

GENÇ SPORCULARIN AKILDIŞI PERFORMANS İNANÇLARININ İNCELENMESİ¹

Ali Burak TOY²

Gamze GÜNEY³

Bünyamin COŞKUN⁴

Geliş Tarihi/Received:22.05.2022 Kabul Tarihi/Accepted:06.06.2022 Elektronik Yayın/Online Published:22.06.2022

DOI: 10.48166/ejaes.1119813

ÖZET

Bu çalışmanın amacı; bireysel spor yapan genç sporcuların akıldışı performans inançlarının yaş, eğitim, spor branşları, deneyim süresi, milli takım deneyimi değişkenleri açısından farklılık olup olmadığı amaçlanmıştır. Çalışmanın örneklemini Ankara ve İstanbul illerindeki spor kulüplerinde yatılı kalıp lisanslı olarak spor yapan 198 ($\bar{x}_{yaş}$; 18.96±3,90) erkek sporcu oluşturmaktadır. Çalışmada Turner ve Allen (2018) tarafından geliştirilen; Türkçe geçerlik ve güvenirliği Urfa ve Aşçı (2018) tarafından yapılan “Akıldışı Performans İnançları Envanteri-2” ve araştırmacılar tarafından oluşturulan “Kişisel Bilgi Formu” tüm katılımcılara uygulanmıştır. Veriler tanımlayıcı istatistik ve Mann-Whitney U kullanılarak analiz edilmiştir. Çalışmanın sonucunda; akıldışı performans inançlarından elde edilen en düşük ortalama değer 3.06 ± 0.71 ile “değersizleştirme” alt boyutunda elde edilirken; en yüksek ortalama değer 3.60 ± 0.85 ile “Düşük Tolerans” puanlarından elde edilmiştir. Araştırmadan elde edilen bulgular doğrultusunda yaş ve eğitim değişkeni açısından talepkarlık alt boyutu puanları açısından; deneyim süresi ve milli olma değişkenleri açısından talepkarlık, felaketleştirme ve toplam puan açısından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur ($p<0.05$). Sonuç olarak, araştırmaya katılan, farklı spor branşlarında yarışan genç sporcuların akıldışı inançları puanlarının kısmen yüksek olduğu söylenebilir. Buna ek olarak elde edilen bulgulardan yola çıkarak sporcuların akıldışı inançlarının farklılık gösterdiği ve sporcuların yaş, eğitim durumu, deneyim süresi ve milli olma deneyiminin akıldışı performans inançlarında değişikliğe yol açtığı söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Akıldışı performans inançları; genç sporcular; psikolojik antrenman

¹ Bu çalışmanın bir kısmı “VI. Uluslararası Egzersiz ve Spor Psikolojisi Kongresi”nde (11-13 Mayıs 2022 Antalya) sözlü bildiri olarak sunulmuştur.

² Dr Öğretim Üyesi, Ardahan Üniversitesi, Ardahan, aliburaktoy@ardahan.edu.tr, ORCID: 0000-0001-7997-7399

³ Dr Öğretim Üyesi, Ardahan Üniversitesi, Ardahan, gamzeguney@ardahan.edu.tr, ORCID: 0000-0001-9638-320X

⁴ Yüksek Lisans Öğrencisi, Hitit Üniversitesi, Çorum, cosgun.b@hotmail.com, ORCID: 0000-0001-5874-6778

INVESTIGATION OF IRRATIONAL PERFORMANCE BELIEFS OF YOUNG ATHLETES

ABSTRACT

The purpose of this study was to examine young athletes' irrational performance beliefs and to investigate if there is difference in irrational performance beliefs with regard to age, education, sports branches, experience duration, and national team experience. The study sample consisted of 198 (\bar{x}_{age} ; 18.96±3.90) male athletes who stay and play sports clubs in Ankara and Istanbul. In this study, "irrational performance beliefs inventory (iPBI)" developed by Turner ve Allen (2018) and the adaptation work of this scale to Turkish was conducted by Urfa and Aşçı (2018) and "Personal Information Form" developed by researchers were admistired to all participants. Data were analyzed by using descriptive statistics and Mann-Whitney U test. Analysis indicated that the lowest mean value was 3.06 ± 0.71 (depreciation sub-dimension) and the highest mean value was 3.60 ± 0.85 (Low Frustration Tolerance sub-dimension). Beside this, there was a statistically significant difference in demandingness scores in terms of age and education variables; in addition, a statistically significant difference was found in terms of experience period and being national athlete variables in terms of demandingness, awfulizing and total score ($p<0.05$). As a result, it can be said that young athletes competing in different sports participating in this study have partially high irrational beliefs scores. In addition, based on the findings obtained, it was found that the irrational beliefs of the athletes differ; It can be said that the age, education level, experience period and experience of being national athlete of the athletes cause changes in their irrational performance beliefs.

Keywords: Irrational performance beliefs; athletes; psychological training; training

GİRİŞ

Günümüz dünyasında ve özellikle Türkiye’de hızla gelişen ve bilinirliği artan bir bilim alanı olan egzersiz ve spor psikolojisi farklı psikolojik kavramların spor alanındaki insanların performans ve iyi oluşa yönelik etkileri incelenmeye devam etmektedir. Spor ve egzersiz psikolojisinin araştırma ve çalışma alanları öncelikli olarak psikolojik faktörlerin fiziksel performansı, ruhsal-duygusal sağlığı, zihinsel gelişimini ele alarak bütününde insan sağlığını, eylemlerini anlamlandırmayı ve iyileştirmeye yönelik bilgileri edinmeyi amaçlamaktadır. Bu bağlamda egzersiz ve spora yüksek katılım sağlayan kişilerde yüksek performans, tatmin ve bütünsel gelişimi destekleme faaliyetlerinde etkin rol oynamaktadırlar (Toy, 2021).

Sporcuların biliş ve duygularının farkında olup olmadıklarını ve ne ölçüde farkında olduklarını, bunların performanslarını nasıl etkilediklerini ve bu iç süreçleri nasıl yönettiklerini araştırmak önemlidir (Saint-Martin vd., 2020).

Duygu, düşünce ve davranışların kontrolünün bireyin kendisinde olduğu fikri İnançların akılcı olup olmadığını tartışan akılcı duygusal davranışçı kuramının temelini oluşturmaktadır. Kurama göre birey kendisi, diğerleri ya da dünya hakkında fikir edinmek için bilimsel yollara başvurması gerekmektedir (DiGiuseppe vd., 2013; Ellis & Dryden, 2007 ; Ellis & Maclaren, 1998). Akılcı duygusal davranışçı kurama göre insanları rahatsız eden olaylar değildir. Rahatsızlığın kaynağı bu olaylar hakkındaki dogmatik ve akılcı olmayan yani rasyonel olmayan düşünceleridir. Özellikle itici olan olumsuz olaylar rahatsızlığın gelişmesine katkı sağlarlar ancak asıl rahatsızlık insanların bu olaylar

hakkındaki akılcı olmayan düşünme stillerinin ortaya çıkmasıyla gerçekleşir (DiGiuseppe & diğerleri, 2013; Ellis & Dryden, 2007).

Akılcı inançların doğasında dogmatik olmayan ve tercihe dayalı bilişlerin olduğu ifade edilmiştir. Akılcı inançlar diğer bir deyişle istek, arzu, tercih ve dilek olarak bildiren Ellis, akıldışı ise kavramsal olarak insanların temel hedeflerine ve amaçlarına ulaşmasını engelleyen, mantıksız ve amprik olarak gerçeklik ile tutarsızlık olarak tanımlamıştır (Ellis vd., 2001).

Akılcı duygusal davranışçı yaklaşım yaklaşımında dört temel mantıksız inanç vardır, bunlar "talepkarlık" yani zorunluluklar içeren, mutlak olması gerekir düşüncesi, vb. şeklinde ifade edilen katı inançlar), "felaketleştirme" yani, olumsuzluğun yüzde yüz kötü olduğu sonucuna varmak ve sonuçları orantısız bir şekilde abartmak), "engellenmeye karşı düşük tolerans" durumun tahammül edilemez olduğu ve buna dayanamayacakları sonucuna varmak) ve değerini düşürücü inançlar başarısızlığı tamamen kendine, başkalarına ve hayata atfetmek" (Dryden & Branch, 2008).

Mantıksız inançlar katı, gerçeklikle tutarsız, akla uygun olmaz ve mantıksızdır. Bunun yerine dört temel akılcı inanç olması gerektiği savunulur bu inançlar esnek, gerçeklikle tutarlı ve mantıksal olarak kategorize edilir. Bu inançlar "tercihler" yani, dilekler, arzular ve istekler şeklinde ifade edilen esnek inançlar olduğu, "felaketleştirici olmayan" yani, hiçbir şeyin %100 kötü ve gerçekten korkunç olamayacağı inancını temsil etmektedir, "engellenmeye karşı yüksek tolerans" yani, zorlukların zor olabileceği ancak tahammül edilemez olmadığı inancını vurgular ve "kendini / diğerini / yaşamı kabul edici inançları" yani, kişinin davranışını derecelendirme ve kendilerini / başkalarını / hayatı yanılabilir ve kusurlu olarak kabul etme olarak kategorize edilmiştir (Dryden & Branch 2008).

Kapsamlı araştırmalar, akıldışı inançların, spor literatüründe gün yüzüne çıkan bir bulgu olan uyumsuz duygusal ve davranışsal tepkilerle (Visla vd., 2016) ilişkili olduğunu göstermektedir (Turner vd., 2019). Akılcı olmayan inançlar sporcuların hem kısa hem de uzun vadede hedeflerine ulaşmasını ve sağlıklı spor performansına ulaşmasını engelleyebileceği ve sporcuların psikolojik refahını etkileyebileceğini ifade edilmiştir (Turner, 2016). Sporda akılcı inançları benimsenmesi sporcuların atletik kariyerlerinin gelişiminde koruyucu faktörleri teşvik etmek ve zihinsel sağlığı güçlendirmek için önemlidir (Jordana, vd., 2020).

Sporda antrenörün ve hakemin olduğu kadar sporcuların verdiği kararlar da önemlidir. Oyun içinde, antrenör ve hakemden de önce verilen kararlar maçın gidişatını ya da skoru etkileyebilir. Spor ortamında sporcunun kendisine, diğerlerine (antrenör, takım arkadaşı, hakem, rakib v.d.) ve yaptığı spora bakış açısı oldukça önem arz etmektedir. Bu bağlamda sporcunun karşılaştığı durumları anlamlandırması ve duygusal karşılık vermesi ona göre tutum sergilemesi yapmış olduğu spordaki gelecek kariyeri açısından oldukça kritiktir. Genç sporcuların elit performans düzeyinde bir spor kariyeri oluşturması hedeflendiği düşünülürse karşılaştığı olaylara yüklediği anlamları akılcı olarak yorumlamasının önemli olduğu düşünülmektedir.

Bu bağlamda bu çalışmanın amacı genç sporcuların akıldışı performans inançlarının belirlenmesi, akıldışı inançlarının yaş, cinsiyet deneyim süresi ve milli olma deneyimi açısından farklılık olup olmadığının araştırılmasıdır.

YÖNTEM

Yöntem Bu araştırma nicel araştırma türlerinden betimsel tarama modeline uygun olarak düzenlenmiştir. Araştırma için önce literatür taraması yapılmış ve bu konudaki araştırmalar gözden geçirilmiştir.

Evren ve Örneklem

Çalışmanın evrenini, Güreş, Karate, Taekvando, Judo, Boks ve Masa Tenisi branşlarında performansa dayalı hazırlık yapan erkek sporcular oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini Ankara ve İstanbul illerinde kulüplerde yatılı olarak spor yapmakta olan 198 erkek sporcu oluşturmuştur. Belirli bir grubun özelliklerini anket yolu ile tespit edildiği için tarama modeli kullanılmıştır (Büyüköztürk ve vd., 2009). Çalışmanın yapılabilmesi için Ardahan Üniversitesi bilimsel araştırma ve yayın etik kurulu'ndan (E-67796128-000-2200012712) "Etik Kurul Onayı" alınmıştır.

Verilerin Toplanması

Veriler google form online anket yöntemi ile toplanmıştır. Araştırmada kişisel bilgi formu, akıldışı performans inançları envanteri (APIE) kullanılmıştır.

Akıldışı performans inançları envanteri-2 (APIE-2), Turner ve Allen (2018) tarafından oluşturulmuştur. Toplam 20 maddeden oluşan envanter 5'li likert tipidir. Envanter performansa yönelik akıldışı inançları, talepkarlık, felaketleştirme, düşük tolerans ve değersizleştirme olmak üzere 4 faktörde değerlendirmektedir. Ölçekten alınan yüksek puan, o boyuta ait akıldışı inançların da yüksek olduğu anlamına gelmektedir. Ölçeğin güvenilirliğine ait Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı talepkarlık faktörü için .76, düşük tolerans faktörü için .85, felaketleştirme faktörü için .79 ve değersizleştirme faktörü için .87 olarak bulunmuştur. Ölçeğin geçerliği için doğrulayıcı faktör analizi yapılmış ve uyum değerleri kabul edilebilir sınırlarda ($\chi^2 /sd = 3.90$, CFI = .91, NNFI = .90, RMSEA = .07) bulunmuştur (Turner & Allen, 2018). Akıldışı Performans İnançları Envanteri-2'nin Türkçeye uyarlaması Urfa ve Aşçı (2018) tarafından yapılmıştır. APIE-2'nin güvenilirliği için iç tutarlık katsayısı (Cronbach Alpha) hesaplanmıştır. Doğrulayıcı faktör analizi sonucunda, ölçeğin Türkçe formunun orijinal 4 faktörlü yapıyı desteklediği bulunmuştur. Ölçeğin yapı geçerliği için yapılan korelasyon analizinde APIE-2 faktörleri ile sporda kaygı, sporda mükemmeliyetçilik ve akılcı olmayan inanç arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur. Ölçeğin tamamına ait iç tutarlık katsayısı .88 iken, faktörlere ait iç tutarlık katsayısı .83 (Talepkarlık faktörü) ile .86 (Düşük tolerans ve değersizleştirme faktörleri) aralığında bulunmuştur (Urfa & Aşçı, 2018).

Bu çalışmada Cronbach Alpha katsayıları talepkarlık için 0,70; felaketleştirme için 0,73; düşük tolerans için 0,72 ve değersizleştirme için 0,65 olarak bulunmuştur.

Verilerin Analizi

Bu araştırmada verilerin analizi için SPSS 21 istatistik programı kullanılmıştır. Sporcuların duygusal zekâ düzeylerinin farklı değişkenlere göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla ilk önce verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla Kolmogorov Smirnov testi uygulanmıştır. Verilerin normal dağılım göstermediği yapılan test sonucu ile belirlendikten sonra iki grup karşılaştırmada bağımsız rneklem T testi'nin nonparametrik karşılığı olan Mann-Whitney U testi uygulanmıştır.

BULGULAR

Tablo 1. Tanımlayıcı İstatistiki Bilgiler

| Değişkenler | | N | % |
|----------------------|----------------|-----|------|
| Yaş | 1995-1999 | 30 | 15,2 |
| | 2000 ve st | 168 | 84,8 |
| Eğitim | Lise | 152 | 76,8 |
| | niversite | 46 | 23,2 |
| Spor Branşları | Güreş | 56 | 28,3 |
| | Karate | 28 | 14,1 |
| | Taekvando | 40 | 20,2 |
| | Judo | 18 | 9,1 |
| | Boks | 22 | 11,1 |
| | Masa Tenisi | 34 | 17,2 |
| Deneyim Süresi | 1 yıl ve altı | 20 | 10,1 |
| | 2-4 yıl | 16 | 8,1 |
| | 5 yıl ve zeri | 162 | 81,8 |
| Milli Takım Deneyimi | evet | 124 | 62,6 |
| | hayır | 74 | 37,4 |

Çalışmada, 198 katılımcının 168'i (%84,8) 2000 yılı ve üstü doğumlu, 152'si (%76,8) lise eğitimi alan, 50'si (%28,3) Güreş branşı, 162'si (%81,8) 5 yıl ve üzeri deneyime sahip ve 124' (62,6) milli takım deneyimine sahip sporculardan oluşmaktadır.

Tablo 2. Sporcuların Akıldışı Performans İnançları Alt Boyut Puanları

| Akıldışı Performans İnançları | N | \bar{x} | S.s |
|-------------------------------|-----|-----------|-----|
| Talepkarlık | 198 | 3.54 | .79 |
| Felaketleştirme | 198 | 3.21 | .83 |
| Düşük Tolerans | 198 | 3.61 | .85 |
| Değersizleştirme | 198 | 3.07 | .71 |
| Toplam APIE | 198 | 3.36 | .65 |

Tablo 2’de görüldüğü gibi akıldışı performans inançları puanlarından elde edilen en düşük ortalama değer 3.06 ± 0.71 ile “değersizleştirme” alt boyutunda elde edilirken; en yüksek ortalama değer 3.60 ± 0.85 ile “Düşük Tolerans” puanlarından elde edilmiştir.

Tablo 3. Yaş Değişkenine Göre Gruplarının Akıldışı Performans İnançları Envanteri Puanlarının Karşılaştırılması

| APIE | Grup | N | Sıra Ort. | Sıra Top. | Z | p |
|-------------------------|--------------|-----|-----------|-----------|--------|------|
| Talepkarlık | 1995-1999 | 30 | 66.37 | 1991.0 | -3.454 | .001 |
| | 2000 ve üstü | 168 | 105.42 | 17710.0 | | |
| Felaketleştirme | 1995-1999 | 30 | 98.97 | 2969.0 | -.056 | .956 |
| | 2000 ve üstü | 168 | 99.60 | 16732.0 | | |
| Düşük Tolerans | 1995-1999 | 30 | 93.03 | 2791.0 | -.675 | .500 |
| | 2000 ve üstü | 168 | 100.65 | 16910.0 | | |
| Değersizleştirme | 1995-1999 | 30 | 97.17 | 2915.0 | -.244 | .807 |
| | 2000 ve üstü | 168 | 99.92 | 16786.0 | | |
| Toplam APIE | 1995-1999 | 30 | 86.43 | 2593.0 | -1.357 | .175 |
| | 2000 ve üstü | 168 | 101.83 | 17108.0 | | |

Tablo 3 incelendiğinde, örneklem grubu yaş değişkeni açısından akıldışı performans inançları talepkarlık alt boyutu ($z=-3.454$, $p<.05$) sıra ortalamaları arasında anlamlı bir fark olduğu görülmektedir. Felaketleştirme alt boyutu ($z=-.056$, $p>.05$), düşük tolerans alt boyutu ($z=-.675$, $p>.05$) ve değersizleştirme alt boyutu ($z=-.244$, $p>.05$) ve toplam APIE ($z=-1.357$, $p>.05$) sıra ortalamaları arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir.

Tablo 4. Eğitim Değişkenine Göre Gruplarının Akıldışı Performans İnançları Envanteri Puanlarının Karşılaştırılması

| APIE | Grup | N | Sıra Ort. | Sıra Top. | Z | p |
|------------------|------------|-----|-----------|-----------|-------|-------------|
| Talepkarlık | Lise | 152 | 105.79 | 16080.0 | -2.82 | .005 |
| | Üniversite | 46 | 78.72 | 3621.0 | | |
| Felaketleştirme | Lise | 152 | 99.88 | 15182.0 | -.17 | .864 |
| | Üniversite | 46 | 98.24 | 4519.0 | | |
| Düşük Tolerans | Lise | 152 | 100.38 | 15258.0 | -.39 | .692 |
| | Üniversite | 46 | 96.59 | 4443.0 | | |
| Değersizleştirme | Lise | 152 | 101.17 | 15378.0 | -.75 | .453 |
| | Üniversite | 46 | 93.98 | 4323.0 | | |
| Toplam APIE | Lise | 152 | 102.05 | 15512.0 | -1.14 | .254 |
| | Üniversite | 46 | 91.07 | 4189.0 | | |

Tablo 4 incelendiğinde, örneklem grubu eğitim değişkeni açısından akıldışı performans inançları talepkarlık alt boyutu ($z=-2.821$, $p<.05$) sıra ortalamaları arasında anlamlı bir fark olduğu görülmektedir. Felaketleştirme alt boyutu ($z=-.171$, $p>.05$), düşük tolerans alt boyutu ($z=-.396$, $p>.05$) ve değersizleştirme alt boyutu ($z=-.751$, $p>.05$) ve toplam APIE ($z=-1.140$, $p>.05$) sıra ortalamaları arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir.

Tablo 5. Deneyim Süresi Değişkenine Göre Gruplarının Akıldışı Performans İnançları Envanteri Puanlarının Karşılaştırılması

| APIE | Grup | N | Sıra Ort. | Sıra Top. | Z | p |
|------------------|------------|-----|-----------|-----------|-------|------|
| Talepkarlık | 1-4 yıl | 36 | 123,94 | 4462,0 | -2,84 | ,004 |
| | 5 ve üzeri | 162 | 94,07 | 15239,0 | | |
| Felaketleştirme | 1-4 yıl | 36 | 133.50 | 4806.0 | -3.95 | .000 |
| | 5 ve üzeri | 162 | 91.94 | 14895.0 | | |
| Düşük Tolerans | 1-4 yıl | 36 | 101.11 | 3640.0 | -.19 | .851 |
| | 5 ve üzeri | 162 | 99.14 | 16061.0 | | |
| Değersizleştirme | 1-4 yıl | 36 | 113.17 | 4074.0 | -1.59 | .111 |
| | 5 ve üzeri | 162 | 96.46 | 15627.0 | | |
| Toplam APIE | 1-4 yıl | 36 | 124.06 | 4466.0 | -2.84 | .004 |
| | 5 ve üzeri | 162 | 94.04 | 15235.0 | | |

Tablo 5 incelendiğinde, örneklem grubu deneyim değişkeni açısından akıldışı performans inançları talepkarlık alt boyutu ($z=-2.843$, $p<.05$), Felaketleştirme alt boyutu ($z=-3.952$, $p<.05$) ve

toplam APIE ($z=-2.845$, $p<.05$) sıra ortalamaları arasında anlamlı bir fark olduğu görülmektedir. Düşük tolerans alt boyutu ($z=-.188$, $p>.05$) ve değersizleştirme alt boyutu ($z=-1.592$, $p>.05$) sıra ortalamaları arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir.

Tablo 6. Milli Sporcu Olma Değişkenine Göre Gruplarının Akıldışı Performans İnançları Envanteri Puanlarının Karşılaştırılması

| APIE | Grup | N | Sıra Ort. | Sıra Top. | Z | p |
|------------------|-------|-----|-----------|-----------|-------|------|
| Talepkarlık | evet | 124 | 87.52 | 10852.0 | -3.82 | .000 |
| | hayır | 74 | 119.58 | 8849.0 | | |
| Felaketleştirme | evet | 124 | 92.11 | 11422.0 | -2.35 | .018 |
| | hayır | 74 | 111.88 | 8279.0 | | |
| Düşük Tolerans | evet | 124 | 98.42 | 12204.0 | -.34 | .730 |
| | hayır | 74 | 101.31 | 7497.0 | | |
| Değersizleştirme | evet | 124 | 95.95 | 11898.0 | -1.13 | .256 |
| | hayır | 74 | 105.45 | 7803.0 | | |
| Toplam APIE | evet | 124 | 91.69 | 11370.0 | -2.48 | .013 |
| | hayır | 74 | 112.58 | 8331.0 | | |

Tablo 6 incelendiğinde, örneklem grubu milli sporcu olma değişkeni açısından akıldışı performans inançları talepkarlık alt boyutu ($z=-3.827$, $p<.05$), Felaketleştirme alt boyutu ($z=-2.358$, $p<.05$) ve toplam APIE ($z=-2.483$, $p<.05$) sıra ortalamaları arasında anlamlı bir fark olduğu görülmektedir. Düşük tolerans alt boyutu ($z=-.345$, $p>.05$) ve değersizleştirme alt boyutu ($z=-1.135$, $p>.05$) sıra ortalamaları arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir.

TARTIŞMA

Akıldışı inançlar katı, talep etme odaklı, gerçekle bağdaştırılamayan, tutarsız ve işlevsiz inançlar olarak tanımlanabilir. Akılcı inançlar ise esnetilebilen, tercihler sunan, gerçekçi (ispatlanabilir), tutarlı ve işlevsel olan inançlar olarak tanımlanmıştır (Dryden, 2001, Dryden & Branch, 2008). Kapsamlı araştırmalar, akıldışı inançların, spor literatüründe gün yüzüne çıkan bir bulgu olan uyumsuz duygusal ve davranışsal tepkilerle ilişkili olduğunu göstermektedir (Turner, Carrington & Miller, 2019).

Kapsamlı araştırmalar, akıldışı inançların, spor literatüründe gün yüzüne çıkan bir bulgu olan uyumsuz duygusal ve davranışsal tepkilerle (Visla vd., 2016) ilişkili olduğunu göstermektedir (Turner, Carrington & Miller, 2019). Başarılı sporcuların psikolojik stratejileri ve özellikleri üzerine birçok çalışma yapılmıştır, ancak farklı performans seviyelerini karşılaştıran sporcuların davranış ve tutumlarını anlamak için daha fazlasına ihtiyaç vardır. Bu nedenle, sporcuların biliş ve duygularının farkında olup olmadıklarını ve ne ölçüde farkında olduklarını, bunların performanslarını nasıl

etkilediklerini ve bu iç süreçleri nasıl yönettiklerini araştırmak önemlidir (Saint-Martin, Turner & Ruiz., 2020).

Tüm bu bilgiler ışığında bireylerin karşılanması gereken fizyolojik ve psikolojik ihtiyaçları gün yüzüne çıkmaktadır. Sporcuların ise üst düzey performans gerçekleştirebilmesi için yalnızca fizyolojik değil ayrıca psikolojik olarak da ihtiyaçlarını karşılamaları ve bunun yanı sıra psikolojik olarak kendilerini güçlendirmeleri gerekmektedir. Bunlara ek olarak sporcunun etrafındaki çevresel etmenleri de psikolojik durumlarını etkilemektedir. Sporun yalnızca fiziksel duruma bağlı olmaması, sporda psikolojik etmenlerin de rol oynadığının bilinmesi yapılan çalışmaları bu alana doğru döndürmüştür.

Gibson ve Chandler (1988)'a göre farklı bireylerin farklı yoğunluklarda farklı ihtiyaçları olmakta ve zamana ve çevresel faktörlere göre değişmektedir. Bir sporcunun fizyolojik ve psikolojik açıdan müsabakaya hazır olması için motivasyonunun yeterli bir düzeyde olması gerekmektedir. Araştırmacılara göre sporcuların başarı ve performans düzeyleri genetik yapılarına, düzenli antrenmana ve bunların yanı sıra beden-zihin etkileşimi içerisinde duygu, düşünce ve zihinsel süreçlerin kontrolüne bağlı olduğu vurgulanmıştır.

Lise ve üniversite düzeyindeki sınavlar bağlamında yapılan mevcut araştırmalar, yüksek akıldışı inançların durumluk kaygısının artmasına neden olduğunu göstermektedir (Boyacıoğlu & Küçük, 2011; Cramer & Buckland, 1995; Malouff, Schutte & McClelland, 1992; Tobacyk & Downs, 1986).

Performansla ilgili daha yüksek akıldışı inançlara sahip olma eğiliminde olan sporcular, performansla ilgili işlevsiz bir duygusal tepki ürettikleri varsayılmakta (Dryden, 2009; Malouff, Schutte & McClelland, 1992), bunun da baskı altındaki sporcuların daha düşük performans sergileyecekleri söylenmiştir. Bireylerin akıldışı inançlarının temeli yetiştikleri ortama kadar uzanabilmektedir. Daha sonra bu inançlar bireylerin ileriki deneyimlerinde oldukça etkili olmaktadır. Akıldışı inançlara sahip olan sporcuların performansları hakkındaki inançları, rakip hakkındaki düşünceleri, hedefleri ve kendine olan inançları da bundan etkilenmektedir (Toy, 2021).

Araştırma örneklem grubu genç sporculardan oluşmaktadır ve yapmış olduğu sporda a takım seviyesinde eliteşmemişlerdir. Bu açıdan değerlendirildiğinde akıldışı inançların onların performanslarını olumsuz yönde etkileyebileceği düşünülmektedir. Fakat elit örneklem düzeyinde ise bu etkinin giderek azalabileceği düşünülmektedir. Elit örneklemelerde yapılan çalışmalar gösteriyor ki yüksek akıldışı inançların gözlemlendiği sporcularda akılcı olmayan inançların tek başına atletik performansa zarar vermesi olası görünmemekte (Turner, Carrington & Miller, 2019) fakat akıldışı inançların algılanan yarışma baskısı ile etkileşimi, deneyimlenen olayların farklı bilişsel değerlendirmelerini (örn. meydan okuma ve tehdit) yönlendiren bir unsur olabileceği söylenmektedir (Chadha, Turner & Slater, 2019).

Günlük yaşam ortamlarında olduğu gibi yarışmacı spor ortamlarında da işlevsel olmayan duygusal tepkilerin, ADDY çerçevesinde akıldışı inançların temel bir sonucu olarak görüldüğü ve alan araştırmaları ile desteklendiği bilinmektedir (Dryden, 2009; Malouff vd., 1992; Turner & Barker, 2013)

Yapılan araştırmalar ışığında akıldışı inançlar ile yüksek baskı altındaki durumluk kaygı arasında pozitif yönlü ilişki olduğu söylenilebilir (Malouff, Schutte & McClelland, 1992; Tobacyk & Downs, 1986). Sporcularda akıldışı performans inançları ile tükenmişlik arasındaki ilişkide tutkunluk türlerinin aracılık etkilerini ve bu değişkenlerin cinsiyet, spor türü ve spor deneyimine göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelenen bir araştırmada akıldışı performans inançları, tükenmişlik ve tutkunluk alt boyutlarında cinsiyete göre farklılıkların olduğu bildirilmiştir. Fakat yine bu araştırmada bulgularımızın aksine akıldışı performans inançlarında spor deneyime göre farklılık bulunmadığı bildirilmiştir. Özetle sporcuların sahip oldukları akıldışı inançların, yaptıkları spora olan tutkunlukları aracılığıyla tükenmişlikleri üzerinde etkili olduğu bildirilmiştir (Yahya, 2021).

Yapılan bir diğer araştırma bulgusunda ise akılcı duygusal davranışçı yaklaşım temelli grupla psiko-eğitim programının genç güreşçilerde spor kaygısı ve akıldışı performans inançları üzerindeki etkisinin incelendiği bir diğer araştırma bulgusunda ise akılcı duygusal davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psiko-eğitim programının güreşçilerin akıldışı performans inançları (talepkarlık, felaketleştirme, düşük tolerans ve değersizleştirme) üzerinde etkili olduğu ve bu etkinin 2 ay sonra gerçekteştirilen izleme testinde de kalıcı olduğu görülmüştür (Toy, 2021).

Performansla ilgili daha yüksek akıldışı inançlara sahip olma eğiliminde olan sporcuların, performansla ilgili işlevsiz bir duygusal tepki ürettikleri varsayılmakta (Dryden, 2009; Malouff, Schutte ve McClelland, 1992) ve baskı altındaki sporcuların, daha düşük performans sergileyebilecekleri söylenmiştir. Yüksek baskı altında sportif performans kaybı yaşayan Avustralyalı futbolcuların akıldışı inançlar ile performans düzeyleri arasında güçlü bir negatif korelasyon olduğu; atletik performansın, düşük baskı altındaki akılcı olmayan inançlarla birlikte artış eğiliminde olduğu ve yüksek baskı altında artan mantıksız inançlarla birlikte performansta azalma eğilimi olduğunu bildirilmiştir (Mesagno vd., 2020).

Turner ve arkadaşları (2020) golf sporcularında performans kaygısı, sosyal kaygıyı ve golf performansıyla ilişkilisini incelenmiş olup, golfçular üzerindeki sosyal kaygıyı azaltabilecek potansiyel bir müdahale aracı olarak akılcı duygusal davranışçı yaklaşımı vurgulamışlardır. Spora özgü akıldışı performans inançları kaynaklı kaygının sporcularda çok yaygın olduğu ve akılcı duygusal davranışçı yaklaşım temelli müdahale programlarının uygulanması etkili sonuçlar vermektedir. Verilen örneklerde görüldüğü üzere bu çalışmada ele alınan araştırma bulguları, akılcı duygusal davranışçı yaklaşım müdahalelerinin performans kaygısını (Turner & Barker, 2013) ve sosyal kaygıyı (Tulbure vd., 2015; Turner, Ewen & Barker, 2020) azaltabileceğine dair geçmiş araştırma bulgularını desteklemektedir.

SONUÇLAR

Çalışmamızın sonucunda, genç sporcuların akıldışı inanç puanlarının yaş ve eğitim düzeyleri arttıkça düşüş gösterdiği, deneyim düzeyi ve milli takım tecrübesi fazla olan sporcuların akıldışı inançlarının azaldığı görülmektedir. Fakat buna rağmen araştırmaya katılan tüm sporcuların akıldışı inançlarının yüksek olduğu ve bu durumun geleceğe dair sportif kariyerleri açaşından aşılması gereken

önemli bir unsur olacağı düşünülmektedir. Bundan sonraki yapılacak çalışmalarda cinsiyet, takım ve bireysel sporcuların karşılaştırması yapılması düşünülebilir. Yine spor psikolojisi konularından olan hedef yönelimi, motivasyon, psikolojik sağlamlık gibi konularla akıldışı performans inançlarının ilişkisini ortaya koyacak başka çalışmalar bu konu hakkındaki literatüre ışık tutacaktır. Uygulamalı spor psikolojisi çalışmalarına yönelik akıldışı performans inançlarını konu alan deneysel tasarımlı araştırmaların (müdahale programları) yapılması oldukça faydalı olacaktır.

KAYNAKÇA

- Boyacıoğlu, N. ve Küçük, L. (2011). Irrational beliefs and test anxiety in Turkish school adolescents. *The Journal of School Nursing*, 27(6), 447–454.
- Büyüköztürk, Ş. (2009). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı: istatistik, araştırma deseni spss uygulamaları ve yorum*. 1. Baskı, Ankara: Pegem Yayıncılık.
- Büyüköztürk, Ş. (2002). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı (istatistik, araştırma deseni, spss uygulamaları ve yorum)*. Ankara: Pegem A Yayıncılık.
- Chadha, N. J., Turner, M. J. ve Slater, M. (2019). Investigating irrational beliefs, cognitive appraisals, challenge and threat, and affective states in golfers approaching competitive situations. *Frontiers in Psychology*, 10, 2295, 1-21.
- Cramer, D. ve Buckland, N. (1995). Effect of rational and irrational statements and demand characteristics on task anxiety. *The Journal of Psychology*, 129(3), 269–275.
- DiGiuseppe, R. A., Doyle, K. A., Dryden, W., & Backx W. (2014). *A practitioner's guide to rationalemotive behavior therapy*. New York, NY: Oxford University Press.).
- Dryden, W. (2001). *Reason to change: A rational emotive behaviour therapy (REBT) workbook*. New York: Brunner-Routledge.
- Dryden, W. (2009). *CBT distinctive features. single-session Integrated CBT (SSI-CBT)*. London: Routledge.
- Dryden, W. ve Branch, R. (2008). *Fundamentals of rational emotive behaviour therapy: A training handbook*. John Wiley & Sons.
- Ellis, A. ve Dryden, W. (2007). *The practice of rational emotive behavior therapy*. New York: Spirnger.
- Ellis, A. ve Maclaren, C. (1998). *Rational emotive behavior therapy: A therapist's guide*. California: Impact Publishers.
- Gibson, T. J. ve Chandler, A. L. (1988) *Educational Psychology*. New York: Alyn ve Bacon Inc.
- Jordana, A., Turner, M. J., Ramis, Y. ve Torregrossa, M. (2020). A systematic mapping review on the use of Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) with athletes. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1-26.
- Malouff, J. M., Schutte, N. S. ve McClelland, T. (1992). Examination of the relationship between irrational beliefs and state anxiety. *Personality and Individual Differences*, 13(4), 451–456.

- Mesagno, C., Tibbert, S. J., Buchanan, E., Harvey, J. T. ve Turner, M. J. (2020). Irrational beliefs and choking under pressure: A preliminary investigation. *Journal of Applied Sport Psychology*, 1-21.
- Saint-Martin, S. V., Turner, M. J. ve Ruiz, M. C. (2020). Mental preparation of olympic and paralympic swimmers: performance-related cognitions and emotions, and the techniques used to manage them. *Journal of Physical Education and Sport*, 20(6), 3569-3578.
- Tobacyk, J. J. ve Downs, A. (1986). Personal construct threat and irrational beliefs as cognitive predictors of increases in musical performance anxiety. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(4), 779–782.
- Toy, A., B.(2021). Akılcı Duygusal Davranışçı Yaklaşım Temelli Psiko-Eğitim Programının Sporda Kaygı Ve Akıldışı İnançlar Üzerine Etkisi, Mersin Üniversitesi, Doktora Tezi, Mersin.
- Tulbure, B. T., Szentagotai, A., David, O., S, tefan, S., Månsson, K. N. T., David, D. ve Andersson, G. (2015). Internet-delivered cognitive-behavioral therapy for social anxiety disorder in Romania: A randomized controlled trial. *PLoS One*, 10.
- Turner, M. J. (2016). Proposing a rational resilience credo for use with athletes. *Journal of Sport Psychology in Action*, 7(3), 170–181.
- Turner, M. J. ve Allen, M. S. (2018). Confirmatory factor analysis of the irrational Performance Beliefs Inventory (iPBI) in a sample of amateur and semi-professional athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 35, 126-130.
- Turner, M. J. ve Moore, M. (2016). Irrational beliefs predict increased emotional and physical exhaustion in Gaelic football athletes. *International Journal of Sport Psychology*, 47(2), 187–201.
- Turner, M. J., Carrington, S. ve Miller, A. (2019). Psychological distress across sport participation groups: The mediating effects of secondary irrational beliefs on the relationship between primary irrational beliefs and symptoms of anxiety, anger, and depression. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 13(1), 17–40.
- Turner, M. J., Ewen, D. ve Barker, J. B. (2020). An idiographic single-case study examining the use of rational emotive behavior therapy (REBT) with three amateur golfers to alleviate social anxiety. *Journal of Applied Sport Psychology*, 32(2), 186-204.
- Urfa, O. & AŞÇI, F. H. (2018). Akıldışı performans inançları envanteri-2'nin psikometrik özelliklerinin sınanması. *Psikoloji Çalışmaları*, 38(2), 219-236.
- Visla, A., Flüeckiger, C., Holtforth, M. G. ve David, D. (2016). Irrational beliefs and psychological distress: A meta-analysis. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 85, 8–15.
- Yahya, G. (2021). Sporcularda akıldışı performans inançları ile tükenmişlik arasındaki ilişkide tutkunluğun aracı rolü. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

EXTENDED ABSTRACT

Introduction

In sports, the decisions made by the athletes are as important as the coach and the referee. Decisions made within the game, before the coach and the referee, may affect the course of the match or the score. In the sports environment, the perspective of the athlete to himself, to others (coach, teammate, referee, opponent, etc.) and to the sport he is doing is very important. In this context, it is very critical for the athlete to make sense of the situations he encounters and to respond emotionally and to exhibit an attitude according to his future career in the sport he has done. Considering that young athletes aim to create a sports career at the elite level of performance, it is thought that it is important to rationally interpret the meanings they attribute to the events they encounter.

In this context, the aim of this study is to determine the irrational performance beliefs of young athletes, and to investigate whether there is a difference in their irrational beliefs in terms of age, gender experience and national experience.

Method

This research was organized in accordance with the descriptive survey model, which is one of the quantitative research types. For the research, first of all, a literature review was made and the studies on this subject were reviewed.

The universe of the study consists of male athletes who make performance-based preparations in Wrestling, Karate, Taekwondo, Judo, Boxing and Table Tennis branches. The sample of the study consisted of 198 male athletes who were boarding in clubs in Ankara and Istanbul. Since the characteristics of a particular group were determined by means of a questionnaire, the survey model was used (Büyüköztürk et al., 2009). "Ethics Committee Approval" was obtained from Ardahan University scientific research and publication ethics committee (E-67796128-000-2200012712) in order to carry out the study.

The data were collected by google form online survey method. Personal information form and irrational performance beliefs inventory (APIE) were used in the study.

Irrational performance beliefs inventory-2 (APIE-2) was created by Turner and Allen (2018). The inventory, which consists of a total of 20 items, is a 5-point Likert type. The inventory evaluates irrational beliefs about performance in four factors: demanding, catastrophizing, low tolerance, and devaluation. A high score from the scale means that the irrational beliefs of that dimension are also high. The Cronbach Alpha internal consistency coefficient of the scale's reliability was found to be .76 for the demanding factor, .85 for the low tolerance factor, .79 for the catastrophizing factor, and .87 for the devaluation factor.

In this study, the Cronbach Alpha coefficients were 0.70 for demanding; 0.73 for catastrophizing; 0.72 for low tolerance and 0.65 for depreciation.

Results

As a result of our study, it is seen that the irrational belief scores of young athletes decrease as their age and education levels increase, and the irrational beliefs of the athletes with more experience level and national team experience decrease. However, it is thought that all athletes participating in the research have high irrational beliefs and this situation will be an important factor that needs to be overcome in terms of their future sportive careers. In future studies, it may be considered to compare gender, team and individual athletes. Again, other studies that will reveal the relationship between sports psychology subjects such as goal orientation, motivation, psychological resilience and irrational performance beliefs will shed light on the literature on this subject. It would be very beneficial to conduct experimentally designed research (intervention programs) on irrational performance beliefs for applied sports psychology studies.