılı ortalamaları 8.75 ± 3.32 iken, erkek sporcularınki 9.68 ± 3.84 olarak belirlenmiştir. Çalışmaya katılan 119 sporcu takım sporları (futbol, basketbol, hentbol, voleybol vb.) ile 100 sporcu ise bireysel sporlar (atletizm, atıcılık, badminton, boks, tekwando, judo vb.) ile uğraşmaktadır.

Veri Toplama Araçları

Araştırma kapsamında Kişisel Bilgi Formu, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği, Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği, Spora Özgü Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmada kullanılan ölçekler aşağıda açıklanmıştır.

Kişisel Bilgi Formu: Araştırmaya katılan sporcuların “cinsiyet, yaş, spor yaşı ve spor branşı” gibi bilgilerin belirlenmesi için araştırmacı tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği: Belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeğinin orijinal formu ilk olarak Freeston Rhéaume, Letarte Dugas and Ladouceur (1994) tarafından belirsiz durumlara verilen bilişsel, duygusal ve davranışsal reaksiyonları değerlendirmek için oluşturulmuştur. Daha sonra ölçek Buhr ve Dugas (2002) tarafından İngilizceye uyarlanmıştır.

Ölçek dört faktörden oluşmaktadır; (1) Belirsizlik üzücü ve stres vericidir, (2) Belirsizlik eyleme geçmeyi engeller, (3) Belirsiz olaylar olumsuzdur ve kaçınılması gerekir, (4) Belirsizlik adil değildir. 27 maddeden oluşan ölçek, 5’li likert tipi bir yapıdadır (Buhr ve Dugas, 2002).

Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışması Sarı ve Dağ (2009) tarafından yapılmıştır. Uyarlama sonucunda ölçek 26 madde ile dört faktör olarak belirlenmiştir. Bu faktörler: Belirsizlik üzücü ve stres vericidir (Örn: “Belirsizlik, sağlam bir fikre sahip olmamı engelliyor.”), belirsizlikle ilgili olumsuz benlik değerlendirmeleri (Örn: Belirsizlik beni kırılgan, mutsuz ya da hüzünlü kılıyor), geleceği bilmemek rahatsızlık vericidir (Örn: “Yarın ne olacağını bilemezsem zihnim rahat olmaz”) belirsizlik eyleme geçmeyi engeller (Örn: “Harekete geçme zamanı geldiğinde belirsizlik elimi kolumu bağlıyor.”). Ölçek 5’li likert yapıdadır. Ölçekten alınan puanlar yükseldikçe belirsizliğe tahammülsüzlük artmaktadır (Sarı ve Dağ, 2009; Uzun, 2016). Türkçeye uyarlama çalışmasında Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeğinin iç tutarlık katsayısı. 93 ve test tekrar test güvenirlik katsayısı. 66 bulunmuştur.

Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği: Spor ortamındaki zihinsel dayanıklılık seviyesini belirlemek amacıyla Sheard, Golby ve Wersch (2009) tarafından geliştirilen “Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri” (Sport Mental Toughness Questionnaire-SMTQ-14) 14 maddeden oluşmaktadır. Genel zihinsel dayanıklılığın yanı sıra devamlılık (Örn: “Yapmak zorunda olduğum görevleri tamamlamakta kararlıyım”), güven (Örn: “Yeteneğim konusunda sarsılmaz bir güvene sahibimdir”) ve kontrol (Örn: “Beklemediğim veya kontrol edemediğim olaylar karşısında kaygılanırım”) olmak üzere üç alt boyut bulunan ölçek 4’lü likert tipindedir (Sheard ve diğ., 2009). Envanterin Türkçe’ye uyarlaması Altıntaş ve Kuruç (2016) tarafından yapılmıştır. Envanterin alt boyutları için belirlenen Cronbach Alpha değerleri sonuçları güven alt boyutu için 0.84; devamlılık alt boyutu için 0.51; kontrol alt boyutu için 0.79’ dur (Altıntaş ve Kuruç, 2016).

Sporda Özgü Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği: Dunn, Causgrove-Dunn ve Syrotuik (2002; 2005) tarafından geliştirilen ölçeğin orijinal formu Kişisel Standartlar, Hatalarla Aşırı İlgilenme, Algılanan Aile Baskısı ve Algılanan Koç Baskısı olmak üzere 4 alt boyut ve 30 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin Türk sporcular için geçerlik ve güvenirlik çalışması Çepikkurt (2011) tarafından yapılmıştır. Ölçek maddelerini belirlemek amacıyla yapılan varimax dönüşürmesi sonrasında toplam varyansın %46,2’sini açıklayan 19 madde (Örn: “Yaptığım sporda kendim için yüksek hedefler koymazsam olasılıkla ikinci sınıf bir sporcu olurum.”, “Ailem, yaptığım sporda benim için çok yüksek hedefler koyar.”, Müsabakada hata yaparsam büyük olasılıkla insanlar beni daha az hatırlayacaklardır.”) ve 3 alt faktörden oluşan bir yapı ortaya çıkmıştır. Orijinal ölçekte yer alan “algılanan koç baskısı” alt ölçeğinin Türk sporcu popülasyonunda işlemediği görülmüştür. Türkçe formunun güvenirlik çalışmalarında, Sporda Özgü Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği’nin iç tutarlık değerleri hatalarla aşırı ilgilenme alt ölçeği için. 77, kişisel standartlar alt ölçeği için. 67 ve algılanan aile baskısı alt ölçeği için .81 olarak hesaplanmıştır (Çepikkurt, 2011; Çepikkurt ve İnanc, 2012).

Verilerin Toplanması

Ölçekler araştırmacı tarafından ulaşılabilen sporcularla yüz yüze, diğer sporculara e-posta yoluyla uygulanmıştır. Araştırmaya katılan sporculara ölçek uygulaması sırasında yapılan araştırmacının içeriği ve gizliliği hakkında bilgi verilmiş olup, araştırmaya katılmaları konusunda gönüllülüğün esas olduğu belirtilerek onay alınmıştır. E-posta yoluyla ulaşılan sporcular için ölçek uygulamasından önce onay sekmesinden açılmıştır. Onayın verilmesinin ardından ölçek uygulaması açılmıştır. Onay vermeyenler ölçeği dolduramamıştır.

Verilerin Analizi

Bu araştırmadan elde edilen veriler SPSS 25 kullanılarak analiz edilmiştir. 18-30 yaş aralığında ve farklı branşlardaki sporcuların belirsizliğe tahammülsüzlüklerinin belirlenmesinde, zihinsel dayanıklılık ve mükemmeliyetçiliğin rolünü incelemek için “Çoklu Hiyerarşik Regresyon Analizi” kullanılmıştır. Verilerin analizine geçilmeden önce veri setindeki hatalı ve boş veriler incelenmiş ve %5 altında olan kayıp değerlere ise aritmetik ortalama (series mean) ile değer atanmıştır. Bir sonraki adımda veri setindeki uç değerler ve çok değişkenli normallik varsayımının karşılanıp karşılanmadığı Mahalanobis uzaklık değerleri yardımıyla incelenmiş ve veri setinde 3 uç değer bulunmuş ve veri analizi dışında tutulmuştur. Verilerin normal dağılıp dağılmadığı incelenmiş ve çarpıklık değerleri -0.04 ile -0.46 arasında, basıklık değerleri ise -0.04 ile -0.70 arasında bulunmuştur. Elde edilen basıklık ve çarpıklık değerleri George ve Mallery (2016) tarafından belirtilen ideal aralık olan +1 ve -1 arasında bulunmuştur.

Verilerin regresyon analizi için uç değerlerin uygunluğu, değişkenler arasında çoklu bağlantılılık ve otokorelasyon probleminin bulunmaması, normallik, doğrusallık ve hata varyanslarının eşit dağılımı (Field, 2009) açısından incelenmiştir. Bağımlı değişkenin doğrusal olup olmadığı saçılım grafikleri aracılığı ile incelenmiş ve doğrusallık varsayımının karşılandığı görülmüştür. Çoklu bağlantılılık varsayımı için önce değişkenler arasındaki Pearson ilişki katsayısı incelenmiştir ve değişkenler arasındaki korelasyon katsayılarının 0.01 ile 0.58 arasında olduğu ve çoklu bağlantılılık göstergesi olan 0.80 seviyesinden (Field, 2009) oldukça düşük olduğu gözlenmiştir.

Çoklu bağlantılılık durumu ayrıca regresyon analizi kapsamında varyans enflasyon faktörü (VIF) ve Tolerans (TOL) değerlerine bakılarak da incelenmiştir. TOL değerinin 0.10'un altında, VIF değerinin ise 10'un üzerinde olması bağımsız değişkenler arasında yüksek ilişki olduğunu belirtmektedir (Dormann ve ark., 2013). Çalışma kapsamında Tolerans değeri 0.61- 1.03 aralığında, VIF değeri ise 0.97 – 1.63 aralığında tespit edilmiştir; bu da tahmin değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığını belirtmektedir.

Değişkenler arasındaki otokorelasyon durumu Durbin-Watson katsayısına ise 1.93-2.06 arasında bulunmuş ve eşik değer aralığı olarak kabul edilen 1.5-2.5 aralığında olduğu tespit edilmiştir (Field, 2009).

Ön analizler sonucunda temel regresyon analizi varsayımlarının karşılandığı tespit edildiğinden hiyerarşik regresyon analizine geçilmiştir. Sporcularda belirsizliğe tahammülsüzlüğü ve ayrı ayrı tüm alt boyutları (belirsizlik stres ve üzüntü vericidir, belirsizliğe ait olumsuz benlik değerlendirmeleri, belirsizlik eyleme geçmeyi engeller, geleceği bilmemek rahatsız edicidir) yordayan değişkenleri belirlemek amacıyla birinci adımda cinsiyet (erkek=0, kadın=1), spor türü (takım sporları=0, bireysel sporlar=1) ve spor yılı (1-9 yıl arası=0, 10-20 yıl arası=1) değişkenleri, ikinci adımda spora özgü çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeği alt boyutları ve üçüncü adımda sporda zihinsel dayanıklılık ölçeği alt boyutları girilmiştir. Bütün verilerin analizlerinde en düşük $p < 0.05$ düzeyinde analiz edilmiştir.

BULGULAR

Araştırmaya katılan sporcuların belirsizliğe tahammülsüzlüğün “belirsizlik eyleme geçmeyi engeller” alt boyutunu yordayan değişkenleri belirlemek amacıyla yapılan hiyerarşik çoklu regresyon analizi sonuçları Tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 1. Farklı branşlardaki sporcuların belirsizliğe tahammülsüzlüğün belirsizlik eyleme geçmeyi engeller alt boyutunun yordanmasına ilişkin hiyerarşik çoklu regresyon analizi bulgular

	B	SE	β	t	p	R	R ²	Adj R ²	F(df)
Model 1									
Cinsiyet	.07	.12	.04	.58	.564				
Spor Yılı	.08	.12	.05	.71	.481	.06	.00	-.01	.27(3,218)
Spor Türü	.01	.12	.01	.08	.938				
Model 2									
Cinsiyet	.20	.11	.12	1.82	.071				
Spor Yılı	.08	.11	.05	.74	.463				
Spor Türü	.01	.11	.00	.04	.971				
Hatalarla Aşırı İlgilenme	.45	.08	.40	5.69	.000	.45	.20	.18	8.86**(6,218)
Kişisel Standartlar	.03	.09	.02	.29	.776				
Algılanan Aile Baskısı	.10	.07	.10	1.48	.141				
Model 3									
Cinsiyet	.08	.11	.05	1.11	.428				
Spor Yılı	.11	.10	.07	1.17	.275				
Spor Türü	-.00	.10	-.01	-.09	.990				
Hatalarla Aşırı İlgilenme	.31	.08	.28	3.82	.000				
Kişisel Standartlar	-.06	.10	-.05	-.68	.508	.54	.29	.26	9.40**(9,218)
Algılanan Aile Baskısı	.12	.07	.11	2.20	.084				
Güven	-.01	.14	-.01	-.34	.945				
Devamlılık	.00	.14	.00	.42	.982				
Kontrol	-.49	.10	-.34	-4.58	.000				

**P<.01

Tablo 1 incelendiğinde birinci adımda modele dâhil edilen cinsiyet, spor deneyimi ve spor türünün özgün katkısının model içerisinde anlamlı olmadığı görülmektedir ($R=.06$; $R^2=.00$; Düzeltilmiş $R^2 = -.01$; $F(3,218)=.27$, $p>.05$). Modele ikinci adımda girilen mükemmeliyetçilik düzeylerinin özgün katkısı model içerisinde anlamlıdır ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün belirsizlik eyleme geçmeyi engeller alt boyutunu %18’ini yordamaktadır ($R=.45$; $R^2=.20$; Düzeltilmiş $R^2 = .18$; $F(6,218)=8.86$, $p<.01$). Modele üçüncü adımda girilen zihinsel dayanıklılığın özgün katkısı model içerisinde anlamlıdır ve belirsizlik eyleme geçmeyi engeller alt boyutunu yordamasına katkısı %8’dir. Mükemmeliyetçilik alt boyutları ile birlikte zihinsel dayanıklılık belirsizliğe tahammülsüzlüğün belirsizlik eyleme geçmeyi engeller alt boyutunun %26’sını yordamaktadır ($R=0.54$; $R^2=0.29$; Düzeltilmiş $R^2 = .26$; $F(9,218)=9.40$, $p<.01$). Yapılan regresyon analizi sonucunda belirsizlik eyleme geçmeyi engeller alt boyutu ile mükemmeliyetçilik alt boyutlarından hatalarla aşırı ilgilenme ($\beta=.40$, $p<.001$) arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunurken, modelin üçüncü adımda girilen zihinsel dayanıklılığın kontrol alt boyutu ($\beta=-.34$, $p<.01$) ile arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur.

Farklı branşlardaki sporcuların belirsizliğe tahammülsüzlüğün geleceği bilmemek rahatsız edicidir alt boyutuna ilişkin regresyon analiz sonuçlarına göre (Tablo 2); modele birinci adımda dâhil edilen cinsiyet, spor deneyimi ve spor türünün özgün katkısı model içerisinde anlamlı değildir ($R=.17$; $R^2=.03$; Düzeltilmiş $R^2 =-.02$; $F(3,218)=2.13$, $p>.05$). Modele ikinci adımda girilen mükemmeliyetçilik alt boyutları belirsizliğe tahammülsüzlüğün geleceği bilmemek rahatsız edicidir alt boyutunu %17'sini yordamaktadır ($R=0.46$; $R^2=0.21$; Düzeltilmiş $R^2 =0.19$; $F(6,218)=9.48$, $p<.01$). Hatalarla aşırı ilgilenme ($\beta=.38$, $p<.01$) alt boyutu ile belirsizliğe tahammülsüzlüğün geleceği bilmemek rahatsız edicidir alt boyutu arasında pozitif ilişki vardır. Modele üçüncü adımda girilen zihinsel dayanıklılığın ise geleceği bilmemek rahatsız edicidir alt boyutunu yordamasına katkısı %9'dur ve zihinsel dayanıklılığın kontrol alt boyutu ($\beta=-.34$, $p<.01$), bu alt boyutunun negatif yordayıcısıdır.

Tablo 2. Farklı branşlardaki sporcuların belirsizliğe tahammülsüzlüğün geleceği bilmemek rahatsız edicidir alt boyutunun yordanmasına ilişkin hiyerarşik çoklu regresyon analizi bulguları

	B	SE	β	t	p	R	R ²	Adj R ²	F(df)
Model 1									
Cinsiyet	.13	.13	.07	1.04	.300	.17	.03	.02	2.13(3,218)
Spor Yılı	.14	.13	.08	1.17	.244				
Spor Türü	-.29	.13	-.16	-2.31	.022				
Model 2									
Cinsiyet	.26	.12	.14	2.23	.027	.46	.21	.19	9.48**(6,218)
Spor Yılı	.13	.12	.07	1.11	.268				
Spor Türü	-.29	.11	-.16	-2.56	.011				
Hatalarla Aşırı İlgilenme	.45	.08	.38	5.44	.000				
Kişisel Standartlar	.16	.10	.12	1.61	.108				
Algılanan Aile Baskısı	-.01	.07	.01	-.10	.929				
Model 3									
Cinsiyet	.14	.11	.08	1.25	.214	.55	.31	.28	10.20**(9,218)
Spor Yılı	.16	.11	.09	1.50	.136				
Spor Türü	-.30	.11	-.17	-2.77	.006				
Hatalarla Aşırı İlgilenme	.30	.08	.25	3,54	.000				
Kişisel Standartlar	.08	.10	.05	.77	.443				
Algılanan Aile Baskısı	.00	.07	.00	.01	.991				
Güven	.08	.14	.04	.56	.575				
Devamlılık	-.12	.14	-.06	-.84	.404				
Kontrol	-.53	.11	-.34	-4.96	.000				

** $P<.01$

Tablo 3'te sunulan farklı branşlardaki sporcuların belirsizliğe tahammülsüzlüğün belirsizlikle ilgili olumsuz benlik değerlendirmeleri alt boyutunu yordayan değişkenleri belirlemek amacıyla yapılan hiyerarşik çoklu regresyon analizi bulgularına göre cinsiyet, spor deneyimi ve spor türünün özgün katkısı model içerisinde anlamlı değildir ($R=.12$; $R^2=.01$; Düzeltilmiş $R^2=.00$; $F(3,218)=.976$, $p>.05$). Modele ikinci adımda girilen mükemmeliyetçilik alt boyutları belirsizliğe tahammülsüzlüğün belirsizlikle ilgili olumsuz benlik değerlendirmeleri alt boyutunu %32'ini yordamaktadır. Modele üçüncü adımda girilen zihinsel dayanıklılığın ise

belirsizliğe tahammülsüzlüğün belirsizlikle ilgili olumsuz benlik değerlendirmeleri alt boyutunu yordamasına katkısı %10'dır. Mükemmeliyetçilik alt boyutları ile birlikte zihinsel dayanıklılık belirsizliğe tahammülsüzlüğün belirsizlik eyleme geçmeyi engeller alt boyutunun %42'sini yordamaktadır ($R=0.66$; $R^2=0.44$; Düzeltilmiş $R^2 =0.42$; $F(9,218)=18.15$, $p<.01$). Belirsizliğe tahammülsüzlüğün belirsizlikle ilgili olumsuz benlik değerlendirmeleri alt boyutunun mükemmeliyetçilik alt boyutlarından hatalarla aşırı ilgilenme ($\beta=.57$, $p<.01$) pozitif yönde ve zihinsel dayanıklılığın devamlılık ($\beta=-.14$, $p<.05$) ve kontrol alt boyutu ($\beta=-.29$, $p<.01$) ise negatif yönde anlamlı yordayıcılarıdır.

Tablo 3. Farklı branşlardaki sporcuların belirsizliğe tahammülsüzlüğün belirsizlikle ilgili olumsuz benlik değerlendirmeleri alt boyutunun yordanmasına ilişkin hiyerarşik çoklu regresyon analizi bulguları

	B	SE	β	t	p	R	R ²	Adj R ²	F(df)
Model 1									
Cinsiyet	-.13	.11	-.08	-1.14	.255	.12	.01	.00	.976(3,218)
Spor Yılı	.10	.11	.06	.90	.367				
Spor Türü	-.07	.11	-.05	-.65	.517				
Model 2									
Cinsiyet	.04	.09	.02	.38	.706	.58	.34	.32	17.10**(6,218)
Spor Yılı	.11	.09	.07	1.16	.246				
Spor Türü	-.06	.09	-.04	-.61	.545				
Hatalarla Aşırı İlgilenme	.60	.07	.57	8.90	.000				
Kişisel Standartlar	-.04	.08	-.03	-.51	.614				
Algılanan Aile Baskısı	.06	.06	.06	1.02	.310				
Model 3									
Cinsiyet	-.07	.09	-.04	-.77	.444	.66	.44	.42	18.15**(9,218)
Spor Yılı	-.16	.09	.10	1.83	.068				
Spor Türü	-.09	.09	-.05	-.99	.320				
Hatalarla Aşırı İlgilenme	.46	.07	.43	6.87	.000				
Kişisel Standartlar	-.06	.08	-.05	-.76	.451				
Algılanan Aile Baskısı	.07	.06	.08	1.32	.187				
Güven	-.03	.11	-.02	-.25	.803				
Devamlılık	-.25	.11	-.14	-2.16	.032				
Kontrol	-.40	.08	-.29	-4.69	.000				

** $p<.01$

Belirsizliğe tahammülsüzlüğün belirsizlik stres ve üzüntü vericidir alt boyutuna ilişkin bulgulara göre (Tablo 4) cinsiyet, spor türü ve spor deneyiminin özgün katkısının model içerisinde anlamlı değildir ($R=0.11$; $R^2=0.01$; Düzeltilmiş $R^2 =-0.00$; $F(3,218)=.80$, $p>.05$). Modele ikinci adımda girilen mükemmeliyetçilik düzeylerinin özgün katkısı model içerisinde anlamlıdır ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün belirsizlik stres ve üzüntü vericidir alt boyutunun yordanmasına katkısı %25'dir. Modele üçüncü adımda girilen zihinsel dayanıklılık ise belirsizliğe tahammülsüzlüğün belirsizlik stres ve üzüntü vericidir alt boyutunu yordamasına katkısı %12'dir. Mükemmeliyetçilik alt boyutları ile zihinsel dayanıklılık birlikte

belirsizliğe tahammülsüzlüğün belirsizlik stres ve üzüntü vericidir alt boyutunun %37'sini yordamaktadır ($R=0.63$; $R^2=0.40$; Düzeltilmiş $R^2=0.37$; $F(9,218)=15.43$, $p<.01$).

Mükemmeliyetçilik alt boyutlarından hatalarla aşırı ilgilenme ($\beta=.46$, $p<.01$) ve zihinsel dayanıklılığın kontrol alt boyutu ($\beta=-.37$, $p<.01$), belirsizliğe tahammülsüzlüğün belirsizlik stres ve üzüntü vericidir alt boyutunun anlamlı yordayıcılarıdır.

Tablo 4. Farklı branşlardaki sporcuların belirsizliğe tahammülsüzlüğün belirsizlik stres ve üzüntü vericidir alt boyutunun yordanmasına ilişkin hiyerarşik çoklu regresyon analizi bulguları

	B	SE	β	t	p	R	R ²	Adj R ²	F(df)
Model 1									
Cinsiyet	.06	.11	.04	.57	.570	.11	.01	-.00	.80(3,218)
Spor Yılı	.09	.11	.06	.81	.422				
Spor Türü	-.16	.11	-.10	-1.39	.165				
Model 2									
Cinsiyet	.20	.10	.12	2.05	.042	.52	.27	.25	13.20**(6,218)
Spor Yılı	.07	.10	.05	.76	.450				
Spor Türü	-.16	.10	-.10	-1.65	.101				
Hatalarla Aşırı İlgilenme	.49	.07	.46	6.85	.000				
Kişisel Standartlar	.14	.09	.11	1.60	.110				
Algılanan Aile Baskısı	.02	.06	.02	1.33	.742				
Model 3									
Cinsiyet	.08	.09	.05	.81	.418	.63	.40	.37	15.43**(9,218)
Spor Yılı	.13	.09	.08	1.42	.159				
Spor Türü	-.19	.09	-.12	-2.07	.040				
Hatalarla Aşırı İlgilenme	.33	.07	.31	4,66	.000				
Kişisel Standartlar	.08	.08	.07	1.00	.321				
Algılanan Aile Baskısı	.04	.06	.04	.67	.504				
Güven	-.06	.12	-.04	-.52	.604				
Devamlılık	-.15	.12	-.09	-1.26	.208				
Kontrol	-.51	.09	-.37	-5.73	.000				

** $p<.01$

Regresyon analiz sonuçlarına göre (Tablo 5) mükemmeliyetçilik belirsizliğe tahammülsüzlüğün %27'sini yordamaktadır. Modele dâhil edilen zihinsel dayanıklılığın belirsizliğe tahammülsüzlüğü yordamasına katkısı %12'dir. Mükemmeliyetçilik alt boyutları ile birlikte zihinsel dayanıklılık belirsizliğe tahammülsüzlüğün %40'ını yordamaktadır ($R=0.65$; $R^2=0.44$; Düzeltilmiş $R^2=0.40$; $F(9,218)=17.40$, $p<.01$). Yapılan regresyon analizi sonucunda mükemmeliyetçilik alt boyutlarından hatalarla aşırı ilgilenme ($\beta=.51$, $p<.01$) ve zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından kontrol ($\beta=-.35$, $p<.01$), belirsizliğe tahammülsüzlüğün anlamlı yordayıcılarıdır. Belirsizliğe tahammülsüzlük ile mükemmeliyetçiliğin hatalarla aşırı ilgilenme alt boyutu arasında pozitif yönde, zihinsel dayanıklılığının kontrol alt boyutu ile negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur.

Tablo 5. Farklı branşlardaki sporcuların belirsizliğe tahammülsüzlüğünün yordanmasına ilişkin hiyerarşik çoklu regresyon analizi bulguları

	B	SE	β	t	p	R	R ²	Adj R ²	F(df)
Model 1									
Cinsiyet	.03	.10	.02	.32	.751	.15	.02	.01	1.48(3,218)
Spor Yılı	.18	.10	.12	1.71	.090				
Spor Türü	-.15	.10	-.10	-1.47	.144				
Model 2									
Cinsiyet	.17	.09	.11	1.92	.056	.55	.31	.28	15.23**(6,218)
Spor Yılı	.18	.09	.12	1.97	.050				
Spor Türü	-.15	.09	-.10	-1.66	.099				
Hatalarla Aşırı İlgilenme	.50	.07	.51	7.70	.000				
Kişisel Standartlar	.02	.08	.02	.25	.806				
Algılanan Aile Baskısı	.06	.06	.07	1.11	.270				
Model 3									
Cinsiyet	.06	.08	.04	.69	.489	.65	.44	.40	17.40**(9,218)
Spor Yılı	.23	.08	.15	2.75	.006				
Spor Türü	-.17	.08	-.12	-2.11	.036				
Hatalarla Aşırı İlgilenme	.35	.06	.35	5,52	.000				
Kişisel Standartlar	-.02	.08	-.02	-.30	.766				
Algılanan Aile Baskısı	.08	.05	.09	1,47	.142				
Güven	-.03	.11	-.02	-.26	.799				
Devamlılık	-.20	.11	-.12	-1.76	.079				
Kontrol	-.46	.09	-.35	-5.69	.000				

**p<.01

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışmanın amacı, 18-30 yaşları arasındaki sporcuların zihinsel dayanıklılık ve mükemmeliyetçilik düzeylerinin belirsizliğe tahammülsüzlüğü yordamadaki rolünü araştırmaktır. Bu amaçla sporcuların cinsiyet, spor deneyimleri ve yaptıkları spor türleri kontrol değişkeni olarak ele alınarak mükemmeliyetçilik ve zihinsel dayanıklılık özelliklerinin belirsizliğe tahammülsüzlüğün alt boyutlarını yordamadaki rolü ayrı ayrı değerlendirilmiştir.

Yapılan analizler sonucunda sporcularda zihinsel dayanıklılık ve mükemmeliyetçiliğin belirsizliğe tahammülsüzlüğün anlamlı yordayıcısı olduğunu göstermiştir fakat cinsiyet, spor deneyimi ve spor türünün belirsizliğe tahammülsüzlüğün yordanmasına özgün katkısının olmadığı görülmektedir. Bu durum, belirsizliğe tahammülsüzlüğün cinsiyet, spor deneyimi ve spor türünden bağımsız olarak tüm bireylerin yaşayabileceği olumsuz bir durum olarak değerlendirilebilir. Bir başka ifadeyle cinsiyet, spor deneyimi ve spor türü belirsizliğe tahammülsüzlüğün belirleyicisi olmadığı düşünülebilir. Bu çalışmanın bulgularına paralel olarak, Boelon ve arkadaşları (2014) ve Carleton ve diğerleri (2014) yetişkinler üzerinde yaptıkları çalışmalarda tahammülsüzlüğün cinsiyete göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşmışlardır. Ayrıca Geçgin ve Sahranç (2017) üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları bir çalışmada belirsizliğe tahammülsüzlüğün cinsiyete göre farklılaşmadığını bulmuşlar ve bu durumu belirsizliğin ortaya çıkardığı bilişsel ve duyuşsal unsurların cinsiyetten bağımsız olarak her bireyin belirsizlik karşısında yaşayabileceği şeklinde yorumlamışlardır. Ersöz ve ark.(2016) ve Yıldız ve Güllü (2018) de cinsiyetin belirsizliğe tahammülsüzlükte herhangi bir belirleyici rolünün olmadığını bulmuşlardır. Robiston ve Freeston (2015) ise performans kaygısı ve spor güveninin sağlamlığı üzerinde belirsizliğe tahammülsüzlüğün rolünü araştırdıkları çalışmada

cinsiyet, yaş ve takım değişkenlerinin belirsizliğe tahammülsüzlükte rolünün olmadığı sonucuna ulaşmışlardır. Bu çalışmalarda araştırmanın bulgularını destekler nitelikte olduğu söylenebilir.

Yapılan hiyerarşik regresyon analizi sonuçları, mükemmeliyetçiliğin hatalarla aşırı ilgilenme alt boyunun belirsizliğe tahammülsüzlüğün ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün alt boyutlarının pozitif yordayıcısı olduğunu göstermektedir. Bu durum hatalarla aşırı ilgilenen mükemmeliyetçi sporcuların belirsiz durumlar karşısında stres ve üzüntü yaşadıklarını, olumsuz benlik duygusuna sahip olduklarını, eyleme geçemediklerini ve geleceği bilmeme konusunda rahatsızlık yaşadıklarını göstermektedir. Diğer bir ifadeyle hatalarla aşırı ilgilenen, hata yapma endişesi taşıyan, yapılan hatalara aşırı tepki verme ve hataları başarısızlıkla eşit gören ve başarısızlık sonucunda önemli kişilerin saygısını kaybedeceğine inancına sahip mükemmeliyetçi sporcuların belirsizliğe karşı tahammülsüz olduklarını göstermektedir. Alan yazın çalışmaları incelendiğinde, Slaney ve ark. (2001) yapmış oldukları çalışmada mükemmeliyetçi kişilerin hataları kabul etmeyen, eleştirel bakış açısı olan, olumsuz benlik algısına sahip kişiler olduklarını ifade etmektedir. Bu durum belirsizlikle ilgili olumsuz değerlendirmeleri olan, kendinden emin olmayan, güvensiz ve şüpheli özellikleri olan belirsizliğe karşı tahammülsüz sporcuların aynı zamanda hatalarla aşırı ilgilenen mükemmeliyetçi kişiler olduğunu göstermektedir. Erol (2009) mükemmeliyetçi insanların özelliklerini anlattığı kitabında mükemmeliyetçi insanların belirsizliğe tahammüllerinin oldukça az olduğunu ifade etmiştir. Ayrıca Burhanoğlu (2018) makalesinde mükemmeliyetçi, endişeli ve kontrollü olmayı seven kişilerin belirsizliğe tahammülsüzlüklerinin yüksek olduğunu belirtmiştir.

Çalışmada elde edilen diğer bir bulgu ise zihinsel dayanıklılığının kontrol alt boyutunun belirsizliğe tahammülsüzlüğün ve tüm alt boyutlarının anlamlı yordayıcısı olduğu ve negatif yönde anlamlı ilişki olduğu sonucudur. Bu durum kendilerini kontrol etme noktasında zihinsel dayanıklılığı düşük, kötü performans göstermekten endişelenen, olaylar istediği gibi gitmediğinde hayal kırıklığı yaşayan ve beklenmedik olaylar karşısında kaygılanan sporcuların belirsiz olaylar karşısında stres ve üzüntülü, olumsuz benlik algısına sahip, eyleme geçemeyen ve gelecek konusunda endişe yaşayan sporcular olduğunu göstermektedir. Bununla ilişkili olarak Barahmand ve Haji, (2014) yaptıkları çalışmada yüksek düzeyde algılanan belirsizliğin, yüksek kaygı ve depresyon ilişkili olduğu sonucuna ulaşmıştır. Sarıçam (2014) ise belirsizliğin kaygıyı artırdığını ifade etmiştir. Carleton ve arkadaşları (2007) belirsizliğe tahammülsüzlük ile yaygın kaygı bozuklukları arasında pozitif bir ilişki bulmuştur. Holaway ve arkadaşları (2006) ise yapmış oldukları başka bir çalışmada yaygın kaygı bozuklukları, obsesif-kompulsif davranışlar ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasında pozitif yönlü ilişkiler bulmuşlardır. Kaygı ve zihinsel dayanıklılık ile ilgili yapılan çalışmalara bakıldığında ise zihinsel dayanıklılığı yüksek olan sporcuların daha fazla çaba harcadıklarını, stres, kaygı ve baskıyla baş etme güçlerinin daha yüksek olduğunu göstermektedir (Jones, 2002; Ekmekçi ve Miçooğulları, 2018). Bu da bize zihinsel dayanıklılığın olumlu benlik kavramı ve olumlu psikolojik faktörlerle ilişkili olduğunu, olumsuz benlik değerlendirmelerini içeren ve kaygıyla ilişkilendirilen belirsizliğe tahammülsüzlükle negatif ilişkili olduğu sonucuna götürmektedir. Diğer bir ifadeyle kendilerini kontrol etme noktasında zihinsel dayanıklılıkları düşük, belirsizlik karşısında endişe ve hayal kırıklığı yaşayan sporcuların belirsizliğe tahammülsüzlüklerinin yüksek olduğudur. Elde edilen bulgular ayrıca zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından devamlılığın belirsizliğe tahammülsüzlüğün belirsizlikle ilgili olumsuz benlik değerlendirmeleri alt boyutunun negatif yordayıcısı olduğunu göstermektedir. Bu durum üzerine düşen görevleri yapmakta kararlı olan, zor durumlarda vazgeçmeyen, dikkati kolaylıkla

dağılmayan ve konsantrasyonunu kaybetmeyen sporcuların belirsiz durumlarla ilgili olumsuz değerlendirmelerin azaldığını göstermektedir.

Çalışmanın bulguları ışığında, belirsizliğe tahammülsüzlük üzerinde cinsiyetin ve spor deneyimi ve spor türünün belirleyici rolünün olmadığını göstermiştir. Mükemmeliyetçilik özelliklerinden hatalarla aşırı ilgilenen sporcuların belirsizliğe karşı tahammülsüzlük yaşadıklarını göstermiştir. Diğer bir deyişle, hata yaptığında kendini bütünüyle başarısız gören, seilmeyeceğini düşünen yarışmalarda hatalara odaklanan mükemmeliyetçi sporcuların aynı zamanda belirsizlik karşısında tahammülsüz olduklarını göstermiştir. Ayrıca sporcuların algıladıkları aile baskısı ve aileden gelen yüksek beklentiden oluşan mükemmeliyetçi yapıları da belirsiz durumlarda özellikle eyleme geçme noktasında ellerinin kollarının bağlandığını ve harekete geçemedikleri sonucuna götürmektedir. Kötü performans göstermekten endişelenen, olaylar istediği gibi gitmediğinde hayal kırıklığı yaşayan ve beklenmedik olaylar karşısında kaygılanan zihinsel dayanıklılığı düşük sporcuların belirsiz durumlar karşısında tahammülsüz oldukları sonucuna ulaşılmıştır.

Sporcuların mükemmeliyetçilik ve zihinsel dayanıklılıklarının düzeylerinin belirsizliğe tahammülsüzlüğü yordamak amacıyla yapılan bu çalışmada kontrol değişkeni olarak cinsiyet ve spor deneyimi ve spor türü analize dâhil edilmiştir.

Egzersiz ve spor psikolojisi alan yazınında zihinsel dayanıklılık ve mükemmeliyetçilik ile ilgili çalışmalara belirsizliğe tahammülsüzlükle yakından ilişkili endişe, stres ve kaygı gibi psikolojik kavramların dâhil edilmesi sporcular için önemli bilgiler ortaya koyabileceği düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

- Altıntaş A. (2015). Sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının belirlenmesinde optimal performans duygu durumu, güdülenme düzeyi ve hedef yöneliminin rolü, *doktora tezi*, Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü
- Altıntaş A., Kuruç P.B. (2016). Sporda zihinsel dayanıklılık envanteri'nin psikometrik özelliklerinin incelenmesi (SZDE), *Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi*, 27(4), 162-171.
- Bailey, DE., Jr., Landerman L., Barroso J., Bixby P., Mishel M.H., Muir A.J., Clipp E. (2009). Uncertainty, symptoms, and quality of life in persons with chronic hepatitis C. *Psychosomatics*, 50, 138-146.
- Barahmand U., Haji A. (2014). The impact of intolerance of uncertainty, worry and irritability on quality of life in persons with epilepsy: irritability as mediator, *Epilepsy Research*, 108(8), 1335-1344.
- Boelen P.A., Reijntje A., Carleton N.R. (2014). Intolerance of uncertainty and adult separation anxiety, *Cognitive Behaviour Therapy*, 43(2), 133-144.
- Britton G.I., Neale S.E., Davey G.C.L. (2018). The effect of worrying on intolerance of uncertainty and positive and negative beliefs about worry behav, *Ther Exp Psychiatry*, 62, 65-71.
- Brown M., Robinson L., Campione G.C., Wuensch K., Hildebrandt T., Micali N. (2017). Intolerance of uncertainty in eating disorders: a systematic review and meta analysis, *European Eating Disorders Review*, 25 (5), 329-343.
- Buhr K., Dugas M. J. (2002). The intolerance of uncertainty scale: psychometric properties of the english version, *Behav Res Ther*, 40, 931-945.
- Burhanoğlu B. (2018, 24 Aralık). Belirsizliğe tahammülsüzlük. Erişim adresi: <http://www.fethiyeipsikiyatri.com/belirsizlige-tahammulsuzluk>

- Carleton R.N., Duranceau S., Freeston M.H., Boelen P.A., McCabe R.E., Antony M.M. (2014). "But it might be a heart attack": intolerance of uncertainty and panic disorder symptoms, *Journal of Anxiety Disorders*, 28, 463-470.
- Carleton R.N., Sharpe D., Asmundson G.J. (2007). Anxiety sensitivity and intolerance of uncertainty: requisites of the fundamental fears? *Behaviour Research Therapy*, 45(10), 2307-2316.
- Clough P., Earle, K., Sewell D., (2002). Mental toughness: the concept and its measurement. In I. Cockerill, *Solutions in Sport Psychology*, 7(12), 32-45.
- Crust L., Clough P.J. (2011). Developing mental toughness: from research to practice, *Journal of Sport Psychology*, 2(1), 21-32.
- Çepikkurt F., İnanç B.Y. (2012). Mükemmeliyetçilik ve başarı hedeflerinin hentbolcuların müsabaka öncesi yaşadıkları durumluk kaygıyı belirlemedeki rolü, *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2, 43-5.
- Çepikkurt F., (2011) Üniversiteli hentbolcuların mükemmeliyetçilik ve kaygı düzeyleri ile başarı hedefleri ve müsabaka sonuçlarına yaptıkları yüklemle biçimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi, *Doktora Tezi*. Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü
- Değirmenci S.S. (2017). Gebelikte Ayrılma Anksiyetesi ve Belirsizliğe Tahammülsüzlükle İlişkisi, *Tıpta Uzmanlık Tezi*. Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı
- Dormann C.F., Elith J., Bacher S., Buchmann C., Carl G., Carré G., Marquéz J.R.G., Gruber B., Lafourcade B., Leitão P.J., Münkemüller T., McClean C., Osborne P.E., Reineking B., Schröder B., Skidmore A.K., Zurell D., Lautenbach S. (2013). Collinearity: a review of methods to deal with it and a simulation study evaluating their performance. *Ecography*, 36, 27-46.
- Dugas M.J., Marchand A., Ladouceur R.F. (2005). Validation of a cognitive behavioral model of generalized anxiety disorder: diagnostic and symptom specificity, *Anxiety Disord*, 19, 29-343.
- 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., Gotwals J.K., Dunn J.C., (2005). An examination of the domain specificity of perfectionism among intercollegiate studentathletes, *Personality and Individual Differences*, 38, 1439-1448.
- Ekmekçi R., Miçoogullari B.O., (2018) Examination and comparison of psychological characteristics of american football players and handball players, *Universal Journal of Educational Research* 6(11), 2420-2425
- Enns W.M., Cox B.J., Clara I. (2002). Adaptive and maladaptive perfectionism: developmental origins and association with depression proneness, *Personality and Individual Differences*, 33, 921-935.
- Erol Z., (2009). Mükemmeliyetçi kişilik (1.Baskı), İstanbul: Timaş Yayınları.
- Ersöz F., Ersöz T., Konuşkan Ö., (2016) Belirsizlikle başa çıkmada etkili olan kriterlerin araştırılması: bir üniversite uygulaması, *Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 25 (39), 215-232.
- Field A., (2009). Discovering statistics using spss (third edition) los angeles, London, New Delhi, Singapore and ashington DC: Sage.
- Fischerauer S.F., Khoei M.T., Vissers F.L., Vranceanu A.M., (2018). Pain anxiety differentially mediates the association of pain intensity with function depending on level of intolerance of uncertainty, *Journal of Psychiatric Research*, 97, 30-37.
- Flores A., Lopez F.J., Vervliet B., Cobos P.L. (2018). Intolerance of uncertainty as a vulnerability factor for excessive and inflexible avoidance behavior, *Behaviour Research and Therapy*, 104, 34-43.
- Freeston M.H., Rhéaume J., Letarte H., Dugas M.J., Ladouceur R. (1994). Why do people worry?, *Personality and Individual Differences*, 17(6), 791-802.

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

Geçgin F.M., Sahranç Ü. (2017). Belirsizliğe tahammülsüzlük ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki, *Sakarya University Journal of Education*, 7(4), 739-755.

George D., Mallery P. (2016). IBM SPSS statistics 23 step by step a simple guide and referencefourteenth edition, London and New York: Routledge.

Güngörmüş K., Okanlı A., Kocabeyoğlu T. (2015). Hemşirelik öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ve etkileyen faktörler, *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 6(1), 9-14.

Harenberg S., Wolf S. A., Mccaffrey R., Carleton, R.N. (2016). The relationship between intolerance of uncertainty, competitive trait anxiety, and pre-competitive emotions in cis female soccer athletes, *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 38, 200.

Holaway R.M., Heimberg R.G., Coles M.E. (2006). A comparison of intolerance of uncertainty in analogue obsessive-compulsive disorder and generalized anxiety disorder, *Journal of Anxiety Disorders*, 20, 159-174.

Jones G. (2002). What is this thing called mental toughness? an investigation of elite sport performers, *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 205.

Karasar N. (2005). Bilimsel araştırma yöntemi, Ankara: Nobel Yayın Dağıtım

Koç M., İskender M., Çolak T.S., Düşünceli B. (2016). Investigation of the effect of intolerance of uncertainty and the effect of anger control on the relationship between forgiveness and psychological well-being through structural equation modelling, *Sakarya University Journal of Education*, 6(3), 201-209.

Lebouthillier D.M., Asmundson J.G. (2015). A single bout of aerobic exercise reduces anxiety sensitivity but not intolerance of uncertainty or distress tolerance: a randomized controlled trial, *Cognitive Behaviour Therapy*, 44(4), 252-263

Luthans F., Avey J.B. and Avolio B.J. (2006). Psychological capital development: toward a micro-intervention, *J Organizational Behav*, 27, 387-93.

Mahoney, A.E.J., Mcevoy, M.P. (2012). Trait versus situation-specific intolerance of uncertainty in a clinical sample with anxiety and depressive disorders, *Cognitive Behaviour Therapy*, 41(1), 26-39.

Özmen E. (2018, 21 Aralık) Obsesif kompulsif bozukluk. Erişim adresi: <https://kendinitanima.com/kisilik/obsesif-kompulsif-kisilik>

Pattison S. (2011). The development and implementation of a mental toughness training programme for young cricketers, *Master of Social Sciences in Psychology*, Rhodes University, Grahamstown.

Robinson G., Freeston M. (2015). Intolerance of uncertainty as a predictor of performance anxiety and robustness of sport confidence in university student-athletes, *Journal of Clinical Sport Psychology*, 9(4), 335-344.

Sarı S., Dağ İ. (2009). Belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği, endişe ile ilgili olumlu inançlar ölçeği ve endişenin sonuçları ölçeği'nin Türkçeye uyarlanması, geçerliliği ve güvenilirliği, *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 10, 261-270.

Sarıçam H. (2014). Belirsizliğe tahammülsüzlüğün mutluluğa etkisi, *Sosyal Bilimler Dergisi*, 4(8).

Slade P.D., Owens R.G., (1998) A dual process model of perfectionism based on reinforcement theory, *Behavioral Modification*, 2, 372-390.

Slaney R.B., Rice G.K., Mobley M., Trippi J., Ashby J. (2001). The revised almost perfect scale, *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 34, 130-144.

Sheard M., Golby J., Wersch A.W. (2009). progress toward construct validation of the sportsmental toughness questionnaire (SMTQ) *European Journal of Psychological Assessment*, 25(3), 186-193.

Uzun K. (2016). Akademik özyeterliğin yordayıcıları: belirsizliğe tahammülsüzlük, endişe ile ilgili olumlu inanç ve akademik kontrol odağı, *Yüksek Lisans Tezi*. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık.

Yang Z. (2013). Psychometric properties of the intolerance of uncertainty scale (ius) in a chinese-speaking population, Department of Psychology, *Beijing Forestry University* Beijing, China.

Yıldız B., Güllü A. (2018) Belirsizliğe tahammülsüzlük ile aleksitimi arasındaki ilişki ve bazı sosyo-demografik değişkenlere göre incelenmesi, Adnan Menderes Üniversitesi *Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 9(1), 113-131.