



Anadolu yıldızlar ligi (Analig) voleybol sporcularının yarışma kaygısı ile akıldışı performans inançları arasındaki ilişkinin incelenmesi

Ali Burak TOY¹, Ali Şimşek², Yakup ÖNAL¹

¹Ardahan Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Ardahan/Türkiye

<https://orcid.org/0000-0001-7997-7399>

<https://orcid.org/0009-0005-4339-3988>

²Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya/Türkiye

<https://orcid.org/0009-0008-2621-9795>

ORJINAL MAKALE

Özet

Yarışma kaygısı, bireyin başarı hedeflerine ulaşmasına yönelik birçok etkeni içeren duygu ve düşüncelerin etkili rol oynadığı bir durumdur. Bu çalışmada, Analig voleybol sporcularında yarışma kaygısı ile akıldışı performans inançları arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Araştırmanın çalışma grubunu lisanslı 179 (yaş ortalaması=13.79±.86) voleybol sporcusu oluşturmuştur. Araştırmada, Spor Kaygı Ölçeği-2 (SKÖ) ve Akıldışı Performans İnançları Envanteri-2 (APIE-2) ölçeği kullanılmıştır. Elde edilen veri setine, tanımlayıcı istatistikler ve Pearson momentler çarpımı korelasyon uygulanmıştır. Yapılan analizler sonucunda, yarışma kaygısı ölçeği; endişe alt boyutu ile akıldışı performans inançları ölçeğinin; düşük tolerans ve değersizleştirme alt boyutları ile toplam ölçek puanı arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu görülmüştür (p<0.5). Sonuç olarak akıldışı performans inançları ve yarışma kaygısı arasında anlamlı bir ilişki görülmektedir. Araştırma bulguları ele alındığında akıldışı performans inançları yüksek olan voleybol sporcularının yarışma kaygılarının da yüksek olduğu söylenebilir.

Anahtar kelimeler: Akıldışı performans inançları, analig, yarışma kaygısı, endişe, voleybol

Investigating the relationship between competition anxiety and irrational performance beliefs of volleyball players in the Anatolian Stars League (Analig)

Abstract

Competition anxiety is a situation in which emotions and thoughts, which include many factors, play an effective role in athletes' achievement of their success goals. In this study, it is aimed to examine the relationship between competition anxiety and irrational performance beliefs in volleyball athletes. The study group consisted of 179 (age mean=13.79±.86) licensed volleyball athletes. Sports Anxiety Scale-2 (SAS-2) and Irrational Performance Beliefs Inventory-2 (IPBI-2) scales were used in the study. Descriptive statistics and Pearson product-moment correlation were applied to the obtained data set. As a result of the analyses, there was a positive correlation between the worrying sub-dimension of the competition anxiety scale and the low tolerance and depreciation sub-dimensions of the irrational performance beliefs scale and the total scale score (p<0.5). As a result, there is a significant relationship between irrational performance beliefs and competition anxiety. Considering the

research findings, it can be said that volleyball athletes with high irrational performance beliefs also have high competition anxiety.

Keywords: *Irrational performance beliefs, analog, competition anxiety, worry, volleyball*

Giriş

Sportif yarışmalara katılan performans sporcularının başarı elde etmesinde birçok (fiziksel, teknik, taktik, psikolojik vb.) parametrenin optimal düzeyde olması önemlidir. Psikolojik faktörler arasında yüksek baskılı durumlarda optimal performans sergileme yeteneği, tartışmasız olarak en önemlilerden biridir (Geukes vd., 2013; Ilundain-Agurruza, 2015). Bazen, üst düzey sporcular da dahil olmak üzere baskı altında hissedilen durumlarda becerilerini gösterme ve performans kapasitelerini sergilemek yerine, baskı altında "dağılma veya tutulma" (choking) olarak adlandırılan bir durum meydana gelebilmektedir. Tutulma, genellikle kaygının artmasının neden olduğu performans düşüşünü ifade eder (Baumeister, 1984). Yani, düşük baskılı koşullarda bir beceri "normal" standartlarda uygulanabilirken, yüksek baskı altındaki koşullarda aynı beceri performansında düşüşlerin meydana geldiği bir durumu ifade eder (Mesagno ve Hill, 2013).

Kaygı, insanların gelecekle ilgili endişe ve korkularından kaynaklanan doğal bir duygusal tepkidir. Bu duygu, bireyin stresle başa çıkma mekanizmalarının bir parçasıdır. Sporcular için, yoğun çalışma ortamları, algısal yetenekler ve yapılan sporun doğası gibi faktörler, spor kaygısının kaçınılmaz bir şekilde ortaya çıkmasına neden olabilir. Özellikle sportif yarışmalar, sporcular için büyük bir stres kaynağı olabilir ve bu nedenle spor kaygısı sıkça deneyimlenir (Toy, 2021). Spor alanında yapılan araştırmalarda özellikle kaygı üzerinde yoğunlaşmıştır. Kaygının, spor performansını farklı düzeylerde etkileyebileceği ve kişiden kişiye, koşullardan koşullara değişebileceği belirtilir. Kaygının çeşitli bilişsel ve duygusal faktörlerin karışık etkileşimlerinin ve çok yönlü bir yapısının olduğu kabul edilir (Weinberg ve Gould, 1999; Cox, 1998). Kaygı duygusu sadece spor ortamında değil günlük yaşamda da karşılaşılabileceğimiz doğal bir duygu durumudur. Örneğin, öğrencilerin sınavlarında, topluluk önünde konuşma yapma deneyimlerinde, hayran olunan bir ünlü ile tanışma fırsatı gibi gündelik yaşam olayları gibi deneyimlerde kaygı tetiklenebilir. Aynı şekilde, sporcuların da hemen hemen hepsi tarafından yaşanan bir diğer durum, yarışma veya müsabaka kaygısıdır. Yarışma kaygısı, sporcuların kendi yeteneklerinden, rakiplerinden ve çeşitli dış faktörlerden (ortam, müsabaka sahası, seyirci, hakem vb.) kaynaklanan olumlu, olumsuz, mantıklı olumsuz veya mantıksız olumsuz inançlara dayalı düşünceleri nedeniyle kaygı seviyelerinin farklılık gösterebileceği bir deneyimdir. Bu kaygı deneyimi, temelde sportif bir yarışmaya katılmayla ilişkilidir (Kocaekşi, 2010).

Akılcı inançların doğasında, Ellis ve Dryden (2007) tarafından belirtildiği gibi, dogmatik olmayan ve tercihe dayalı düşünceler bulunmaktadır. Dryden'a (2003) göre, akılcı olarak kabul edilen bir inanç, uç noktada olmayan veya esnek bir inanç olarak tanımlanır. Ayrıca, akılcı inançlar, istekler, arzular, tercihler ve dilekler gibi ifade edilebilir. Akılcı inançların içsel yapısı, mantık açısından tutarlı olmalarını içerir. Bu şekilde, gerçeklikle uyumlu olan akılcı inançlar, deneysel kanıtlarla desteklenebilir. Akılcı düşünme, bireyin uyum sağlayıcı duygularını, örneğin endişe, öfke ve üzüntüyü deneyimlemesine yol açar. Bu nedenle, akılcı düşünme birey için yapıcı bir rol oynar ve kişinin hedeflerine ulaşmasına yardımcı olur. Akılcı olmayan inançlar, gerçeklikle uyumsuz ve katı doğalarıyla ayırt edilirler. Bu tür inançlar sonucunda bireyin davranışsal, duygusal ve işlevsel olarak zorluklar yaşamasına neden olabilirler. Terapistler, akılcı davranışçı duygusal terapi kullanarak danışanların akılcı olmayan inançlarını değerlendirir, gözden geçirir ve sonunda yeni akılcı inançlar oluşturmalarına yardımcı olabilirler (DiGiuseppe d., 2013; Ellis vd., 2001; Harris, Davies ve Dryden, 2006).

Sporcuların yarışmaya ya da yarışmadaki performansına yönelik kaygıları olabilmektedir. Yine, sporcular yarışmaya ya da yarışma içindeki durumlara yönelik kaygılarını besleyen akılcı ya da akıldışı düşüncelere sahip olabilmektedirler. Literatürde yarışma kaygısı ile akıldışı performans inançları arasındaki ilişkinin olup olmadığına ilişkin yeterli sayıda araştırma bulunmamaktadır. Bu doğrultuda Analig'e katılım sağlayan genç voleybolcuların akıldışı performans inançları ile yarışma kaygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Bu amaç doğrultusunda aşağıdaki hipotezler oluşturulmuştur:

- Akıldışı performans inançları ile yarışma kaygısı arasında anlamlı ilişki vardır.

Gereç ve Yöntem

Araştırmanın Modeli

Anadolu yıldızlar ligi (Analig) voleybol sporcularının yarışma kaygısı ile akıldışı performans inançları arasındaki ilişkinin incelenmesine yönelik bu çalışmada ilişkisel tarama modeli uygulanmıştır. İlişkisel tarama modelinde, değişkenlerin birlikte değişip değişmediği; değişme varsa bunun nasıl olduğu saptanmaya çalışılır (Karasar, 2011).

Evren ve Örneklem / Çalışma Grubu

Araştırmanın evreni Anadolu yıldızlar ligi voleybol Türkiye şampiyonasına katılan sporcular oluşturmaktadır. Örneklem grubu ise Ardahan ilinde gerçekleştirilen Anadolu yıldızlar ligi (ANALİG) voleybol yarı finallerine katılan 24 ilden toplam 179 gönüllü sporcudan

oluşmaktadır. Örneklem grubu sporcuların yaş ortalamaları $13.19 \pm .86$ olarak hesaplanmıştır. Araştırmada belirli bir grubun özelliklerini anket yolu ile tespit edildiği için tarama modeli kullanılmıştır (Büyüköztürk, 2016). Çalışma öncesinde Helsinki deklarasyonu kurallarına göre yerel etik kurul onayı alındı (E-67796128-000-2300000483). Ayrıca çalışmanın yapılabilmesi için Ardahan Gençlik ve Spor İl Müdürlüğünden gerekli izinler alınmıştır.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada sporcuların yarışma kaygılarını belirlemek amacıyla; “Spor Kaygı Ölçeği-2 (SKÖ)” ve akıldışı performans inançlarını belirlemek amacıyla; “Akıldışı Performans İnançları Envanteri-2 (APIE-2)” kullanılmıştır.

Spor Kaygı Ölçeği-2 (SKÖ): Smith ve diğerleri tarafından 1990 yılında geliştirilmiş ve yeniden revize (2006) edilmiştir. 4’lü Likert tipinde olan ölçek toplam 15 maddeden oluşmaktadır. Adölesan yaş grubuna ait Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışmasını Karadağ ve Aşçı (2020) yapmışlardır. Ölçek, üç alt boyuttan (somatik kaygı, endişe ve konsantrasyon bozukluğu) oluşmaktadır. Doğrulayıcı faktör analizi sonuçlarına göre ölçekte yer alan maddelerin faktör yükleri ,71-,90 aralığında değişmekte ve modelin iyi uyum indeks değerlerine sahip olduğu ($\chi^2 /sd=1,57$; RMSEA=0,06; IFI=0,98; GFI=0,91; CFI=0,98; TLI=0,97) bildirilmiştir. Ayrıca hesaplanan MSV, ASV ve AVE değerleri, ölçeğin yakınsak ve ıraksak geçerliğini; Cronbach Alpha ve CR katsayıları ise envanterin güvenirliğini desteklemektedir. Elde edilen bulgular, SAS-2’nin adölesan sporcularda çok boyutlu kaygının değerlendirilmesi için geçerlik ve güvenirlik koşullarını sağladığını ortaya koymaktadır (Karadağ ve Aşçı, 2020). Bu çalışmada Cronbach Alpha katsayıları somatik kaygı için 0,65; endişe için 0,74 ve konsantrasyon bozukluğu için 0,72 olarak bulunmuştur.

Akıldışı Performans İnançları Envanteri-2 (APIE-2): Turner ve Allen (2018) tarafından geliştirilen, Türkçe formunun geçerliği ve güvenirliği Urfa ve Aşçı (2018) tarafından yapılan “Akıldışı Performans İnançları Envanteri-2 (APIE-2)” kullanılmıştır. Toplam 20 maddeden oluşan envanter 5’li likert tipidir. Dört alt boyuttan (talepkarlık, felaketleştirme, düşük tolerans ve değersizleştirme) oluşmaktadır. Ölçekten alınan yüksek puan, o boyuta ait akıldışı inançların da yüksek olduğu anlamına gelmektedir. Ölçeğin güvenirliğine 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 ve Allen, 2018).

Verilerin Analizi

Elde edilen veri setinde, katılımcıların demografik özellikleri ile envanterlerden aldıkları puanlar için tanımlayıcı istatistiksel yöntemlerden, frekans (n), yüzde (%), aritmetik ortalama (\bar{X}), standart sapma (SS) ile çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerleri kullanılmıştır. Çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) puanları dikkate alındığında veri setinin normal dağılım gösterdiği görülmektedir (Peat ve Barton, 2005). Katılımcıların akıldışı performans inançları ve yarışma kaygısına ilişkin almış oldukları puanlar arasında varsayılan pozitif yönlü ilişkinin tespit edilmesi amacıyla, Pearson momentler çarpımı korelasyon hesaplamaları yapılmıştır. Sonuçların yorumlanmasında anlamlılık düzeyi 0.05 olarak dikkate alınmıştır.

Bulgular

Tablo 1

Tanımlayıcı İstatistik Bilgiler

Değişkenler		N	%
Cinsiyet	Kadın	132	73,7
	Erkek	47	26,3
Deneyim Süresi	1 yıl	33	18,4
	2 yıl	63	35,2
	3 yıl	41	22,9
	4 yıl	19	10,6
	5 yıl	23	12,8

Çalışmada, 179 katılımcının 132'si (%73.7) kadın sporcu, 47'si (%26.3) erkek sporcudan oluşmaktadır. Katılımcıların, deneyim süresi değişkeni açısından 63'ü (%35.2) 2 yıl deneyim süresine sahip çoğunluğu oluştururken, 19'u (%10.6) 4 yıl ile en düşük deneyim süresine sahip sporcu grubunu oluşturmaktadır.

Tablo 2

Sporcuların akıldışı performans inançları ve alt boyut ortalama puanları ile yarışma kaygısı ölçeği alt boyutları ortalama puanları

	Alt Boyutlar	N	\bar{x}	s.s
APIE	Talepkarlık	179	3,30	,93
	Felaketleştirme	179	3,05	,85
	Düşük Tolerans	179	3,01	,94

SKÖ	Değersizleştirme	179	2,67	,78
	Toplam APİE	179	3,02	,69
	Somatik Kaygı	179	1,69	,55
	Endişe	179	2,06	,69
	Konsantrasyon Bozukluğu	179	1,66	,47

APİE: Akıldışı Performans İnançları Envanteri, SKÖ: Sporda Kaygı Ölçeği

Tablo 2’de görüldüğü gibi akıldışı performans inançları puanlarından elde edilen en yüksek ortalama değer $3,30 \pm 0.93$ ile “talepkarlık” alt boyutunda elde edilirken; yarışma kaygısı puanlarında en yüksek ortalama değer $2,06 \pm .69$ ile “endişe” alt boyutu puanlarından elde edilmiştir.

Tablo 3

Değişkenler arasındaki Pearson’s korelasyon analizi sonuçları

Alt Boyutlar		1	2	3	4	5	6	7	8
Talepkarlık (1)	r	1							
	p								
Felaketleştirme (2)	r	,600**	1						
	p	,000							
Düşük Tolerans (3)	r	,587**	,523**	1					
	p	,000	,000						
Değersizleştirme (4)	r	,392**	,382**	,543**	1				
	p	,000	,000	,000					
Toplam APİE (5)	r	,821**	,784**	,845**	,708**	1			
	p	,000	,000	,000	,000				
Somatik kaygı (6)	r	-,062	,035	,088	,089	,051	1		
	p	,409	,646	,241	,234	,505			
Endişe (7)	r	,026	,110	,199**	,264**	,178*	,312**	1	
	p	,733	,141	,008	,000	,018	,000		
Konsantrasyon Bozukluğu (8)	r	-,098	-,077	,015	,068	-,038	,403**	,402**	1
	p	,194	,304	,845	,365	,620	,000	,000	

**p < .05 APİE: Akıldışı Performans İnançları Envanteri

Tablo 3’deki Pearson korelasyon sonuçları incelendiğinde akıldışı performans inançları alt boyutları olan düşük tolerans ile yarışma kaygısı alt boyutu olan endişe arasında, değersizleştirme ile endişe arasında ve toplam APİE ile endişe arasında pozitif yönde, orta derecede anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p < 0.05$).

Tartışma ve Sonuç

Bu çalışmada, Anadolu yıldızlar ligine katılan voleybol oyuncularının yarışma kaygısı ile akıldışı performans inançları arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmada elde edilen bulgular doğrultusunda, yarışma kaygısı ile akıldışı performans inançları arasında orta düzeyde pozitif yönde bir ilişki olduğu görülmektedir.

Araştırma grubumuzun yaş ortalamaları oldukça düşüktür. Bulgularımız genç sporcuların psikolojik faktörlere yönelik önemli ipuçları vermektedir. Sporcular, yarışmalar için yapılan uzun süreli fiziksel, teknik ve taktiksel hazırlık çalışmaları ile performanslarının üst düzeye çıkartmayı hedeflemektedirler. Bu sebeple antrenman ile elde edilen kazanımların artırılmasına yönelik sürekliliği oluşturacak motivasyonları ve duyguları olumlu olabilmektedir. Fakat yarışmalara olan bilişsel ve duygusal yaklaşımlar oldukça farklıdır. Becerileri ve performansların resmi olarak gösterileceği yarışma ortamı sporcularda antrenmanlara olan yaklaşıma hiç benzemeyen duygular oluşturduğu söylenebilir. Yarışma ortamında sporcuları birçok dinamik düşünce beklemektedir. Örneğin, sporcular kazanmaya veya kaybetmeye yönelik kendi performansı hakkındaki düşünceleri, rakiplerine yönelik düşünceleri, antrenör, aile ve çevresine yönelik düşünceleri birer kaygı unsuru oluşturabilir. Buradan hareketle yarışmaya yönelik kaygı (optimal ya da yıkıcı düzeyde) verici düşüncelerinin akılcı (rasyonel) ya da akıldışı (rasyonel olmayan) olması önem arz etmektedir. Araştırma bulgularımızdaki sonuçlar değerlendirildiğinde yaş grubu küçük olan voleybol sporcularının değersizleştirme, kaybetme veya engellenmeye yönelik akıldışı düşüncelere sahip olmanın yarışmada endişelenmeye yönelik kaygı yarattığı anlaşılmaktadır. Diğer bir ifadeyle örneklem grubumuzdaki küçük yaş grubu voleybolcuların performanslarına ve kaybetmeye yönelik başkalarının (antrenör, arkadaş, aile vd.) olumsuz eleştirilerine maruz kalabileceğine yönelik akıldışı inançları barındıran düşüncelerinden kaynaklı çekincelerinin olması ihtimali yüksektir.

Sporcuların iyi performans göstermesinde bütüncül bir hazırbulunuşluğun mevcut olması önemlidir. Fiziksel, teknik ve taktiksel hazırlıkların yanı sıra bilişsel ve duygusal hazırbulunuşluğun olması da gerekmektedir. Yarışmaya yönelik algı ve düşüncelerden beslenen duyguların olumlu ve güdüleyici olması yarışma performansında olumlu etkisi vardır. Urfa (2022), Sporcuların performanslarına yönelik akıldışı inançları azaldığı zaman algılanan performanslarında artış olacağı vurgulanmaktadır. Literatür çalışmaları incelendiğinde akıldışı performans inançlarının ve yarışma kaygısı ile ilişkili birçok kavram olduğu görülmektedir.

Karaman vd. (2020), Mükemmeliyetçilik, akıldışı inançlar ve sürekli öfke arasında; Orhan ve Ünlü (2022), yaş ile zihinsel dayanıklılık ve akıldışı performans inançları arasında ilişki olduğunu saptamışlardır. Tóth vd. (2022) ise hem akılcı olmayan inançlara sahip olmanın hem de mükemmeliyetçiliğin sporcularda yüksek rekabet kaygısı yaşamalarında etkili olduğunu bildirmişlerdir. Raket sporcularında yapılan bir diğer araştırmada, sporcuların kendini sabotaj düzeyleri ile yarışma kaygıları arasında pozitif bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir (Uluç, 2022). Tıngaz (2020) üniversite sporcularıyla yapmış olduğu çalışmada bilinçli farkındalığın bilişsel esneklik ile akılcı olmayan performans inançları arasındaki ilişkide kısmi aracılık etkisinin olduğu sonucuna varmıştır. Yarışma kaygısı ve akıldışı performans inançları üzerine etkisini incelendiği bir araştırma bulgularında; rasyonel duygusal davranışçı odaklı bir grup psiko-eğitim programlarının (10 oturum), güreş sporcularında yarışma kaygısı ve irrasyonel (akıldışı) performans inançları üzerinde olumlu etkisi olduğu gözlemlendiği ve bu etkinin uzun süreli olduğunu tespit etmiştir (Toy, 2021).

Sonuç olarak; akıldışı performans inançları ve yarışma kaygısı arasında anlamlı bir ilişki görülmektedir. Buna göre, araştırmanın hipotezi kabul edilmiştir. Araştırma sonuçları ele alındığında sporda akıldışı performans inançları yüksek olan voleybol sporcularının yarışma kaygılarının yüksek olacağı, akıldışı performans inançlarının azaldıkça yarışma kaygı durumlarının da azalacağı anlaşılmaktadır.

Araştırmacıların Katkı Oranları Beyanı

Araştırmanın yöntem ve bulgular kısmıyla ilgili süreçler birinci yazar, giriş kısmı ile ilgili süreçler ikinci yazar, tartışma ve sonuç kısmı ile ilgili süreçler ise üçüncü yazar tarafından gerçekleştirilmiştir.

Çatışma Beyanı

Yazarın/yazarların araştırma ile ilgili bir çatışma beyanı bulunmamaktadır.

Kaynakça

- Baumeister, R. F. (1984). Choking under pressure: Self-consciousness and paradoxical effects of incentives on skillful performance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(3), 610–620.
- Büyüköztürk, Ş. (2016). *Sosyal Bilimler için Veri Analizi El Kitabı İstatistik, Araştırma Deseni SPSS Uygulamaları ve Yorum*. Pegem Yayıncılık, Genişletilmiş 22. Baskı, Ankara.
- Cox, R. H. (1998). *Sport psychology concepts and application*. (4. Ed.). Iowa: Wm. C. Brown Publishers.
- DiGiuseppe, R. A., Doyle, K. A., Dryden, W. ve Backx, W. (2013). A practitioner's guide to rational-emotive behavior therapy, 3. Baskı, New York: *Oxford University Press*
- Dryden, W. (2003). The cream cake made me eat it': an introduction to the ABC theory of REBT. W. Dryden (Ed.), *Rational emotive behaviour therapy: Theoretical developments* (ss. 1–21). *Hove and New York: Brunner-Routledge*.
- Ellis, A. (1996). Responses to criticisms of rational emotive behavior therapy (REBT) by Ray Diguseppe, Frank Bond, Windy Dryden, Steve Weinrach, and Richard Wessler. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 14(2), 97–121.
- Ellis, A. (2001). *Overcoming destructive beliefs, feelings, and behaviors new directions for rational emotive behavior therapy*. New York: Prometheus Books.
- Ellis, A. ve Dryden, W. (2007). *The practice of rational emotive behavior therapy*. New York: *Spirnger*.
- Geukes, K., Mesagno, C., Hanrahan, S. J. ve Kellmann, M. (2013). Performing under pressure in private: Activation of self-focus traits. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11(1), 11–23.
- Harris, S., Davies, M. F. ve Dryden, W. (2006). An experimental test of a core REBT hypothesis: Evidence that irrational beliefs lead to physiological as well as psychological arousal. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 24(2), 101–111.
- Ilundain-Agurruza, J. (2015). From clumsy failure to skillful fluency: A phenomenological analysis of an Eastern solution to sport's choking effect. *Phenomenology and the Cognitive Sciences*, 14(2), 397–421.
- Karadağ, D., ve Aşçı, F. H. (2020). Adölesan Sporcularda Çok Boyutlu Kaygının Değerlendirilmesi: Spor Kaygı Ölçeği-2'nin Geçerlik ve Güvenirliği. *Türkiye Klinikleri Journal of Sports Sciences*, 12(3).
- Karaman, G., Yumuşak, F. N., ve Bahadır, E. (2020). Mükemmeliyetçilik İle Öfke Arasındaki İlişkide Akıldışı İnançların Aracı Rolü. *Academic Review of Humanities and Social Sciences*, 3(2), 436-446.
- Karasar, N. (2011). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Nobel.
- Kocaekşi, S. (2010). Hentbol bayan milli takımında zaman değişimi ve performansın grup sargınlığı, sportif kendine güven, öz-yeterlik, hedef yönelimi ve yarışma kaygısı üzerine etkisi. Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Mesagno, C. ve Hill, D. M. (2013). Choking under pressure debate: is there chaos in the brickyard?. *International Journal of Sport Psychology*, 44, 288–293
- Orhan, S. ve Ünlü, H. (2022). Futbolcularda zihinsel dayanıklılık ve hedef yöneliminin akıl dışı performans inançları ile ilişkisi: kesitsel çalışma. *Türkiye Klinikleri J Sports Sci*, 14(1):11-21.
- Peat, J. ve Barton, B. (2005). Continuous variables: descriptive statistics. *Medical Statistics: A Guide to Data Analysis and Critical Appraisal*. Malden: *Blackwell Publishing*, 24-50.
- Smith, R.E., Smoll, F.,L., Cumming, S.P. ve Grossbard JR. (2006). Measurement of multidimensional sport performance anxiety in children and adults: The Sport Anxiety Scale-2. *J Sport Exercise Psychology*. 28(4):479-501.
- Smith, R.E., Smoll., F.L. ve Schutz RW. (1990). Measurement and correlates of sport-specific cognitive and somatic trait anxiety: the sport anxiety scale. *Anxiety Research*, 2(4):263-80
- Tingaz, E.,O. (2020). Üniversite öğrencisi-sporcuların bilişsel esneklikleri ile akılcı olmayan performans inançları arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın aracı rolü. *Güncel Psikoloji*, 39 (4), 1208-1214.
- Tóth, R., Turner, M. J., Kökény, T. ve Tóth, L. (2022). "I must be perfect": The role of irrational beliefs and perfectionism on the competitive anxiety of Hungarian athletes. *Frontiers in Psychology*, 13, 994126.

- Toy, A. B. (2021). *Akılci duygusal davranışçı yaklaşım temelli psiko-eğitim programının sporda kaygı ve akıldışı performans inançları üzerine etkisi*. Doktora Tezi, Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Turner, M. J., Slater, M. J., Dixon, J. ve Miller, A. (2018). Test–retest reliability of the irrational performance beliefs inventory. *European Journal of Sport Science*, 18 (1), 123–129.
- Turner, M. J., & 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.
- Uluç, E. A. (2022). Raket Sporlarında Yarışma Kaygısı Düzeyinin Kendini Engelleme Eğilimi Bakımından İncelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 6(3), 261-270.
- Urfa, O. (2022). *Sporda akıldışı inançların duygu, düşünce ve performans üzerindeki rolünün yapısal ve deneysel olarak incelenmesi*. Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Urfa, O. ve Aşçı, F. H. (2018). Akıldışı performans inançları envanteri–2'nin psikometrik özelliklerinin sınanması. *Psikoloji Çalışmaları*, 38(2), 219-236.
- Weinberg, R. S. ve Gould, D. (1999). *Foundations of sport and exercise psychology* (2.Ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.