

Özgün Araştırma / Research Article

**SPORCULARDA AKILDIŞI PERFORMANS İNANÇLARI İLE TÜKENMİŞLİK ARASINDAKİ
İLİŞKİDE TUTKUNLUĞUN ARACI ROLÜ**
Gözde YAHYA¹ , Fevziye Hülya AŞÇI^{2*} ,

ÖZET

Bu çalışmanın amacı sporcularda akıldışı performans inançları ile tükenmişlik arasındaki ilişkide tutkunluğun aracılık etkilerini incelemektir. Çalışmaya 6 branştan (basketbol, voleybol, hentbol, okçuluk, taekwondo ve yüzme) 113 kadın ($\bar{X}$ yaş = 22,44 ± 3,42) ve 140 erkek ($\bar{X}$ yaş=22,74 ±3,62) olmak üzere toplam 253 sporcu ($\bar{X}$ yaş= 22,61 ± 3,38) katılmıştır. "Kişisel Bilgi Formu", "Akıldışı Performans İnançları Envanteri-2", "Sporcu Tükenmişlik Ölçeği" ve "Tutkunluk Ölçeği" tüm katılımcılara uygulanmıştır. Verilerin analizinde bağımsız örneklemelerde t test ve bootstrap yöntemi kullanılmıştır. Aracılık testi sonuçlarına göre, talepkarlık, felaketleştirme ve düşük tolerans ile tükenmişlik arasındaki ilişkiye uyumlu tutkunluk aracılık etmektedir. Takıntılı tutkunluğun ise talepkarlık ile tükenmişlik arasındaki ilişkide aracılık rolü vardır. Sonuç olarak, sporcuların sahip oldukları akıldışı inançların, yaptıkları spora olan tutkunlukları aracılığıyla tükenmişlikleri üzerinde etkili olduğu söylenebilir.

Anahtar Kelime: Akıldışı performans inançları, tutkunluk, tükenmişlik, spor psikolojisi

**THE MEDIATING ROLE OF PASSION IN THE RELATIONSHIP BETWEEN IRRATIONAL
PERFORMANCE BELIEFS AND BURNOUT IN ATHLETES**

ABSTRACT

The aim of this study was to investigate the relationship between the irrational performance beliefs and burnout in athletes, and the mediating role of passion in this relationship. A total of 253 athletes, consisting of one hundred thirteen female ($\bar{M}$ age = 22,44 ± 3,42) and one hundred forty male ($\bar{M}$ age = 22,74 ± 3,62), from six different branches (basketball, volleyball, handball, archery, taekwondo and swimming) participated in the study. "Personal Information Form", "Irrational Performance Beliefs Inventory-2", "Athlete Burnout Questionnaire" and "Passion Scale" were administered to all participants. The independent sample t test and Bootstrapping method were used to analyze the data. According to the mediation test results, demandingness, harmonious passion mediates the relationship between catastrophizing and low tolerance and burnout. Obsessive passion has a mediating effect on the relationship between demandingness and burnout. It can be concluded that the irrational beliefs plays an important role in burnout through athletes' passion toward their sports.

Key Words: Irrational performance beliefs, passion, burnout.

¹ Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Egzersiz ve Spor Psikolojisi Anabilim Dalı, İstanbul/TÜRKİYE.

² Fenerbahçe Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü, İstanbul/TÜRKİYE.

*Sorumlu Yazar: hulya.asci@fbu.edu.tr

*Bu çalışma, yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

1. GİRİŞ

Akılcı Duygusal Terapi 1950'li yıllarda Albert Ellis tarafından geliştirilen bir bilişsel terapi yaklaşımıdır. Duygular, bilişler ve davranışların iç içe geçmiş, birbirinden ayıramayacak yapılar olduğunu iddia eden bu yaklaşım zaman içinde adına davranış boyutunu da ekleyerek Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi olarak adlandırılmıştır (Ellis, 1993; Ellis, 1995). Bu yaklaşıma göre, insanlar hem akıldışı hem akılcı inançlara sahiptirler ve akıldışı inançların daha yoğun olması daha fazla psikolojik rahatsızlık hissetmelerine neden olmaktadır (Ellis ve MacLaren, 2003). İnsanların sahip oldukları akıldışı inançların merkezinde kendilerine ve başkalarına yönelik geliştirdikleri katı ve aşırı talepler yatmaktadır (Ellis ve Bernard, 1985). Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi'nin temel amacı, insanların sahip oldukları akıldışı inançların farkına varmalarına ve onları daha akılcı hale getirmelerine yardımcı olmaktır (Ellis, 1993).

Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi'nin ana ögesi olan akıldışı inançlar hem genel psikoloji çalışmalarında hem de spor ortamında yürütülen ilişkisel çalışmalarda sıklıkla ele alınmış ve akıldışı inançların çeşitli psikolojik yapılarla ilişkisi incelenmiştir. Örneğin, akıl dışı inançlarla kaygı (Turner ve ark., 2018), öfke ve saldırganlık (Fives ve ark., 2011), nevrozizm (Samar ve ark., 2013) gibi olumsuz psikolojik yapıların ilişkisi ortaya konmuştur. Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi'nin geçerliliğine yönelik deneysel çalışmalar da bulunmaktadır. Sporcu olmayan örneklerle birebir olarak veya grup seanslarıyla yürütülen deneysel çalışmalar sonucunda akıldışı inançların azalması (Xu ve Liu, 2017), öz yeterlilik düzeyinde artış (Kim ve ark., 2014), kaygı düzeyinde azalma (Saelid ve Nordahl, 2016) gibi sonuçlar alınmıştır. Sporcularla yürütülen Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi çalışmaları sonucunda da olumlu yönde değişiklikler gözlemlenmiştir. Örneğin, çalışmalar sporcuların bilişsel kaygı seviyelerinde azalma (Turner ve Barker, 2013), öz yeterlilik düzeylerinde artış (Wood ve ark., 2017) olduğunu ortaya koymuştur.

Akıldışı inançlarla gerek genel psikoloji gerekse spor alanındaki çalışmalarda ilişkisi ele alınan negatif psikolojik yapılardan biri de tükenmişliktir. Tükenmişlik, Freudenberg (1974) tarafından iş hayatında var olan çeşitli stres kaynaklarından dolayı fiziksel ve davranışsal değişikliklerle kendisini gösteren bir durum olarak tanımlanmıştır. Leiter ve ark. (2015) ise tükenmişliği işteki duygusal ve kişilerarası stres kaynaklarına uzun süre maruz kalmanın sonucunda duygusal olarak tükenme ya da motivasyonunu kaybetme şeklinde tanımlamışlardır. Tükenmişlik 3 boyutta ele alınmaktadır (Maslach ve Leiter, 2017). Duygusal ve fiziksel tükenme, duyarsızlaşma ve azalan kişisel başarı hissinin kombinasyonu tükenmişliğin kavramsallaşmasına dair eksiksiz bir profil sağlamaktadır. Duyarsızlaşma boyutu işe, çalışma arkadaşlarına ve müşterilere karşı geliştirilen olumsuz hatta küçümseyici tutumu temsil etmektedir. Kişinin kendisini ve başarılarını olumsuz şekilde değerlendirmesi ise kişisel başarı boyutunu oluşturmaktadır (Maslach ve Jackson, 1981; Maslach ve Leiter, 2017). Sporcu tükenmişliği ise fiziksel ve duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarı hissinin azalması şeklinde karakterize edilmiştir (Raedeke ve Smith, 2001). İlköğretim okullarında çalışan öğretmenlerin, tükenmişlik düzeylerini yordayan değişkenlerin incelendiği bir çalışmada, tükenmişliğin yordanmasında en önemli katkının öğretmenlerin akıldışı inanç düzeyleri olduğu saptanmıştır (Gündüz, 2006). Spor alanında yapılan

çalışma sayısı sınırlıdır. Örneğin, Turner ve Moore (2015) elit futbol oyuncularında akıldışı inançların, tükenmişliğin duygusal ve fiziksel boyutunu pozitif yönde yordadığını ortaya koymuştur.

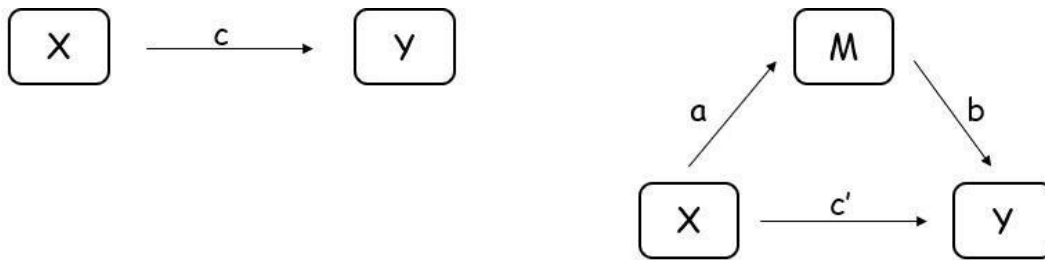
Sporcuların tükenmişliklerinin belirlenmesinde bir başka psikolojik yapı da Vallerand ve ark. (2003) tarafından bireylerin hoşlandıkları, önemli buldukları, zaman ve enerji harcadıkları bir aktiviteye yönelik güçlü eğilim olarak tanımlanan tutkunluk kavramıdır. Vallerand ve ark. (2003), yapılan aktivitenin bireyin kimliğiyle farklı şekilde bütünleşmesi sonucu uyumlu ve takıntılı tutkunluk adında iki farklı tutkunluk türünün ortaya çıktığını belirtmiştir. Kişinin aktiviteyi tamamen özerk şekilde içselleştirmesi uyumlu tutkunluk, aktiviteye bağlı olma konusunda mecburiyet hissederek onu kontrollü şekilde içselleştirmesi ise takıntılı tutkunluk olarak tanımlanmaktadır (Vallerand ve ark., 2003). Uyumlu ve takıntılı tutkunluk ilişkili oldukları çıktılar bakımından birbirlerinden ayrılmaktadır (Lafreniere ve ark., 2012a). Öğretmenlerle yapılan bir çalışmada uyumlu tutkunluğun, tükenmişliğin negatif yordayıcısı, takıntılı tutkunluğun ise tükenmişliğin pozitif yordayıcı olduğunu ortaya koymuştur (Fernet ve ark., 2014). Alanyazın incelendiğinde tutkunluk ile tükenmişlik (Fernet ve ark., 2014), tükenmişlik ile de akıldışı inançların ilişkili olduğu görülmektedir (örn., Turnerbunu ve Moore, 2015). Akıldışı inançlar ile tutkunluk arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmaya ise rastlanmamıştır. Bununla birlikte hem kavramsal temelleri hem de ayrı ayrı ele alındıkları çalışmalarda elde edilen bulgulardan yola çıkarak akıldışı inançlar ile takıntılı tutkunluk, akılcı inançlar ile de uyumlu tutkunluğun kavramsal açıdan benzer yapılar olduğu söylenebilir. Akıldışı inançlara sahip olan kişilerin kendilerinden, başkalarından ve hayattan katı beklentileri olduğu ve bu beklentiler karşılanmadığında bu durumu tolere edemeyip psikolojik rahatsızlık hissettikleri bilinmektedir (Dryden ve Neenan, 2015). Bunun aksine akılcı inançlar beklentiler konusunda daha fazla esnek olma ve psikolojik iyi oluş ile karakterize edilmiştir (Dryden ve Neenan, 2015). Buna benzer bir durum takıntılı tutkunluk ile uyumlu tutkunlukta da görülmektedir. Takıntılı tutkunlukta kişi, tutkun olduğu aktiviteye dair katı bir tutum geliştirmiştir ve herhangi bir sebepten aktiviteye katılımı sekteye uğradığında bu duruma adapte olamaz ve negatif duygular yaşayabilir. Uyumlu tutkunlukta ise bireyin aktivite katılıma dair tutumu daha esnek olduğundan böyle bir duruma kolayca ayak uydurabilir ve öz-gelişimi açısından olumlu pozitif çıktılara sahip olur (Lafreniere ve ark., 2012a; Lafreniere ve ark., 2012b). Akıldışı inançlar ile takıntılı tutkunluğun birçok negatif yapı ile benzer bir ilişki içinde olduğu görülmektedir. Bu yapılardan bir tanesi egzersiz bağımlılığıdır. Örneğin, akıldışı inançların egzersiz bağımlılığı üzerinde önemli bir yordayıcı olduğu bulunmuştur (Outar ve ark., 2018). De La Vega ve ark. (2016) tarafından yapılan bir çalışmada ise, takıntılı tutkunluğun egzersiz bağımlılığının pozitif yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bunun yanında kaygı (Verner-Filion ve ark., 2014) ve negatif duygulanım (Vallerand ve ark., 2003) gibi başka negatif yapılar da akıldışı inançlar ile takıntılı tutkunluğun ilişkili olduğu ortak yapılardır. Bu benzerliklerden yola çıkılarak, ilişkili oldukları düşünülen ancak daha önce birlikte ele alınmamış akıldışı inanç ve tutkunluk yapılarının arasındaki ilişkinin incelenmesi bu çalışmanın odak noktasını oluşturmaktadır.

Alanyazın incelendiğinde çeşitli ilişkisel çalışmalarda tutkunluğun aracı rolünün ele alındığı görülmektedir. Bu çalışmaların bulguları uyumlu tutkunluğun pozitif çıktılara, takıntılı tutkunluğun ise negatif çıktılara aracılık ettiğini ortaya koymuştur (örn., Lafreniere ve ark., 2012a; 2014). Buradan hareketle, uyumlu ve takıntılı tutkunluğun akıldışı inançlarla tükenmişlik arasındaki ilişki üzerinde farklı etkileri olabileceği düşünülerek, bu çalışma kapsamında sporcuların akıldışı inançları ile tükenmişlikleri arasındaki ilişkide uyumlu ve takıntılı tutkunluğun aracı rolü incelenecektir

2. YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Modeli

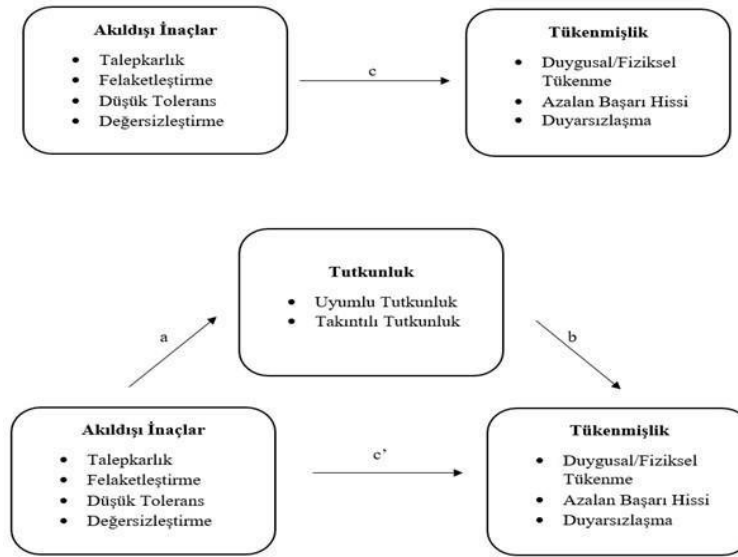
Bu çalışmada araştırma deseni olarak tarama modellerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırma kapsamında akıldışı performans inançları, tutkunluk ve tükenmişlik arasındaki ilişkiler çoklu aracılık yöntemi kullanılarak incelenmiştir. Aracılık etki analizi iki değişken arasındaki ilişkinin nasıl ve neden meydana geldiğinin anlaşılmasına yardımcı olmaktadır (Gürbüz, 2019). Aracı değişken (M), tahmin değişkeninin (X) sonuç değişkeni (Y) üzerindeki etkisine aracılık eden bir bağlantı mekanizmasıdır (Baron ve Kenny, 1986). Şekil 1'de aracılık etki modeli görülmektedir.



Şekil 1. Aracılık etki modeli

Şekil 1'de görüldüğü üzere X'in Y üzerindeki toplam etkisi c yolu olarak belirtilmiştir. Analize aracı değişken/ değişkenler dahil edildiğinde X'in Y üzerindeki doğrudan etkisi ise c' yolu ile gösterilmiştir. X'in M'ye olan etkisi a yolu ile, M'nin Y üzerindeki etkisi ile b yolu ile sembolize edilmiştir.

Bu çalışmada akıldışı performans inançları ile tükenmişlik arasındaki ilişkide tutkunluk türlerinin aracılık etkisi test edilmiştir. Test edilen aracılık modeli Şekil 2'de gösterilmiştir.



Şekil 2. Araştırma modeli

2.1. Katılımcılar

Araştırmanın örneklemini, olasılıksız örneklem yöntemlerinden uygun örnekleme yöntemi kullanılarak belirlenmiştir. Çalışmaya en az 2 yıllık spor deneyimi olan 18-30 yaş aralığındaki bireysel ve takım sporlarıyla uğraşan 113 kadın ($\bar{X}$ yaş= 22,44 $\pm$ 3,42) ve 140 erkek ($\bar{X}$ yaş= 22,74 $\pm$ 3,62) olmak üzere 3 profesyonel sporcu ($\bar{X}$ yaş= 22,61 $\pm$ 3,38) gönüllü olarak katılmıştır. Sporcuların 164'ü takım sporu, 89'u ise bireysel spor yapmaktadır. Takım sporcuları voleybol ve hentbolda Erkekler ve Kadınlar 1. Ligi ve 2. Ligi'nden; basketbolda Türkiye Erkekler ve Kadınlar Basketbol Ligi ve Kadınlar Bölgesel Basketbol Ligi'nde mücadele eden sporculardan; bireysel sporcular ise ulusal ve uluslararası düzeyde mücadele eden okçuluk, tekvando ve yüzme branşı ile uğraşan sporculardan seçilmiştir. Katılımcıların %48,6'sı milli sporcudur. Kadın sporcuların spor deneyimi ortalaması 11,45 $\pm$ 4,46; erkek sporcuların spor deneyimi ortalaması ise 11,16 $\pm$ 5,31'dir. Katılımcılara ilişkin tanımlayıcı bilgiler **Tablo 1**'de gösterilmiştir.

Tablo 1. Katılımcılara İlişkin Tanımlayıcı Bilgiler

Cinsiyet		Spor Türü		Milli Sporcu		Deneyim Ortalaması	
Kadın	Erkek	Bireysel	Takım	Evet	Hayır	Kadın	Erkek
113	140	89	164	123	130	11,45	11,16

2.2. Veri Toplama Araçları

Kişisel Bilgi Formu: Çalışmaya katılan sporcuların yaş, cinsiyet, spor türü, spor deneyimi gibi kişisel özellikleri hakkında bilgi edinmek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır.

Akıldışı Performans İnançları Envanteri – 2 (Irrational Performance Belief Inventory-2):

Araştırmada sporcuların sahip olduğu akıldışı inanç düzeylerini belirlemek amacıyla Akıldışı Performans İnançları Envanteri'nin (Turner ve ark., 2016) kısaltılması ile oluşturulmuş Akıldışı Performans İnançları Envanteri-2 (Turner ve Allen, 2018) kullanılmıştır. Envanterin alt boyutlarını talepkarlık, felaketleştirme, düşük tolerans ve değersizleştirme oluşturmaktadır. Envanter 5'li Likert tipidir ve 20 maddeden oluşmaktadır. Ölçekten yüksek puan alınması akıldışı inanç düzeyinin yüksek olduğu anlamına gelmektedir. Envanterin Türkçe uyarlama çalışması Urfa ve Aşçı (2018) tarafından yapılmıştır. Türkçe formun iç tutarlılık katsayısı talepkarlık boyutu için 0,83, felaketleştirme boyutu için 0,85, düşük tolerans ve değersizleştirme boyutları için 0,86, envanterin tamamı için ise 0,88 olarak bulunmuştur ($p < .01$) (Urfa ve Aşçı, 2018).

Sporcu Tükenmişlik Ölçeği (Athlete Burnout Questionnaire): Araştırmaya katılan sporcuların tükenmişlik düzeylerinin belirlenmesi amacıyla Raedeke ve Smith (2001) tarafından geliştirilen Sporcu Tükenmişlik Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek sporcu tükenmişliğini duygusal/fiziksel tükenme, duyarsızlaşma ve azalan başarı hissi olmak üzere 3 boyut ve 15 maddede değerlendirmektedir. Ölçek maddeleri 5'li Likert şeklinde oluşturulmuştur. Ölçekten alınan yüksek puan daha fazla tükenmişlik yaşandığının göstergesidir. Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışması Keleş ve ark. (2016) tarafından yapılmıştır. Türkçe forma ait iç tutarlılık katsayıları duygusal/fiziksel tükenme boyutu için 0,87, duyarsızlaşma boyutu için 0,83, azalan başarı hissi boyutu için ise 0,75 olarak bulunmuştur ($p < .01$) (Keleş ve ark., 2016).

Tutkunluk Ölçeği (Passion Scale): Araştırmada sporcu tutkunluğunun değerlendirilmesi Vallerand ve ark. (2003) tarafından geliştirilen Tutkunluk Ölçeği aracılığıyla yapılmıştır. 7'li Likert şeklindeki 16 maddeden oluşan ölçek, tutkunluğu uyumlu tutkunluk ve takıntılı tutkunluk olmak üzere 2 alt boyutta değerlendirmektedir. Ölçeğin Türkçe formu için geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Keleş ve Aşçı (2013) tarafından yapılmıştır. Türkçe formun iç tutarlılık katsayıları uyumlu tutkunluk boyutu için 0,83, takıntılı tutkunluk için ise 0,78 şeklindedir ($p < 0,05$) (Keleş ve Aşçı, 2013).

2.3. Verilerin Toplanması

Çalışmaya başlamadan önce Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Etik Kurulundan çalışmanın bilimsel ve etik olarak uygun olduğuna dair onay (19.12.2019-231) alınmıştır. Veri toplama aracı olarak kullanılan ölçekler için gerekli izinler ilgili araştırmacılardan, verilerin toplanması için gereken izinler ise kulüp yetkililerinden alınmıştır. Ölçekler uygulanmadan önce sporculara bilgilendirme ve onam formu sunulmuştur. Ölçeklerin doldurulmasına ilgili bilgiler araştırmacı tarafından sporculara

verilmiştir. Veri toplama süreci ayrıca online platform üzerinden de yürütülmüştür. Araştırma için gerekli olan ekler Google Formlar üzerinden sporculara ulaştırılmıştır.

2.4. Verilerin Analizi

Veri setindeki kayıp ve boş veriler incelenmiş ve tespit edilenler veri setinden çıkarılmıştır. Ayrıca Mahalanobis uzaklık değerleri kullanılarak uç değerlerin varlığı incelenmiş ve herhangi bir uç değer bulunamamıştır. Verilerin çoklu normallik varsayımını karşılayıp karşılamadığını incelemek amacıyla ise R uygulamasındaki MVN paketi (Korkmaz ve ark., 2014) kullanılarak Mardia testi yapılmıştır. Buna göre çok boyutlu çarpıklık ($\gamma = -23056712,0288446$, $p > 0,05$) katsayısı normallik varsayımını karşılarken basıklık katsayısı ($\gamma = 1432,34869689732$, $p < 0,05$) normallik varsayımını karşılamamaktadır. Bu nedenle, çoklu aracılık etkisinin incelendiği analizlerde normallik ve çok değişkenli normalliği ön koşul olarak sunmayan bir yeniden örnekleme yöntemi olan Bootstrap Yöntemi tercih edilmiştir (Hayes, 2012). Araştırmada ele alınan değişkenlere ait betimsel istatistikler **Tablo 2**'de sunulmuştur.

Tablo 2. Çalışmada Ele Alınan Değişkenlerin Betimleyici İstatistikleri

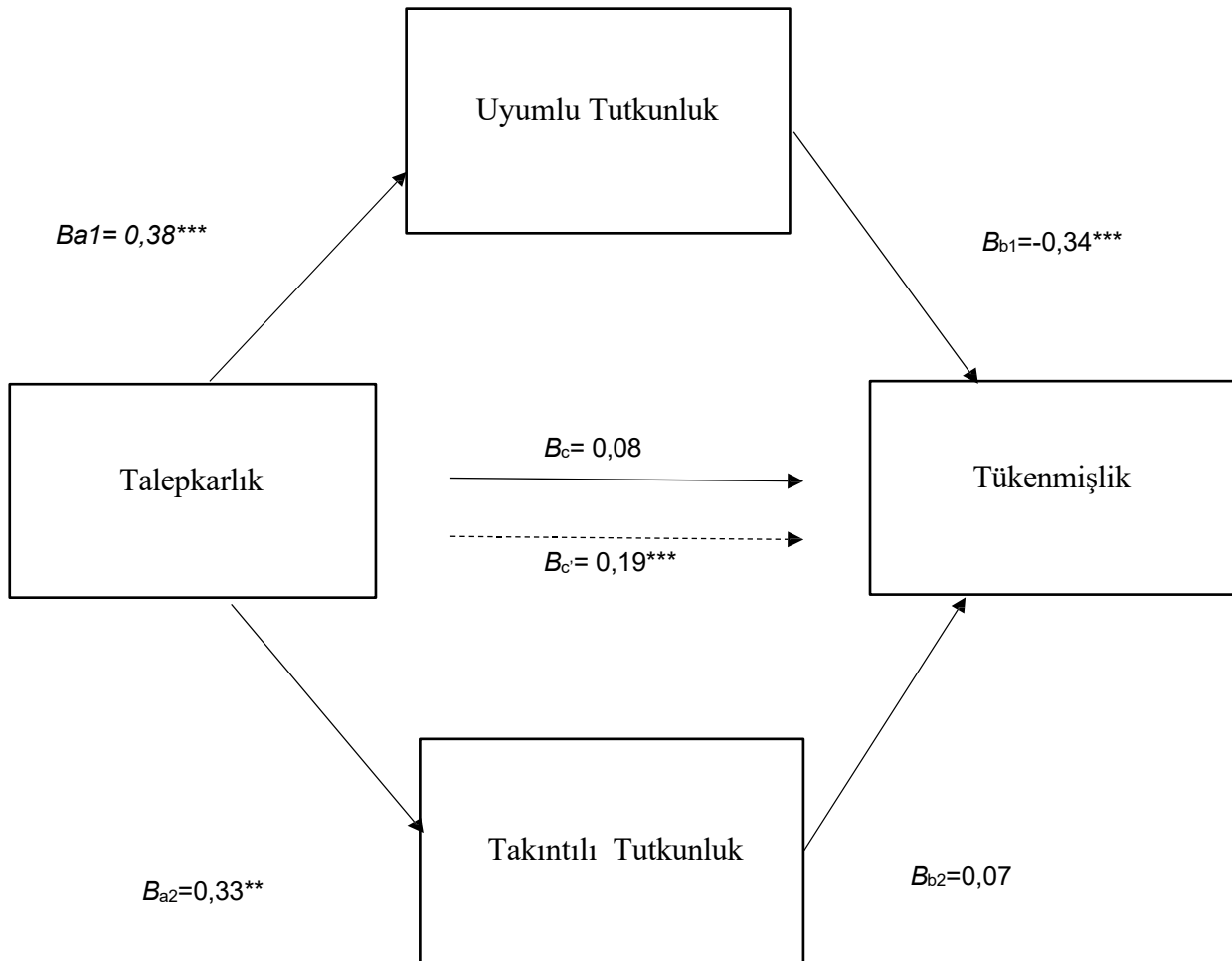
Değişkenler	n	En Düşük	En Yüksek	Mod	Medyan	$\bar{X}$	Ss	Çarp.	Bas.
Talepkarlık	253	1,40	5,00	3,40	3,60	3,65	0,73	-0,33	0,16
Felaketleştirme	253	1,00	5,00	3,00	3,20	3,17	0,86	-0,23	-0,24
Değersizleştirme	253	1,00	5,00	2,80	2,80	2,79	0,86	0,06	-0,38
Toplam	253	1,15	4,54	2,08	2,23	2,38	0,68	0,54	-0,13
Tükenmişlik									
Duygusal	/ 253	1,00	4,80	2,00	2,20	2,29	0,82	0,28	-0,39
Fiziksel Tükenme									
Azalan Başarı Hissi	253	1,50	5,00	2,75	2,75	2,83	0,82	0,25	-0,59
Duyarsızlaşma	253	1,00	4,75	1,00	2,00	2,03	0,85	0,70	-0,08
Uyumlu Tutkunluk	253	1,17	7,00	7,00	5,66	5,52	1,06	-0,66	0,39
Takıntılı tutkunluk	253	1,00	7,00	4,00	4,33	4,37	1,24	-0,21	-0,24

Analizlerde Hayes (2018) tarafından geliştirilen PROCESS macro v3.4 ile birlikte paralel çoklu aracılık model (Multiple mediation Model 4) kullanılmıştır. Bootstrap analizleri PROCESS Macro eklentisi aracılığıyla IBM SPSS kullanılarak yapılmıştır. Aracılık etkisinin test edilmesi ve yorumlanmasında geleneksel ve çağdaş olmak üzere iki yaklaşım öne sürülmüştür. Baron ve Kenny'nin (1986) geleneksel yaklaşımında aracılık etkisinden söz edilebilmesi için sırasıyla c yolu, a yolu, b yolu ve c' yolunun anlamlı çıkması gerekmektedir. Bu adımlardan biri anlamlı değilse bir sonraki adıma geçmeden aracı değişkenin aracılık etkisinin olmadığı sonucuna ulaşılmaktadır (Baron ve Kenny, 1986; Gürbüz, 2019). Aracılık etkisi analizinde son yıllarda geleneksel yaklaşıma getirilen eleştiriler sonucu daha yaygın kullanılmaya başlanan çağdaş yaklaşım ise aracılık etkisinden söz edebilmek için geleneksel yaklaşımda belirtilen dört koşulun sağlanmasının gerekli olmadığını savunur (Hayes, 2018). Bu yaklaşıma göre a yolu, b yolu, c yolu ve c' yolu istatistiksel olarak anlamlı olmasa bile bootstrap testi sonucunda X'in dolaylı etkisinin

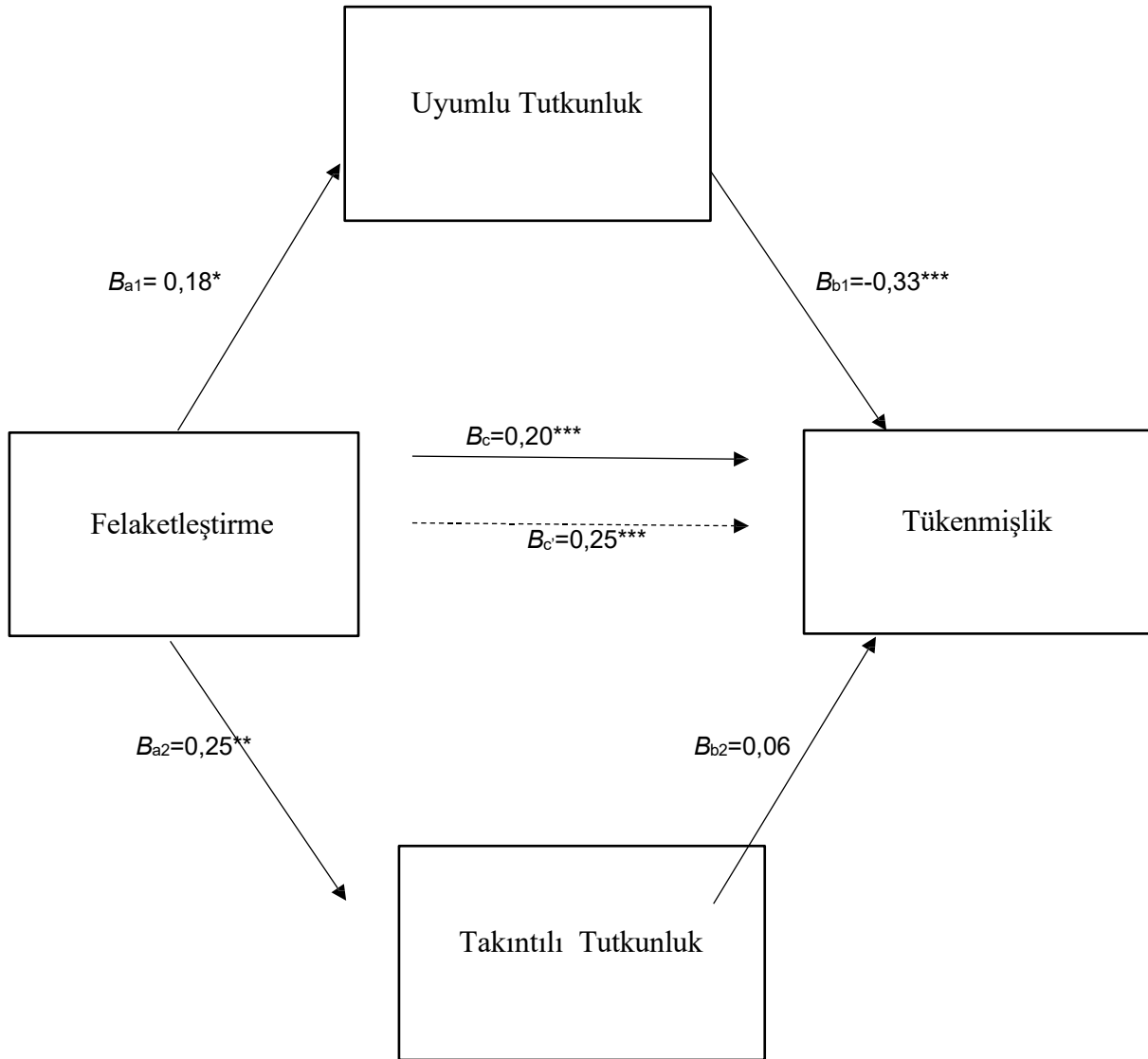
(a.b) anlamlı olması aracılık etkisinin doğrulanması için yeterlidir (Gürbüz, 2019). Dolaylı etkiye ait %95 güven aralığının alt ve üst değerlerin sıfır (0) içeriyorsa aracılık etkisi anlamsız, sıfır içermiyorsa anlamlı olarak kabul edilir (Hayes, 2018). Bu çalışmada aracılık etkisi çağdaş yaklaşım baz alınarak test edilmiştir. Aracı değişkenleri akıldışı performans inançlarının alt boyutları olan talepkarlık, felaketleştirme, değersizleştirme ve düşük tolerans oluşturmaktadır. Tüm değişkenler arasındaki aracılık etkileri ayrı ayrı test edilmiştir.

3. BULGULAR

Akıl dışı inançlar alt boyutları ile tükenmişlik arasındaki ilişkide uyumlu ve takıntılı tutkunluğun çoklu aracılığına yönelik elde edilen bulgular Şekil 2 ve Şekil 5 arasında verilmiştir.

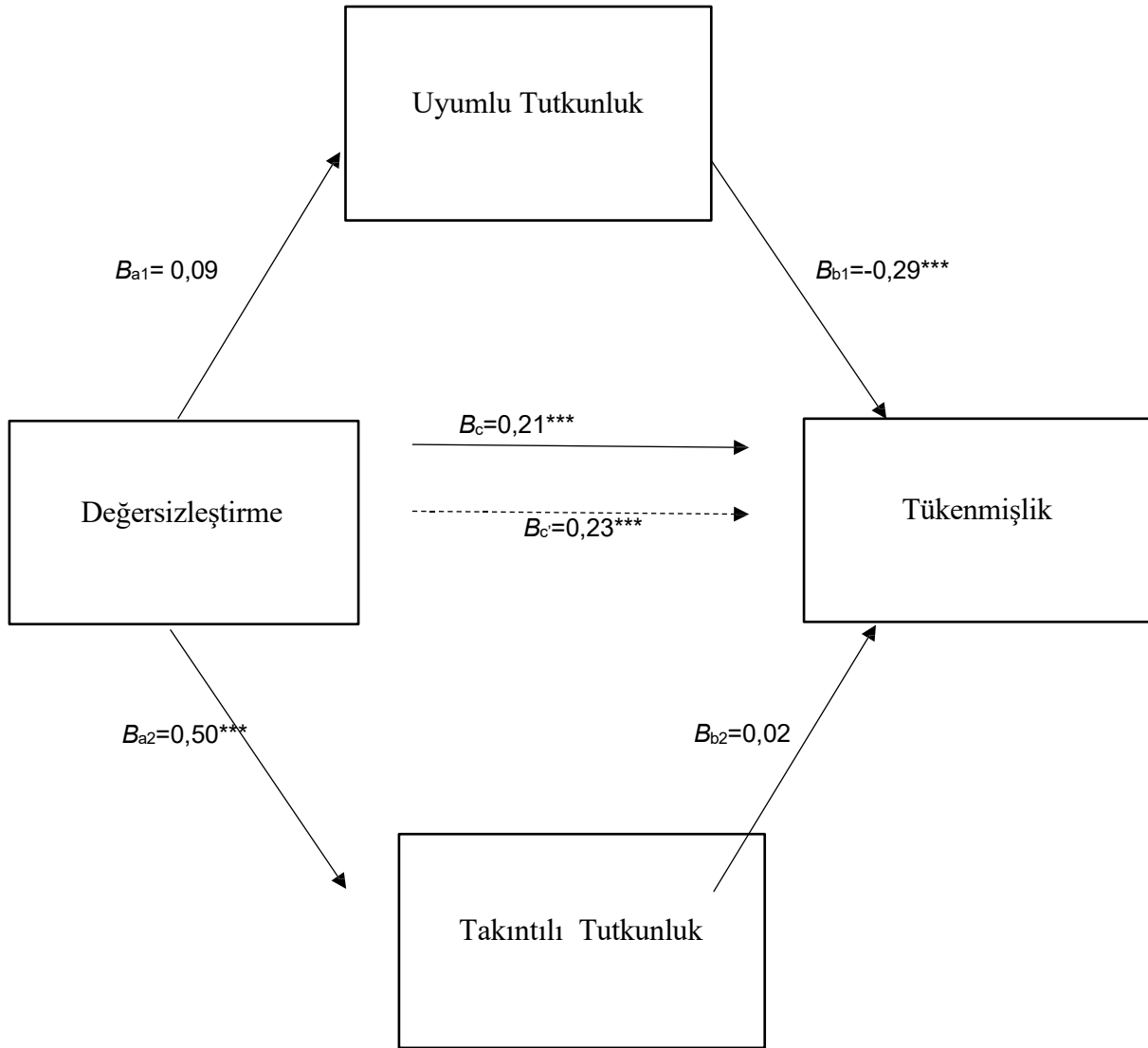


Şekil 3. Sporcularda talepkarlık ile toplam tükenmişlik arasındaki ilişkide tutkunluğun çoklu aracılık etkisi.
Not: Standardize olmayan beta katsayıları raporlanmıştır. *p<0,05, **p<0,01, *** p<0,001



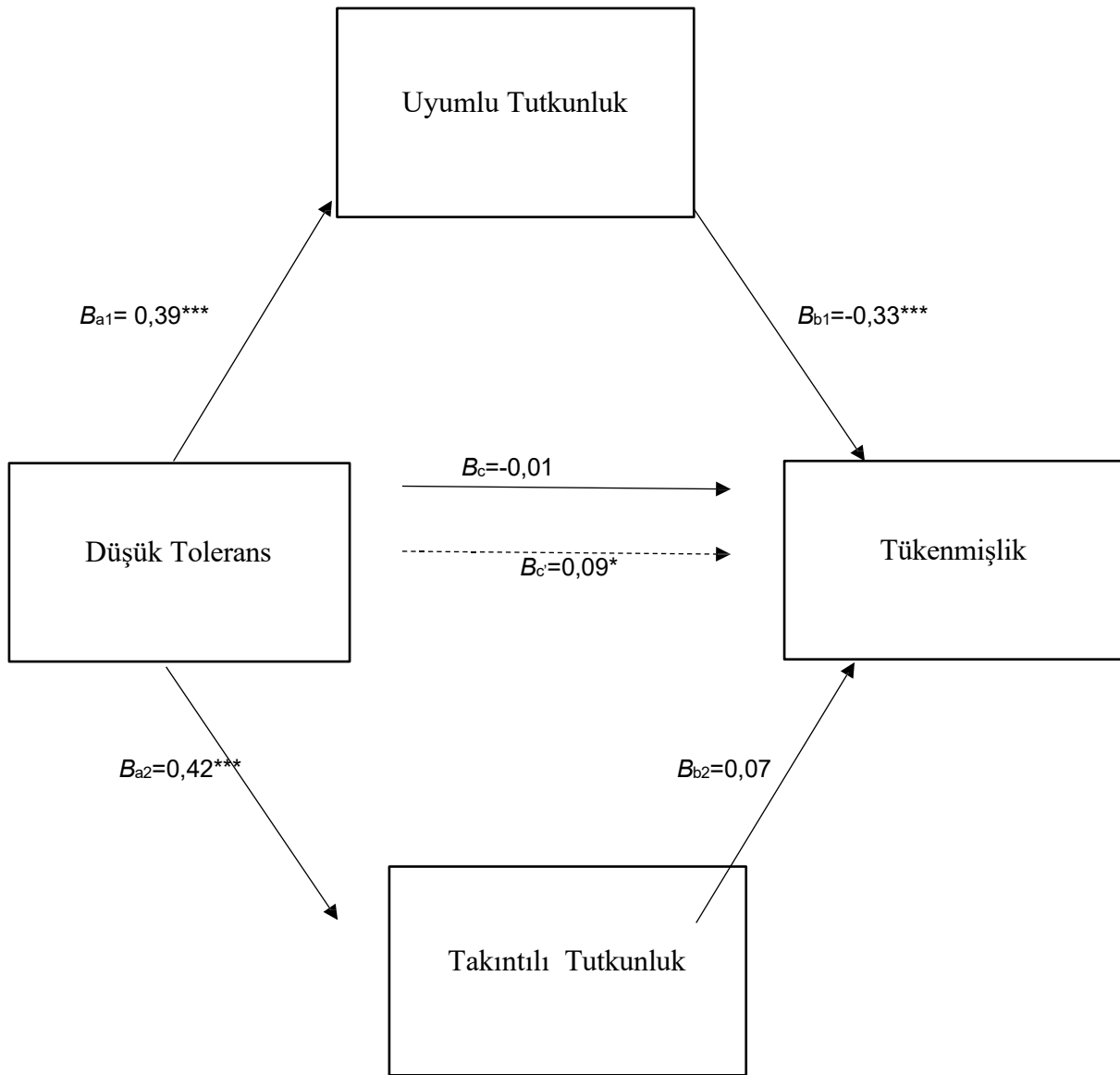
Şekil 4. Sporcularda felaketleştirme ile toplam tükenmişlik arasındaki ilişkide tutkunluğun çoklu aracılık etkisi.

Not: Standardize olmayan beta katsayıları raporlanmıştır. *p<0,05, **p<0,01, *** p<0,001



Şekil 5. Sporcularda değersizleştirme ile toplam tükenmişlik arasındaki ilişkide tutkunluğun çoklu aracılık etkisi.

Not: Standardize olmayan beta katsayıları raporlanmıştır. * $p < 0,05$, ** $p < 0,01$, *** $p < 0,001$



Şekil 6. Sporcularda düşük tolerans ile toplam tükenmişlik arasındaki ilişkide tutkunluğun çoklu aracılık etkisi.

Not: Standardize olmayan beta katsayıları raporlanmıştır. * $p<0,05$, ** $p<0,01$, *** $p<0,001$

Akıldışı inaçlar alt boyutlarından talepkarlık ve düşük toleransın tükenmişlik üzerindeki toplam etkisi (sırası ile $B_c = 0,08$, $SH = 0,05$, $t = 1,47$, $p > 0,05$; ($B_c = -0,01$, $SH = 0,04$, $t = -0,15$, $p > 0,05$)) anlamlı değildir (Şekil 2, Şekil 5). Bunun yanında talepkarlık ve düşük toleransın aracı değişkenler olan uyumlu tutkunluk ($B_{a1} = 0,38$, $SH = 0,09$, $t = 4,38$, $p < 0,001$) ve takıntılı tutkunluk ($B_{a2} = 0,33$, $SH = 0,10$, $t = 3,21$, $p < 0,01$) üzerindeki doğrudan etkisi anlamlıdır (Şekil 2, Şekil 5). Talepkarlığın ve düşük toleransın tükenmişlik üzerindeki doğrudan etkisi, uyumlu ve takıntılı tutkunluk analize dahil edildiğinde ($B_c = 0,19$, $SH = 0,05$, $t = 3,60$, $p < 0,001$; ($B_c = 0,09$, $SH = 0,04$, $t = 2,12$, $p < 0,05$)) anlamlıdır (Şekil 2, Şekil 5). Felaketleştirmenin

tükenmişlik üzerindeki toplam etkisi ($B_c = 0,20$, $SH = 0,04$, $t = 4,23$, $p < 0,001$; ($B_c = 0,21$, $SH = 0,04$, $t = 4,50$, $p < 0,001$)) anlamlıdır (Şekil 3). Felaketleştirmenin aracı değişkenler olan uyumlu tutkunluk ($B_{a1} = 0,18$, $SH = 0,07$, $t = 2,31$, $p < 0,05$; ($B_{a1} = 0,39$, $SH = 0,06$, $t = 5,80$, $p < 0,001$)) ve takıntılı tutkunluk ($B_{a2} = 0,25$, $SH = 0,08$, $t = 2,83$, $p < 0,01$; ($B_{a2} = 0,42$, $SH = 0,08$, $t = 5,23$, $p < 0,001$)) üzerindeki doğrudan etkisi anlamlı iken (Şekil 3), değersizleştirmenin uyumlu tutkunluk ($B_{a1} = 0,09$, $SH = 0,07$, $t = 1,17$, $p > 0,05$) üzerindeki doğrudan etkisi anlamsız; takıntılı tutkunluk ($B_{a2} = 0,50$, $SH = 0,08$, $t = 5,82$, $p < 0,001$) üzerindeki doğrudan etkisi ise anlamlıdır (Şekil 4). Uyumlu ve takıntılı tutkunluk analize dahil edildiğinde hem felaketleştirmenin hem de değersizleştirmenin tükenmişlik üzerindeki doğrudan etkisi ($B_c = 0,25$, $SH = 0,04$, $t = 5,73$, $p < 0,001$; ($B_c = 0,23$, $SH = 0,04$, $t = 5,08$, $p < 0,001$)) anlamlıdır (Şekil 3, Şekil 4).

Aracı değişkenlerin tükenmişlik üzerindeki etkileri incelendiğinde ise, uyumlu tutkunluğun doğrudan etkisi anlamlı, takıntılı tutkunluğun doğrudan etkisi ise anlamsız bulunmuştur.

Tutkunluğun aracılık etkisinin incelenmesi amacıyla bootstrap tekniği kullanılarak yapılan analizler sonucunda elde edilen tahminler, yanlışlık hatasından arındırılması için %95 güven aralığında değerlendirilmiştir. Tablo 2’de görüldüğü gibi talepkarlığın, uyumlu ($b = -0,1298$, %95 BCA CI [-0,2119, -0,0596]) ve takıntılı tutkunluk ($b = 0,0240$, %95 BCA CI [0,0008, 0,0583]) aracılığıyla tükenmişlik üzerindeki dolaylı etkisi anlamlıdır. Öte yandan, değersizleştirmenin, uyumlu tutkunluk ($b = -0,0260$, %95 BCA CI [-0,0741, 0,0188]) ve takıntılı tutkunluk ($b = 0,0076$, %95 BCA CI [-0,0309, 0,0453]) aracılığıyla tükenmişlik üzerindeki dolaylı etkisi anlamsız bulunmuştur. Felaketleştirme ve düşük toleransın ise uyumlu tutkunluk (sırası ile $b = -0,0582$, %95 BCA CI [-0,1121, -0,0055]; ($b = -0,1308$, %95 BCA CI [-0,1972, -0,0756])) aracılığıyla tükenmişlik üzerindeki dolaylı etkisi anlamlı bulunurken, takıntılı tutkunluk (sırası ile $b = 0,0148$, %95 BCA CI [-0,0024, 0,0377]; ($b = 0,0290$, %95 BCA CI [-0,0003, 0,0688])) aracılığıyla tükenmişlik üzerindeki dolaylı etkisi ise anlamsızdır.

Tablo 2. Sporcularda Akıldışı İnançların Tutkunluk Aracılığıyla Tükenmişlik Üzerindeki Dolaylı Etkileri ve Spesifik Dolaylı Etkilerinin Karşılaştırmaları

			Bootstrap %95 BCA Güven Aralığı	
Aracı Değişkenler	Nokta Tahmini	SH	Düşük	Yüksek
Talepkarlık				
Uyumlu Tutkunluk	-0,1298	0,0384	-0,2119	-0,0596
Takıntılı Tutkunluk	0,0240	0,0148	0,0008	0,0583
Felaketleştirme				
Uyumlu Tutkunluk	-0,0582	0,0269	-0,1121	-0,0055
Takıntılı Tutkunluk	0,0148	0,0103	-0,0024	0,0377

Değersizleştirme				
Uyumlu Tutkunluk	-0,0260	0,0233	-0,0741	0,0188
Takıntılı Tutkunluk	0,0076	0,0193	-0,0309	0,0453
Düşük Tolerans				
Uyumlu Tutkunluk	-0,1308	0,0310	-0,1972	-0,0756
Takıntılı Tutkunluk	0,0290	0,0177	-0,0003	0,0688

N= 253, 5000= Yeniden örnekleme. Kontrol Değişkenleri: Cinsiyet, spor türü, spor deneyimi. BCA

CI: Yanlılığı düzeltilmiş ve hızlandırılmış bootstrap güven aralığı

4. TARTIŞMA VE SONUÇ

Analiz sonuçlarına göre akıldışı inançların talepkarlık ve düşük tolerans alt boyutları ile tükenmişlik arasında anlamlı bir ilişki yoktur. Öte yandan, akıl dışı inançların felaketleştirme alt boyutu ile tükenmişlik puanları arasında pozitif ilişki bulunmuştur. Benzer şekilde akıldışı inançların değersizleştirme alt boyutu ile tükenmişlik pozitif ilişkili bulunmuştur. Bu bulgulara göre sporcuların spor ortamındaki beklentileri karşılanmadığında bunun sonuçlarının korkunç olacağına dair inançları arttıkça duygusal ve fiziksel olarak tükenmişlikleri ve başarılarına dair olumsuz tutumları artmakta, bunlara ek olarak yaptıkları aktiviteye karşı ilgileri azalmaktadır. Benzer şekilde, yaptıkları spora dair beklentilerinin karşılanmamasının onların değersiz olduğunu göstereceğine dair inançları yüksek olan sporcuların duygusal ve fiziksel olarak tükenmişlikleri ve başarılarına dair olumsuz tutumları artmaktadır. Turner ve Moore (2015) futbolcular ile yaptıkları çalışmada felaketleştirme ve değersizleştirme akıldışı inançlarının duygusal / fiziksel tükenme ile pozitif ilişkili olduğu bulgusu bu çalışmanın bulgularını destekler niteliktedir.

Yapılan analizler kapsamında akıldışı performans inançları ile tutkunluk arasındaki ilişki incelenmiştir. Elde edilen bulgulara göre, talepkarlık, felaketleştirme ve düşük tolerans hem uyumlu hem takıntılı tutkunluk ile pozitif ilişkili bulunmuştur. Buradan hareketle sporcuların talepkarlık, felaketleştirme ve düşük tolerans akıldışı inançlarına sahip olmalarının yaptıkları aktiviteye yönelik özerk ya da kontrollü içselleştirme sonucu olması fark etmeksizin tutkunluk geliştirmelerinde etkili olduğu söylenebilir. Sporcuların sahip oldukları katı beklentiler ve bu beklentiler karşılanmadığı zaman korkunç ve katlanılmaz sonuçlar ortaya çıkacağına dair inançları arttıkça aktiviteye hem dış faktörlere bağlı olmadan koşulsuz bağlanma hem de dış faktörlerin kontrolünde bir bağlanma geliştirmeleri artmaktadır. Öte yandan, değersizleştirme akıldışı inancı yalnızca takıntılı tutkunluk ile pozitif anlamlı ilişkili bulunmuştur. Uyumlu tutkunluk ile değersizleştirme arasında ise anlamlı bir ilişki yoktur. Sporcuların eğer beklentilerim karşılıksız kalırsa bu benim değersiz olduğumu gösterir şeklindeki inançları aktivitenin dış faktörlere bağlı olmaksızın, yalnızca zevk alındığı için otonom şekilde içselleştirilmesi süreci üzerinde belirleyici

değilken bu tarz inançlarının yüksek olması aktiviteyi dış faktörlerin kontrolünde içselleştirme düzeyini arttırmaktadır. İlgili alan yazında akıldışı inançlar ile tutkunluğun birlikte ele alındığı bir çalışmaya rastlanmamıştır. Ancak akıldışı inançlarla benzer bir kavram olan bilişsel çarpıtmaların tutkunluk ile ilişkisinin incelendiği çalışmalar mevcuttur. Örneğin, MacKillop ve ark. (2006) kumar oynayanlarla yaptıkları bir çalışmada bilişsel çarpıtmaların hem uyumlu hem takıntılı tutkunluk ile pozitif ilişkili olduğunu bulmuştur. MacKillop ve ark. (2006) tarafından yapılan çalışmanın bulguları bu çalışmadan elde edilen bulgularla paralellik göstermektedir.

Tutkunluğun çoklu aracılık etkisinin test edildiği analizlerin sonuçlarına göre talepkarlık, felaketleştirme ve düşük tolerans ile tükenmişlik arasında negatif ilişki vardır ve bu ilişkilere uyumlu tutkunluk aracılık etmektedir. Buna göre uyumlu tutkunluk arttıkça talepkarlık, felaketleştirme ve düşük tolerans inançları yüksek düzeyde olan sporcuların tükenmişlik düzeyleri azalmaktadır. Akıldışı performans inançlarının çıkış noktası sporcuların kendilerine ve başkalarına yönelik sahip oldukları katı beklentilerdir. Bu beklentilerin karşılanmamasının kötü sonuçlar doğuracağına ve bu sonuçlarla baş edemeyeceğine inanmak sporcuların performanslarının kötü etkilenmesine, olumsuz duygu durumlar yaşamalarına hatta zamanla tükenmelerine sebep olabilir. Uyumlu tutkunluk ise sporcunun herhangi bir ödül almak ya da olumsuz sonuçtan kaçınmak için değil yalnızca keyif aldığı için o sporu yapmasını sağladığından yapılan aktiviteye uyumlu tutkunlukla bağlı olmak sporcuyu akıldışı inançlarının doğurabileceği olumsuz sonuçlardan uzaklaştırabilmektedir.

Çoklu aracılık analizlerinden elde edilen diğer bir bulguya göre takıntılı tutkunluk talepkarlık ile tükenmişlik arasındaki pozitif ilişkiye aracılık etmektedir. Buna göre takıntılı tutkunluk arttıkça talepkarlık düzeyi yüksek olan sporcuların tükenmişlik ve düzeyi artmaktadır. Takıntılı tutkunluk düzeyi yüksek olan sporcular dış faktörlerin etkisiyle kendilerini aktiviteye katılmaya mecbur hissederler. Sporcuların aktiviteyi hayatlarının merkezine koyarak yoğun antrenmanlar yapmaları, dinlenebilecekleri ve keyifli zaman geçirebilecekleri başka aktivitelere zaman ayırmamaları duygusal ve fiziksel yönden tükenmişlik yaşama riskini arttırabilir. Alanyazında akıldışı performans inançları ile tükenmişlik arasındaki ilişkide tutkunluğun aracılık rolünü inceleyen bir çalışma bulunmamaktadır. Öte yandan tutkunluğun farklı yapılar arasındaki ilişkiler üzerinde aracılık etkisinin incelendiği çalışmalar mevcuttur. Sicilia ve ark. (2020) koşucularla yaptıkları çalışmada tutkunluğun öz-bilinçli duygular ile egzersiz bağımlılığı arasındaki ilişkide aracılık rolünü incelemişlerdir. Sicilia ve ark. (2020) yaptıkları çalışmada takıntılı tutkunluğun utanç ve kibir ile egzersiz bağımlılığı arasındaki pozitif ilişkiye aracılık ettiğini, uyumlu tutkunluğun ise bu ilişkide aracılık rolünün olmadığını bulmuşlardır. Sicilia ve ark.'nın (2020) çalışmasının bulguları takıntılı tutkunluğun olumsuz çıktılara neden olmasıyla bu çalışmayı desteklerken, uyumlu tutkunluk bulguları bu çalışmayı desteklememektedir. Verner-Fillion ve Vallerand (2016) tarafından üniversite öğrencileri ile yapılan çalışmada kendine yönelik mükemmeliyetçilik ile algılanan akademik performans arasındaki pozitif ilişkiye uyumlu tutkunluk ile pozitif duygulanımın, negatif ilişkiye ise takıntılı tutkunluk ile negatif duygulanımın birlikte aracılık ettiği bulunmuştur. Verner-

Filion ve Vallerand'ın (2016) çalışmasından elde edilen bulgular bu çalışmanın bulgularıyla uyumlu tutkunluğun pozitif, takıntılı tutkunluğun negatif çıktılarla ilişkili olması yönüyle benzerlik göstermektedir.

Bu çalışmada uyumlu tutkunluğun akıldışı performans inançları ile tükenmişlik arasındaki ilişkiyi azaltan, takıntılı tutkunluğun ise bu ilişkiyi arttıran bir faktör olduğu bulunmuştur. Baron ve Kenny (1986) psikoloji alanında olguların birden fazla nedene sahip olabileceğini ve bağımlı değişken ile bağımsız değişken arasındaki ilişkiye etki ederek bu ilişkiyi azaltacak aracı değişkenlerin bulunmasının bağımlı ve bağımsız değişken arasındaki ilişkinin tamamen ortadan kaldırılmasından daha gerçekçi bir hedef olduğunu belirtmiştir. Buradan hareketle bu çalışmadan elde edilen bulguların spor psikolojisi alanındaki araştırma ve uygulamalara katkı sağlayacağı düşünülmektedir. İlgili çalışmaların kısıtlı olması ve çalışmaların bulgularının farklılık göstermesi nedeniyle konuyla ilgili yeni çalışmalar yapılması spor psikolojisi alanyazınının zenginleşmesi için önemli olabilir. Bu çalışma, 18-30 yaş arası, en az iki yıllık spor deneyimi olan profesyonel düzeyde bireysel (okçuluk, taekwando, yüzme) ve takım sporu (basketbol, voleybol, hentbol) ile uğraşan kadın ve erkek sporcularla sınırlandırılmıştır. Bu çalışmanın sonuçlarından ve sınırlılıklarından yola çıkarak ilerideki araştırmalarda, akıldışı inançlar ile ilişkili olabilecek ve akıldışı inançlar ile tükenmişlik arasındaki ilişkiye aracılık edebileceği düşünülen stresle başa çıkma stratejileri, zihinsel dayanıklılık, duygu durum düzenleme, içsel konuşma gibi psikolojik faktörler incelenebilir. Bu çalışmanın katılımcı grubunu yetişkin profesyonel sporcular oluşturmaktadır. Gelecek çalışmalarda akıldışı inanç, tükenmişlik ve tutkunluk arasındaki ilişki farklı yaş grupları ve profesyonellik düzeyinden sporcularda incelenebilir. Akıldışı inançlar, tutkunluk ve tükenmişlikte cinsiyet, spor türü ve spor deneyimine göre oluşan farklılıkların sporcularla yapılan çalışmalarda antrenörler ve sporculara psikolojik danışmanlık hizmeti veren uzmanlar tarafından göz önünde bulundurulması yapılan uygulamaların etkililiğini arttırması bakımından önemli olabilir. Akıldışı inançlar sporcuların hem spor hayatlarını hem de özel hayatlarını olumsuz etkileyebilecek psikolojik bir faktördür. Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi odaklı psiko-eğitim programları uygulanarak sporcuların sahip oldukları bu hatalı düşünüş tarzının farkında olmalarına ve değiştirmelerine katkı sağlamak önemlidir. Tükenmişlik sporunun sporuna bırakmasına kadar uzanabilen, fiziksel ve psikolojik olarak oldukça yıpratıcı bir süreçtir. Sporcuların ve sporcularla çalışan uzmanların bu konuda farkındalık kazanmasının sağlanması olumsuz durumların ortaya çıkmasının önlenmesi açısından önemlidir. Çalışma bulgularına göre uyumlu tutkunluk olumlu, takıntılı tutkunluk ise olumsuz sonuçlarla ilişkilidir. Buradan hareketle sporcuların uyumlu tutkunluk düzeylerinin arttırılıp, takıntılı tutkunluk düzeylerinin azaltılmasına yönelik çalışmalar yapılması yararlı olabilir.

KAYNAKLAR

- Baron, R.M., & Kenny D.A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173-1182. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.51.6.1173>
- De la Vega, R., & Parastatidou, I., & Ruiz, R., & Szabo, A. (2016). Exercise addiction in athletes and leisure exercisers: the moderating role of passion. *Journal of Behavioral Addictions*, 5(2), 325-331. <https://doi.org/10.1556/2006.5.2016.043>
- Dryden, W., & Neenan, M. (2015). *Cognitive Therapy: 100 Key Points and Techniques*. 2nd ed. New York: Routledge.
- Ellis, A. (1993). Reflections on rational-Emotive therapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 61(2), 199-201. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.61.2.199>
- Ellis, A. (1995). Changing Rational-Emotive Therapy (RET) to Rational Emotive Behavior Therapy (REBT). *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 13(2), 85-89. <https://doi.org/10.1007/BF02354453>
- Ellis, A., & Bernard, M.E. (1985). What is Rational-Emotive Therapy (RET)?. In: Ellis A, Bernard ME, eds. *Clinical applications of Rational-Emotive Therapy*. 1st ed. New York: Springer, p: 1-30.
- Ellis, A., & MacLaren, C. (2003). *Rational Emotive Behavior Therapy: A therapist's guide*. 4th ed. Atascadero: Impact Publishers.
- Fernet, C., & Lavigne, G.L., & Vallerand, R.J., & Austin, S. (2014). Fired up with passion: Investigating how job autonomy and passion predict burnout at career start in teachers. *Work and Stress: An International Journal of Work, Health and Organisations*, 28(3), 270-288. <https://doi.org/10.1080/02678373.2014.935524>
- Fives, C.J., & Kong, G., & Fuller, J.R., & DiGiuseppe, R. (2011). Anger, aggression, and irrational beliefs in adolescents. *Cognitive Therapy and Research*, 35, 199-208. <https://doi.org/10.1007/s10608-009-9293-3>
- Freudenberger, H.J. (1974). Staff burn-out. *Journal Of Social Issues*, 30(1), 159-165. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1974.tb00706.x>
- Gündüz, B. (2006). Öğretmenlerde akılcı olmayan inançların kişisel ve mesleki değişkenlere göre incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 26(3), 17-31. <https://doi.org/10.17066/pdrd.00987>
- Gürbüz, S. (2019). *Sosyal Bilimlerde Aracı, Düzenleyici ve Durumsal Etki Analizleri*. 1. basım. Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Hayes, A.F. (2018). *Introduction to Mediation, Moderation, and Conditional Process Analysis*. 2nd ed. New York: The Guilford Press.
- Keleş, S., & Aşçı, F. (2013). Tutkunluk Ölçeği'nin üniversite sporcuları için geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Türkiye Klinikleri Journal of Sport Science*, 5(2), 80-85. <http://www.turkiyeklinikleri.com/adresinden-alinmistir>.
- Keleş, S., & Kara, F.M., & Çetinkalp, F.Z.K., & Aşçı, F.H. (2016). Sporcu Tükenmişlik Ölçeği'nin Türkçe uyarlaması. *Hacettepe Journal of Sport Sciences*, 27(4), 149-161. <https://doi.org/10.17644/sbd.311371>

- Kim, M., & Kim, J., & Kim, E. (2014). Effects of rational emotive behavior therapy for senior nursing students on coping strategies and self-efficacy. *Nurse Education Today*, 11(3), 456-460. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2014.11.013>
- Korkmaz, S., & Göksülük, D., & Zararsız, G. (2014). MVN: An R package for assessing multivariate normality. *The R Journal*, 6(2), 151-162. <https://doi.org/10.32614/RJ-2014-031>
- Lafreniere, M.K., & St-Louis, A., & Vallerand, R.J., & Donahue, E. (2012a). On the relation between performance and life satisfaction: The moderating role of passion. *Self and Identity*, 11(4), 516-530. <https://doi.org/10.1080/15298868.2011.616000>
- Lafreniere, M.K., & Vallerand, R.J., & Sedikides, C. (2012b). On the relation between self-enhancement and life satisfaction: The moderating role of passion. *Self and Identity*, 12(6), 1-13. <https://doi.org/10.1080/15298868.2012.713558>
- Leiter, M.P., & Maslach, C., & Frame, K. (2015). Burnout. In: Cautin RL, Lilienfeld SO, eds. *Encyclopedia of Clinical Psychology*. New York: Wiley, p: 1-7.
- MacKillop, J., & Anderson, E.J., & Castelda, B.A., & Mattson, R.E., & Donovan, P.J. (2006). Convergent validity of measures of cognitive distortions, impulsivity, and time perspective with pathological gambling. *Psychology of Addictive Behaviors*, 20(1), 75-79. <https://doi.org/10.1037/0893-164X.20.1.75>
- Maslach, C., & Jackson, S. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Organizational Behavior*, 2(2), 99- 113. <http://doi.org/10.1002/job.4030020205>
- Maslach, C., & Leiter, M.P. (Understanding burnout new models. In: Cooper CL, Quick JC,). eds. *The Handbook of Stress and Health: A Guide to Research and Practice*. 1st ed. Hoboken, NJ: John Wiley and Sons, p: 36-56.
- Outar, L., & Turner, M.J., & Wood, A.G., & Lowry, R. (2018). "I need to go to the gym": Exploring the use of rational emotive behaviour therapy upon exercise addiction, irrational and rational beliefs. *Performance Enhancement and Health*, 6(2), 82-93. <https://doi.org/10.1016/j.peh.2018.05.001>
- Raedeke, T.D., & Smith, A.L. (2001). Development and preliminary validation of an athlete burnout measure. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 23, 281-306. <https://doi.org/10.1123/jsep.23.4.281>
- Saelid, G.A., & Nordahl, H.M. (2016). Rational emotive behaviour therapy in high schools to educate in mental health and empower youth health. A randomized controlled study of a brief intervention. *Cognitive Behaviour Therapy*, 45(3), 196-210. <https://doi.org/10.1080/16506073.2016.1233453>
- Samar, S., & Walton, K., & Mcdermut, W. (2013). Personality traits predict irrational beliefs. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 31, 231-242. <https://doi.org/10.1007/s10942-013-0172-1>
- Sicilia, A., & Alcaraz-Ibanez, M., & Dumitru, D.C., & Paterna, A., & Griffiths, M.D. (2020). Fitness-related self-conscious emotions and risk for exercise addiction: examining the mediating role of passion. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 42(3), 240-248. <https://doi.org/10.1123/jsep.2019-0260>
- Turner, M.J. (2016). Rational Emotive Behavior Therapy (REBT), irrational and rational beliefs, and the mental health of athletes. *Frontiers in Psychology*, 7, 1423 (Article number belirtilmiştir). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01423>
- 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. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2017.11.017>

Turner, M.J., & Allen, M.S., & Slater, M.J., & Barker, J.B., & Woodcock, C., & Harwood, C.G., & McFayden, K. (2016) The development and initial validation of the irrational performance beliefs inventory (iPBI). *European Journal of Psychological Assessment*, 34(3), 174–180. <https://doi.org/10.1027/1015-5759/a000314>

Turner, M.J., & Barker, J.B. (2013). Examining the efficacy of Rational-Emotive Behavior Therapy (REBT) on irrational beliefs and anxiety in elite youth cricketers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 25, 131-147. <http://dx.doi.org/10.1080/10413200.2011.574311>

Turner, M.J., & Carrington, S., & Miller, A. (2018). 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. <https://doi.org/10.1123/jcsp.2017-0014>

Turner, M.J., & Moore, M. (2015). Irrational beliefs predict increased emotional and physical exhaustion in Gaelic football athletes. *International Journal of Sport Psychology*, 47(2), 187-199. <https://doi.org/10.7352/IJSP2016.47.187>

Urfa, O., & Aşçı, F.H. (2018). Akıldışı Performans İnançları Envanteri– 2'nin psikometrik özelliklerinin sınanması. *Psikoloji Çalışmaları*, 38(2), 219-236. <https://doi.org/10.26650/SP2018-0004>

Vallerand, R.J., & Blanchard, C.M., & Mageau, G.A., & Koestner, R., & Ratelle, C.F., & Leonard, M., & Gagné, M., & Marsolais, J. (2003). Les passions de l'ame: on obsessive and harmonious passion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(4), 756-67. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.4.756>

Verner-Filion, J., & Vallerand, R.J. (2016). On the differential relationships involving perfectionism and academic adjustment: The mediating role of passion and affect. *Learning and Individual Differences*, 50, 103-113. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2016.07.018>

Verner-Filion, J., & Vallerand, R.J., & Donahe, E.G., & Moreau, E., & Martin, A., & Mageau, G.A. (2014). Passion, coping and anxiety in sport: The interplay between key motivational and self-regulatory processes. *International journal of sport psychology*, 45(6), 516-537. <https://doi.org/10.7352/IJSP2014.45.516>

Wood, A.G., & Barker, J.B., & Turner, M.J. (2017). Developing performance using Rational Emotive Behavior Therapy (REBT): A case study with an elite archer. *The Sport Psychologist*, 31(1), 78-87. <https://doi.org/10.1123/tsp.2015-0083>

Xu, L., & Liu, H. (2017). Effects of Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) intervention program on mental health in female college students. *NeuroQuantology*, 15(4), 156-161. <https://doi.org/10.14704/nq.2017.15.4.1122>