

**T.C.
ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR EĞİTİMİ
YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**

**MİLLİ TAKIM DENEYİMİ BULUNAN GÜREŞÇİLERİN
AKILDIŞI PERFORMANS İNANÇLARI VE İLİŞKİLİ
FAKTÖRLER**

**Mustafa Sait TURKAYA
YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**DANIŞMAN
Dr. Öğr. Üyesi Ali GÜREŞ**

AYDIN-2023

TEŞEKKÜR

Bu çalışmanın gerçekleştirilmesinde, değerli bilgilerini benimle paylaşan, kendisine ne zaman danışsam bana kıymetli zamanını ayırıp sabırla ve büyük bir ilgiyle bana faydalı olabilmek için elinden gelenden fazlasını sunan her sorun yaşadığımda yanına çekinmeden gidebildiğim, güler yüzünü ve samimiyetini benden esirgemeyen ve gelecekteki mesleki hayatımda da bana verdiği değerli bilgilerden faydalanacağımı düşündüğüm kıymetli ve danışman hoca statüsünü hakkıyla yerine getiren Dr. Ali Güreş 'e teşekkürü bir borç biliyor ve şükranlarımı sunuyorum.

Yine çalışmamda konu, kaynak ve yöntem açısından bana sürekli yardımda bulunarak yol gösteren ve gelecekteki hayatında çok daha başarılı olacağına inandığım kıymetli Dr. Ali Burak Toy'a sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Teşekkürlerin az kalacağı üniversite hocalarımdan da bana 4 yıllık üniversite hayatım boyunca kazandırdıkları her şey için ve beni gelecekte söz sahibi yapacak bilgilerle donattıkları için hepsine teker teker teşekkürlerimi sunuyorum.

Beni bu günlere sevgi ve saygı kelimelerinin anlamlarını bilecek şekilde yetiştirerek getiren ve benden hiçbir zaman desteğini esirgemeyen bu hayattaki en büyük şansım olan babam Mehmet Turkaya, annem Meryem Turkaya ve diğer tüm aile bireylerime sonsuz teşekkürlerimi ve sevgimi sunarım.

Türkiye Güreş Federasyonu başkanlığına, antrenörlerime ve milli sporcu arkadaşlarıma teşekkür ederim.

Mustafa Sait TURKAYA

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY SAYFASI.....	Hata! Yer işareti tanımlanmamış.
TEŞEKKÜR	i
İÇİNDEKİLER.....	i
SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ	iii
TABLolar DİZİNİ.....	iv
ÖZET	v
ABSTRACT	vi
1. GİRİŞ.....	1
1.1 Araştırmanın Amacı	2
1.2. Problemin Tanımı ve Önemi	2
1.3. Çalışmanın Varsayımları	3
1.4. Çalışmanın Sınırlılıkları	3
1.5. Çalışmanın Hipotezleri	3
2. GENEL BİLGİLER.....	4
2.1. Akıl Dışı İnançlar	5
2.1.1. Akıl Dışı İnançlar ile Diğer Psikolojik Yapıların İlişkisi	9
2.2. Akılcı (Rasyonel) İnançlar.....	11
2.3. Akılcı Duygusal Davranışsal Terapi (ADDT) Kuramı.....	11
2.3.1. ABCDE Modeli	14
2.3.2. Spor Alanında Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi Çalışmaları	15
2.4. Akıldışı Performans İnançları Envanteri-2 (APIE-2) ve Spor Alanında Kullanımı... 15	
3. GEREÇ ve YÖNTEM	17
3.1. Araştırma Modeli.....	17
3.2. Evren ve Örneklem.....	18
3.3. Veri Toplama Araçları.....	18
3.4. İstatistiksel Analizler	19
4. BULGULAR	20
Katılımcıların Spor Yaşlarının Dağılımı	21
Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Spor Yaşlarının Dağılımı	21
Katılımcıların Eğitim Durumlarının Dağılımı	21
Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Eğitim Durumlarının Dağılımı	22

Katılımcıların Turnuvalarda Elde Ettiği En Yüksek Derecelerin Dağılımı	22
Katılımcıların Turnuvalarda Elde Ettiği En Yüksek Derecelerin Cinsiyet Değişkenine Göre Dağılımı	23
Katılımcıların Başarı Elde Ettiği Turnuvaların Dağılımı	24
Katılımcıların Başarı Elde Ettiği Turnuvaların Cinsiyet Değişkenine Göre Dağılımı	25
Katılımcıların Akıldışı Performans İnançları Envanteri-2'den Elde Ettiği Toplam Ortalama Puan ve Alt Boyut Puanlarının Tanımlayıcı İstatistikleri (N=187)	25
Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Akıldışı Performans İnançları Envanteri-2'den Elde Ettiği Puanlarının Tanımlayıcı İstatistikleri ve Puanların Karşılaştırılması (Mann-Whitney U testi)	26
Katılımcıların Spor Yaşı Değişkenine Göre Akıldışı Performans İnançları Envanteri-2'den Elde Ettiği Puanlarının Tanımlayıcı İstatistikleri ve Puanların Karşılaştırılması (Kruskal-Wallis Testi)	26
Katılımcıların Eğitim Durumu Değişkenine Göre Akıldışı Performans İnançları Envanteri-2'den Elde Ettiği Puanlarının Tanımlayıcı İstatistikleri ve Puanların Karşılaştırılması (Kruskal-Wallis Testi)	27
Katılımcıların Başarı Değişkenine Göre Akıldışı Performans İnançları Envanteri-2'den Elde Ettiği Puanlarının Tanımlayıcı İstatistikleri ve Puanların Karşılaştırılması (Kruskal-Wallis Testi)	28
Katılımcıların Başarı Durumları ile Akıldışı Performans İnançları Envanteri-2'den Elde Ettiği Puanların İlişkisi (Nokta Çift Serili Korelasyon Analizi)	31
Katılımcıların Başarı Dereceleri ile Akıldışı Performans İnançları Envanteri-2'den Elde Ettiği Puanların İlişkisi (Nokta Çift Serili Korelasyon Analizi)	32
5. TARTIŞMA	33
6. SONUÇ ve ÖNERİLER	41
KAYNAKLAR	44
EKLER	Hata! Yer işareti tanımlanmamış.
EK-1. Kişisel Bilgi Formu	Hata! Yer işareti tanımlanmamış.
Ek-2. Akıldışı Performans İnançları Envanteri-2	Hata! Yer işareti tanımlanmamış.
Ek-3. Etik Kurul Raporu	Hata! Yer işareti tanımlanmamış.
Ek-4. Akıldışı Performans İnançları Envanteri-2 Kullanım İzni	Hata! Yer işareti tanımlanmamış.
Ek-5. Türkiye Güreş Federasyonu Resmi İzin Yazısı	Hata! Yer işareti tanımlanmamış.
BİLİMSEL ETİK BEYANI	Hata! Yer işareti tanımlanmamış.

ÖZGEÇMİŞ..... Hata! Yer işareti tanımlanmamış.

SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

ADDT: Akılcı Duygusal Davranışsal Terapi

APIE: Akıldışı Performans İnançları Envanteri

APIE-2: Akıldışı Performans İnançları Envanteri-2

Std.: Standart

BY: Başarı Yok

U1: Uluslararası Turnuvada Birincilik

U2: Uluslararası Turnuvada İkincilik

U3:Uluslararası Turnuvada Üçüncülük

A1: Avrupa Birincisi

A2: Avrupa İkincisi

A3: Avrupa Üçüncüsü

D1: Dünya Birincisi

D2: Dünya İkincisi

D3: Dünya Üçüncüsü

TABLÖLAR DİZİNİ



Tablo 1. Katılımcıların Spor Yaşlarının Dağılımı	19
Tablo 2. Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Spor Yaşlarının Dağılımı	19
Tablo 3. Katılımcıların Eğitim Durumlarının Dağılımı	20
Tablo 4. Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Eğitim Durumlarının Dağılımı	20
Tablo 5. Katılımcıların Turnuvalarda Elde Ettiği En Yüksek Derecelerin Dağılımı	21
Tablo 6. Katılımcıların Turnuvalarda Elde Ettiği En Yüksek Derecelerin Cinsiyet Değişkenine Göre Dağılımı	22
Tablo 7. Katılımcıların Başarı Elde Ettiği Turnuvaların Dağılımı	23
Tablo 8. Katılımcıların Başarı Elde Ettiği Turnuvaların Cinsiyet Değişkenine Göre Dağılımı	23
Tablo 9. Katılımcıların Akıldışı Performans İnançları Envanteri-2'den Elde Ettiği Toplam Ortalama Puan ve Alt Boyut Puanlarının Tanımlayıcı İstatistikleri	24
Tablo 10. Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Akıldışı Performans İnançları Envanteri-2'den Elde Ettiği Puanlarının Tanımlayıcı İstatistikleri ve Puanların Karşılaştırılması	24
Tablo 11. Katılımcıların Spor Yaşı Değişkenine Göre Akıldışı Performans İnançları Envanteri-2'den Elde Ettiği Puanlarının Tanımlayıcı İstatistikleri ve Puanların Karşılaştırılması	25
Tablo 12. Katılımcıların Eğitim Durumu Değişkenine Göre Akıldışı Performans İnançları Envanteri-2'den Elde Ettiği Puanlarının Tanımlayıcı İstatistikleri ve Puanların Karşılaştırılması	26
Tablo 13. Katılımcıların Başarı Değişkenine Göre Akıldışı Performans İnançları Envanteri-2'den Elde Ettiği Puanlarının Tanımlayıcı İstatistikleri ve Puanların Karşılaştırılması	27
Tablo 14. Katılımcıların Başarı Derecesi Değişkenine Göre Akıldışı Performans İnançları Envanteri-2'den Elde Ettiği Puanlarının Tanımlayıcı İstatistikleri ve Puanların Karşılaştırılması	28
Tablo 15. Katılımcıların Başarı Durumları ile Akıldışı Performans İnançları Envanteri-2'den Elde Ettiği Puanların İlişkisi	29
Tablo 16. Katılımcıların Başarı Dereceleri ile Akıldışı Performans İnançları Envanteri-2'den Elde Ettiği Puanların İlişkisi	30

ÖZET

MİLLİ TAKIM DENEYİMİ BULUNAN GÜREŞÇİLERİN AKILDİŞI PERFORMANS İNANÇLARI VE İLİŞKİLİ FAKTÖRLER

Turkaya M.S. Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi, Yüksek Lisans Tezi, Aydın, 2022.

Amaç: Bu araştırma Milli takım deneyimi bulunan bir grup kadın ve erkek güreşçinin akıl dışı performans inançlarının ve bununla ilişkili faktörlerin belirlenmesi amacıyla yapılmıştır.

Gereç ve Yöntem: Çalışmaya 18-37 yaş aralığında 70 kadın, 117 erkek toplam 187 milli güreşçi gönüllü olarak katılmıştır. Çalışmada veri toplama aracı olarak 6 soruluk demografik bilgi formu ile birlikte Turner ve Allen (2018) tarafından geliştirilen, Türkçe geçerlik-güvenirlik çalışması Urfa ve Aşçı (2018) tarafından gerçekleştirilen “Akıldışı Performans İnançları Envanteri-2” kullanılmıştır. Envanter 5’li likert tipi bir ölçektir ve 20 maddeden oluşmaktadır. Faktörlerden ve toplamdan alınan yüksek puan, yüksek akıl dışı inanç anlamına gelmektedir. Katılımcılardan elde edilen veriler Shapiro-Wilk testi sonuçlarına göre normal dağılım göstermediğinden, verilerin değerlendirilmesinde non-parametrik testler kullanılmıştır. SPSS 25.0 paket programında yer alan tanımlayıcı istatistiklerin yanı sıra gruplar arası karşılaştırmalar için Mann-Whitney U testi ve Kruskal–Wallis testi kullanılmıştır. Değişkenler arasındaki korelasyonun belirlenmesinde Spearman analizi kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi 0,05 olarak kabul edilmiştir.

Bulgular: 187 katılımcının ortalama yaşı $24,25 \pm 4,50$ yıl, kadınların $22,01 \pm 3,39$ yıl, erkeklerin $25,59 \pm 4,56$ yıl olarak tespit edilmiştir. Cinsiyet ayrımı yapılmadan bakıldığında, katılımcıların akıl dışı inanç puan ortalaması $70,95 \pm 14,70$ olarak belirlenmiştir. Erkek katılımcıların puanı $71,35 \pm 14,74$ olarak, kadın katılımcıların ise $70,27 \pm 14,79$ olarak belirlenmiştir. Cinsiyete göre yapılan karşılaştırma sonucunda toplam puanda ve hiçbir alt boyutta anlamlı fark çıkmamıştır.

Sonuç: Yapılan karşılaştırma test sonuçlarına göre cinsiyet, spor yaşı ve eğitim durumu değişkenlerine göre gruplar arası anlamlı fark çıkmazken sadece sportif başarı değişkeninde gruplar arası anlamlı fark çıkmıştır.

Anahtar Kelimeler: Güreş, Milli Sporcu, Akıl dışı Performans İnançları

ABSTRACT

IRREAL PERFORMANCE BELIEFS AND RELATED FACTORS OF WRESTLERS WITH NATIONAL TEAM EXPERIENCE

Turkaya M.S. Aydın Adnan Menderes University Institute of Health Sciences, Physical Education and Sports Education, Master Thesis, Aydın, 2022.

Purpose: The aim of this study is to determine the irrational performance beliefs and related factors of a group of male and female wrestlers with national team experience.

Materials and Methods: A total of 187 national wrestlers, 70 women and 117 men, between the ages of 18-37 participated in the study voluntarily. In the study, the 6-question demographic information form and the "Irrational Performance Beliefs Inventory-2" developed by Turner and Allen (2018) and a Turkish validity-reliability study conducted by Urfa and Aşçı (2018a) were used as data collection tool. The inventory is a 5-point Likert-type scale and consists of 20 items. A high score from factors and total means high irrational belief. Since the data obtained from the participants did not show normal distribution according to the Shapiro-Wilk test results, non-parametric tests were used in the evaluation of the data. In addition to the descriptive statistics in the SPSS 25.0 package program the Mann-Whitney U test and the Kruskal-Wallis test used, so as to intergroup comparisons. In addition, Spearman analysis was used to determine the correlation between variables. The significance level set up 0.05.

Results: The mean age of 187 participants was determined as 24.25 ± 4.50 years, 22.01 ± 3.39 years for women and 25.59 ± 4.56 years for men. When viewed without gender discrimination, the irrational belief scores of the participants were determined as 70.95 ± 14.70 . The score of male participants was determined as 71.35 ± 14.74 , and the score of female participants was determined as 70.27 ± 14.79 . As a result of the comparison made according to gender, no significant difference was found in the total score and in any of the sub-dimensions.

Conclusion: According to the results of the comparison test, while there was no significant difference between the groups according to the variables of gender, sports age and educational status, there was a significant difference at the point of sportive achievement variable between the groups only in the "Depreciation" sub-dimension.

Keywords: Wrestling, National Athlete, Irrational Performance Beliefs

1. GİRİŞ

Akıl dışı inanç kavramı gerçeklikle tutarlı olmayan, mantıksız, katı, taleplere odaklanan, hatalı çıkarımların ürünü olan, aşırı genellemeleri içeren ve bireysel hedeflere ulaşmayı engelleyen inançlar olarak tanımlanır (Dryden ve Branch, 2008). Bir başka tanımlamaya göre akıl dışılık “Bireylerin varoluşlarını sürdürmeleri ve mutlu olmaları üzerinde öz-engelleyici ve yıkıcı sonuçlara neden olan her türlü düşünce, duygu veya davranış” (Ellis, 1975) olarak tanımlamaktadır. Akıl dışı inançlar, mantıksız, gözlemlenebilir bir desteği olmayan işlevsiz inançlardır ve Ellis ve diğerleri (2010) ve Ellis ve McLaren (1998)’e göre bireylerin duygusal ve davranışsal işlevsizliklerinin çoğunun altında yatan temel neden olarak kabul edilmektedir.

Yahya (2021)’nın bildirdiğine göre 4 çeşit akıl dışı inanç tanımlanmıştır: Talepkârlık çekirdek akıl dışı inancı oluşturmaktadır ve diğer üç akıl dışı inanç ondan türemektedir. Yahya (2021) talepkârlığı “Kişinin hem kendisinden hem de başkalarından katı beklentileri olması” olarak tarif etmekte ve “Bir sporcu, başarılı olmasının bir zorunluluk olduğunu düşünüyorsa bu talepkârlık inancını oluşturmaktadır” örneğini vermektedir. Felaketleştirme, hayal kırıklığına karşı düşük tolerans ve değersizleştirme ikincil akıl dışı inançlar olarak kabul edilmektedir. Felaketleştirme, kişinin beklentilerinin karşılanmamasının çok kötü sonuçları olacağı düşüncesidir ve bir öğrencinin sınavda başarısız olursa ailesinin ve öğretmenlerinin yüzüne bir daha bakamayacağını düşünmesi bir felaketleştirme örneğidir (Yahya, 2021). Kişinin beklentileri karşılanmadığı zaman bunun sonuçlarını kaldıramayacağını düşünmesi hayal kırıklığına karşı toleransının düşük olduğunu göstermektedir. Son olarak da kendini, başkalarını ya da yaşamı kabullenmeyen düşünceler değersizleştirmeyi oluşturmaktadır (Yahya, 2021). DiGiuseppe ve diğerleri (2013) ve Dryden ve Neenan (2014)’a göre kişinin başarısız olduğunda kendisini değersiz hissetmesi “Öz-değersizleştirme”, başkaları tarafından beklentileri karşılanmadığında o kişilere dair olumsuz fikirler geliştirmesi “Başkalarını değersizleştirme”, yaşadığı bir olumsuzluk nedeniyle yaşamın bütünüyle kötü olduğunu düşünmesi ise “Yaşamı değersizleştirme” dir.

Günümüzde dünya genelinde gittikçe yayılan ve hızlı bir şekilde gelişmekte olan bir bilim alanı egzersiz psikolojisidir. Egzersiz psikolojisi, farklı psikolojik faktörlerin sporcular üzerindeki etkilerini araştırıp değerlendirmektedir. Spor ve egzersiz psikolojisinin araştırma ve çalışma alanları öncelikli olarak psikolojik faktörlerin fiziksel performansı, ruhsal-duygusal

sağlığı, zihinsel gelişimi nasıl etkilediğini ele alarak bütününde insan sağlığını, eylemlerini anlamlandırmayı ve iyileştirmeye yönelik bilgileri edinmeyi amaçlamaktadır (Orhan ve Ünlü, 2022) ve bu bağlamda egzersiz ve spora yüksek katılım sağlayan kişilerde yüksek performans, tatmin ve bütünsel gelişimi destekleme faaliyetlerinde etkin rol oynamaktadır (Toy, 2021).

Sporcuların başarıya ulaşabilmeleri için olumsuz durumlarla karşı karşıya kaldıklarında, problemleri aşabilmeleri için kondisyonel özelliklerinin iyi durumda olmasının yanı sıra zihinsel ve psikolojik seviyelerinin de yüksek olması gerekmektedir. Sporcuların olumsuz durumlarla karşılaştığı zaman, baş etme becerilerinin yanı sıra hedef yönelimleri de etkilenmektedir. Tüm sporcular; spor hayatları boyunca başarılı olmak, kupa, madalya kazanmak ve başarının vereceği hazzı tatmak isterler (Orhan ve Ünlü, 2022). Bunu becerebilmek için ise psikolojik iyi oluşları da mutlaka göz önünde tutulmalıdır.

Başarıya etki eden birçok psikolojik faktörün yanı sıra Urfa ve Aşçı (2018a) akıl dışı performans inançlarının da sporcuların psikolojik performansları üzerinde etkili olabileceğini söylemektedir. Orhan ve Ünlü (2022)'ye göre; hakemlerin yanılma ve hata yapma payının olmadığına inanan sporcular akıl dışı inanışa sahiptirler ve hakemlerin hatalarında kolayca öfkelenmektedirler. Akılcı inanışa sahip sporcular hakemlerin hata yapabilme payının olduğuna ve istememelerine rağmen hata yaptıklarına inanırlar, bu durum karşısında öfkelerini sportif performanslarına yönlendirebilirler veya hiç öfkelenmezler.

1.1 Araştırmanın Amacı

Spor bilimlerinde mental ve psikolojik etmenlerin sporda performans ve başarı açısından olumlu ya da olumsuz birçok etkisinin olduğu tartışılırken bu etkilerin ne olduğunu ortaya koyacak, performans ile ilişkilerini belirleyecek ve nedenlerini açıklayacak çalışma sonuçları önem kazanmaktadır. Bu nedenle, bu çalışmadaki amaç; Milli takım deneyimi bulunan bir grup kadın ve erkek güreşçinin akıl dışı performans inançlarının ve bununla ilişkili faktörlerin belirlenmesidir.

1.2. Problemin Tanımı ve Önemi

Konu ile ilgili yapılan bazı çalışma sonuçlarında, spor yapmanın kişilerde akıl dışı inançları azalttığını ve/veya spor yapanların yapmayanlara göre daha az akıl dışı inanca sahip olduğu belirtilirken (Azadip, 2013) bazı çalışmalarda ise sporcuların “Medya, seyirci, yönetici, takım arkadaşı ve antrenör baskısı gibi nedenlerden dolayı istek, inanç ve davranışlarını akılcı bir çerçevede oluşturmada ve yönetmede sıkıntı yaşayarak akıl dışı performans inançlarının gelişebileceği” (Orhan ve Ünlü, 2022) söylenmektedir. Saint-Martin ve arkadaşları (2020)’na göre, sporcuların içsel süreçlerini kontrol etme yeteneklerinin, duygu ve düşüncelerinin farkında olma durumlarını, farkındalıklarının spor performanslarına etkilerini ve yönetim yeteneklerinin araştırılması gerektiğini belirtmişlerdir.

1.3. Çalışmanın Varsayımları

1. Katılımcıların ölçeği yanıltma sürecinde dikkatlerini ve motivasyonlarını yitirmedikleri varsayılmıştır.
2. Katılımcıların ölçeğe kendileri için en uygun yanıtları verdiği varsayılmıştır

1.4. Çalışmanın Sınırlılıkları

1. Çalışma, Milli Takım deneyimleri olan 117 erkek, 70 kadın toplam 187 güreşçiden toplanan veriler ile sınırlıdır.
2. Çalışma, “Akıldışı Performans İnançları Envanteri-2” ve demografik bilgi formundan elde edilen veriler ile sınırlıdır.

1.5. Çalışmanın Hipotezleri

1. Akıldışı performans inançları cinsiyet değişkenine göre farklılık gösterir.
2. Akıldışı performans inançları spor yaşı değişkenine göre farklılık gösterir.
3. Akıldışı performans inançları eğitim durumu değişkenine göre farklılık gösterir.

4. Akıldışı performans inançları en yüksek sportif başarı düzeyine göre farklılık gösterir.
5. Akıldışı performans inançları ile cinsiyet değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır.
6. Akıldışı performans inançları ile yaş değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır.
7. Akıldışı performans inançları ile spor yaşı değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır.
8. Akıldışı performans inançları ile eğitim durumu değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır.
9. Akıldışı performans inançları ile en yüksek sportif başarı düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır.

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Akıl Dışı İnançlar

Bireylerin yaşamlarını ve psikolojik sağlık durumlarının değerlendirilmesi amacıyla akıl dışı inançların belirlenmesi ve değerlendirilmesi önemli bir yere sahiptir. İnsanların çevrelerine karşı gösterdikleri anlam ve yorum, onların duygusal ve davranışsal tepkileri hakkında bilgi sahibi olunmasına olanak tanımaktadır. Bu anlam ve yorumlar bazen düşünce yanlışlıklarını içerir (Bulğur, 2017). Akıl dışı inançlar; gerçeğe aykırı olan yanlış çıkarımları ve bu çıkarımların genellenmesini içeren, katı ve değişmeye dirençli olan inançlar olarak tanımlanmaktadır (Dryden ve Branch, 2008). Ellis (1995)'e göre bireylerin temel amaçlarını gerçekleştirmelerini, hayatta kalmalarını ve mutluluğunu engelleyen inançlardır. Türkçapar (2011) akıl dışı inançları; kendiliğinden ortaya çıkan, zihninin akışı içerisinde mevcut olan ve sıklıkla fark edilemeyen düşünceler şeklinde ifade ederken Orta kale (2008) ise uzun yıllar, sıklıkla uygulanan ve tekrarlanan alışkanlıklar şeklinde tanımlar. Literatürde yer alan kimi kaynaklarda akıl dışı inançlar, mantık dışı ve irrasyonel kavramlarıyla da ifade edilebilmektedir. Örneğin Corey (2008), irrasyonelliği mantık dışı inanç olarak tanımlar.

İnsanın gelişim dönemlerindeki biliş, duygu ve davranışın karşılıklı ilişkisine dair araştırmalar yapılmış, kuramlar geliştirilmiştir ve Bulğur (2017)'a göre bu kuramlardan birisi de Ellis (1994)'e ait “Akılcı Duygusal Davranışsal Terapi” (ADDT) kuramıdır. ADDT'ye göre, akılcı olan ve akılcı olmayan inanç potansiyeline insanlar doğarken sahiptir anlayışı (Çivitçi ve diğerleri, 2014), insanın düşünsel yapısındaki ikileme işaret etmektedir. Bu ikilemin edinimine dair Corey (2008)'in Adler'e dayandırdığı görüşe göre; insanın doğumundan sonra kendisi için önemli bulunduğu kişilerden irrasyonel inançları öğrendiğini, bununla birlikte kendi kendimize batıl inançlar ve irrasyonel dogmalar yarattığımızı belirtmiştir.

Bulğur (2017)'un Ellis (1963)'den aktardığına göre ADDT'nin kuramsal çalışmalarının temelinde ele aldığı “Akıl dışı inançlar” şu şekilde sıralanmıştır:

1. Yetişkin bir insan olmak için, çevresinde önem verdiği insanlar tarafından onaylanmak ve sevilme vazgeçilmez gerekliliktir. Sevilme gereksiniminin abartılı olması mantık dışı bir düşüncedir.

Bu düşüncenin temelini, bireylerin her davranışının başkaları tarafından kabul edilip onaylanması ihtiyacı yatmaktadır. Bireyler kendilerine saygı duyulmasına odaklanmak ve sevmeye odaklanması gerektiğini unutmamalıdır. Bu durum ulaşılamaz bir amaç olduğu için mantıkdışı bir düşünce olarak kabul edilmektedir. Çünkü birey bunu beklerse kendi kendini yönetemez, güvende hissedemez ve kendi benliğini tahrip eder (Kartol, 2013)

2. Birey kendini önemli biri şeklinde tanımlamak istiyor ise, birden fazla alanda başarılı, yetenekli ve yeterli olması gerekmektedir.

Bireylerin, hayatları içerisinde yalnızca başarının olacağını düşünmesi realist bir yaklaşım değildir. Bireylerin kendilerini değerli olarak tanımlayabilmesi için yaptıkları her işte yeterli ve başarılı olması gerektiği düşüncesi bu inancı taşımasına olanak sağlamaktadır. Kişilerin hayatları boyunca yalnızca başarılı sonuçlara ulaşması imkansız bir düşüncedir. Sürekli başarıya ulaşılacağı düşüncesi kişilerin başarısızlıktan korkmalarını daimi kılmaktadır. Bireylerin bulundukları durumdan zevk alması tamamen engellenmekte ve yarışmacı bir tutum sergilemelerine yol açmaktadır (Kartol, 2013).

3. toplum içerisinde bazı bireyler kötü, tehlikeli ve aşağılık olarak sınıflandırılmakta ve yaptıkları eylemlerin tamamı cezalandırılmalı ve katı bir biçimde cezalandırılmalıdır. Bir eylemi doğru-yanlış, iyi-kötü şeklinde tanımlamak ve bu tanımlamanın yapılması için standart bir ölçünün olduğu düşüncesi doğru bir yaklaşım değildir ve herkesin hata yapabileceği görüşünün benimsenmesi gerekmektedir.

Kartol (2013) yılında, keskin çizgilerle doğru ve yanlış tanımlaması yapılamayacağını, standart bir ölçüye göre tanımlama yapmanın imkansız olduğunu belirtmiştir. Her bireyin hata yapabilme potansiyeli olduğu unutulmamalıdır. Bireylerin yaptıkları hatalardan dolayı onları suçlamak veya cezalandırmak, bireyleri zeki ve duygusal açıdan dengeli hale gelmesine yol açmamaktadır. Bireyleri cezalandırmak onların yanlış davranışlara devam etmelerine ve hatta duygusal rahatsızlıklarının artmasına yol açmaktadır.

4. Olaylar istediğimiz şekilde gelişmezse, bu felaket ve korkunç bir durumdur. Olaylar bizim dışımızda geliştiği için her şeyin bizim istediğimiz gibi gitmesi imkansızdır. Yaşanmış olumsuz durumlar için üzülme doğarken, üzüntünün abartılı olması insan sağlığı açısından tehlikelidir.

Bu inancın temelinde “İstediğim şeyler yolunda gitmezse, bu bir felaket olur” düşüncesi bulunmaktadır. Her şeyin istediğimiz gibi gitmemesi, hayatın bir gerçeğidir. Engellenmiş hissetme normaldir ancak yoğun biçimde üzülme mantıklı değildir. İşler yolunda gitmezse bu

hoş olmayan, can sıkıcı bir durumdur ama bu bir felaket değildir. Bir olayı felaket olarak görme durumu değiştirmez, bireyin daha çok üzülmeye neden olur (Kartol, 2013).

5. İnsandaki mutsuzluğun sebebi dışsal kökenlidir. Bu varsayım bireyin kendisi hakkındaki algısını olumsuz etkiler. İnsanın kendi rahatsızlıklarını ve üzüntülerini denetim altında tutmak için yeteneği ya çok azdır ya da yoktur.

Kartol (2013)'ün çalışmalarında varsayımların temeli olarak mutsuzluk hissinin bireylerin kontrolünün dışında oluştuğu belirtilmektedir. İnsanların olumsuz duyguları kontrol etmede veya yönlendirmede az düzeyde bir yetenekleri bulunmaktadır. Bireylerin zararlı olarak nitelendirdikleri olayların genellikle psikolojik olumsuz bir etkisi bulunmaktadır. Bireyler kendilerine olayların ne kadar olumsuz olduğunu tekrar ederek kötü bir etkiye sahip olmaktadır. Kişiler bu olumsuz durum ve etkilerinin farkına varabilir veya değiştirebilir ise, rahatsız edici duygu ve durumlardan kolaylıkla sıyrılabilirler.

6. Bir olay ya da durum endişe uyarıcı veya korku verici ise bireylerin kendilerini sürekli tetikte tutmaları ve uyardıkları gerekmektedir. Endişe duymak ve tetikte yaklaşmak tehlikelerin önlenmesi konusunda yeterli olmamaktadır.

Bahsedilen inanışın temelini, bireylerin tehlikeli durumlar karşısında düşünmesi ve endişelenmesi gerekliliği bulunmaktadır. Bu rasyonel bir yaklaşım değildir. Bir olay veya durumun sürekli düşünülmesi onu değiştirmek için yeterli bir adım değildir (Kartol, 2013).

7. Bireylerin yaşamlarında karşılarına çıkan zorluklar ve sorumluluklar ile yüzleşmelerinin yerine kaçmaları çok daha kolay bir çözüm yoludur. Ancak bireylerin karşılarına çıkan sorunlardan kaçması problemlerin çözülmesinde yeterli değildir.

Bireyler karşılarına çıkan sorunlardan kaçmayı tercih etmelerinin temelinde, yüzleşmenin kaçmaya göre daha zor olduğu düşüncesi yatmaktadır. Bu mantıklı bir yaklaşım olarak kabul görmemektedir, zorluklardan kaçma isteği sorunların çözümüne katkı sağlamamaktadır (Kartol, 2013).

8. Bireyler, diğer bireylere daha çok güvenmeli, bağlı olmalı veya ihtiyaç duymalıdır. Bireylerde ortaya çıkan bu ihtiyaç ve bağlılığın anormal düzeyde olması kendini gerçekleştirilmesinde büyük bir engel teşkil etmektedir.

Bu düşünce bireylerin kendilerinden daha güçlü bireylere bağlı olması düşüncesine dayanmaktadır. Bireylerin her biri duygusal veya fiziksel ihtiyaçlarını giderebilmek amacıyla başka bireylere bağıllık göstermektedir ancak bu bağıllık düzeyinin standart sınırlarda olması

gerekmektedir. Bu durum bağımsızlığın bireylerde şekillenememesine neden olmaktadır. Bağımlılık bireylerde çok daha büyük bağımlılıklara sebep olmaktadır (Kartol, 2013).

9. Bireylerin davranış şekillerini belirleyen en önemli etken geçmiş yaşantısında meydana gelen olaylardır. Geçmiş bireylerin yaşamında güçlü bir etki bıraktığı durumlarda bireylerin davranışlarında bariz bir etkiye yol açmaktadır. Geçmiş olayların insanların davranışlarını belirleme ve yönlendirmede etkisi inkar edilememektedir ancak davranışlarının belirleyici olarak görülmesi de kabul edilebilir bir yaklaşım değildir.

Bu düşüncenin temelini, bireylerin geçmişte yaşadığı olayların etkilerinin günümüz davranışlarına yansıdığı düşüncesi bulunmaktadır. İnsanların geçmişlerinde bulunan olayların şimdiki davranışlarını etkilemesi kaçınılmazdır ancak bireylerin davranış biçimlerini değiştirmelerinin önünde engel olarak kalmaktadır. Geçmişten gelen öğretileri yenmek zor ancak imkansız değildir düşüncesi çok daha doğru bir yaklaşım olacaktır (Kartol, 2013).

10. Diğer bireylerin yaşadıkları rahatsızlık ve problemler karşısında kişiler de aynı oranda üzüntü duymalıdır. Ancak duyulan üzüntünün abartılı olması problemlerin çözülmesi konusunda katkı sağlamamaktadır.

Bireylerin başkalarının problemlerine karşı hissettikleri üzüntü ve anlayış rasyonel bir durum değildir. Bireylerin sorun ve problemlerine yaklaşma şekli, insanlarda üzüntü duygusunu oluşturmaktadır. Bireyler ile birlikte kişinin üzülmeye yardımcı olma potansiyelini olumsuz etkilemektedir (Kartol, 2013).

11. Bireylerin karşılaştıkları sorunlar için mükemmel ve doğru bir cevap bulunmaktadır. Doğru yanıtlar bulunmaz ise bu insanlar için çok önemli bir sorun teşkil etmektedir. Tek bir doğru düşüncesi doğrultusunda hareket edilmesi alternatif çözümlerin üretilmesi önünde de engel teşkil etmektedir.

Bu düşünce yapısında her problem için yalnızca tek bir çözümün bulunduğu inancı yatmaktadır. Bu düşünce mantıklı bir yaklaşım olarak görülmemelidir. Her sorunun doğru bir çözüm yolu bulunmamaktadır. Bireylerin mükemmel bir çözüm yolunu bulması düşüncesi kaygı hissi ve duygusunu arttırmaktadır.

Jones 1995 yılında akıl dışı inanç sistemlerinin yaygın bir şekilde ortaya çıkan özellikleri ve bu inançların şekillenmesinde etki gösteren alışkanlıkları 5 madde olacak şekilde özetlemiştir;

Talepkarlık: Bireylerin gereklilik kipi kullanarak (-meli, -malı) isteklerinin emredici bir biçimde aktarılmasıdır. Kişilerin hoşgörüsüzlük, olağanüstülük ve mükemmellik ifadeleri de talepkarlıkları hakkında bilgi vermektedir.

Aşırı Genelleme: Herhangi bir özelliğin bütüne dahil olması şeklinde

açıklanabilmektedir. Bir özellik ya da performans hakkında verilen peşin kararlar diğer özelliklerine bakılmadan tamamı hakkında karar verilmesi şeklindedir. Filtreleme ise genellemenin zıttı şeklindedir. Yani bütüne bakarak alt fonksiyonları hakkında genel fikre sahip olunması durumudur.

Kendini Dereceleme: Kendini dereceleme bireyler üzerinde üç farklı olumsuz etkiye yol açmaktadır. Bireylerin zamanlarını ve enerjilerini boşa harcamaları, tutarsızlık eğilimine sahip olmaları, mükemmelin takip edilmesi şeklinde sıralanabilmektedir.

Durumu Kötüleştirme: talepkâr olma durumuna eşlik eden bir kavramdır. Bireylerin istekleri doğrultusunda şekillenmeyen olayların olumsuz duygularla nitelendirilmesidir. Bu durum sorunların çözülmesinin engellemektedir.

Yükleme Hataları: Bireylerin davranışlarının ve dışarıdan izledikleri diğer bireylerin davranışlarını içsel ve dışsal olaylara yüklenmesi şeklinde açıklanmaktadır. Bireyin kendisini veya başkasını haksız yere suçlaması gibi açıklanabilmektedir.

2.1.1. Akıl Dışı İnançlar ile Diğer Psikolojik Yapıların İlişkisi

Psikolojik faktörlerden birçoğu birbirleri ile ilişki içerisindeyler. Birbirlerini olumlu ya da olumsuz anlamda etkileyebilirler, baskılayabilir ya da daha açık şekilde ortaya çıkmalarını sağlayabilirler. Bu nedenle psikolojik yapıların birbirleri ile ilişkisini bilmek önemlidir.

Akıl dışı inançların da etkilediği ya da etkilendiği birçok psikolojik faktör vardır. Yapılan araştırmalar bu ilişkilerin birçoğunu ortaya koymaktadır. Örneğin, Urfa ve Aşçı (2018b)'ya göre spor faaliyetleri esnasında sporcuları etkileyen birden fazla faktör bulunmaktadır: Sporcuların iyi bir performans göstermesi, taraftarların sporcu üzerindeki etkisi, antrenörü tarafından performansının beğenilmesi, sporcunun ailesi tarafından desteklenmesi, takdir edilme isteği ve maddi beklentiler gibi baskı unsurları bulunmaktadır ve bu sayılan faktörler gibi birden fazla etmen sporcuların akıl dışı inanç geliştirmelerine neden olmaktadır (Urfa ve Aşçı, 2018b). Aksoy ve Aşçı (2021) çalışmaları sonucunda; sporcularda başarısızlığa ve

belirlenen hedeflere ulaşamamaya karşı tahammülsüzlüğü ifade eden akıl dışı inanç alt boyutlarından düşük toleransın, sporcuların optimal performans duygu durumunu belirlemede rol oynadığı sonucuna varmışlardır ve düşük tolerans akıl dışı inancı arttıkça, sporcuların optimal performans duygu durumu deneyimlemelerinin de arttığını rapor etmişlerdir. Yine, Harrington (2005); düşük tolerans akıl dışı inancı yüksek sporcuların, hedefleri konusunda netliğe sahip olmaları ve başarısızlık yaşamamak için bu yönde çaba göstermelerinin olası olduğunu ve bu çabanın aynı zamanda sporcuların göreve odaklanmalarını sağladığını belirtmiştir. Aksoy ve Aşçı (2021)'ya göre; düşük tolerans akıl dışı inancı nedeni ile başarısızlıktan kaçınan sporcular, hedeflerinin de netliği ile göreve daha fazla odaklanarak optimal performans duygu durumuna ulaşabilirler.

Psikoloji biliminin üzerinde sıklıkla durulduğu konulardan birisi de batıl inançlardır. Tanımlamalara bakıldığında batıl inançlar ile akıl dışılık arasında önemli benzerlikler vardır ve birçok tanımda da kavramsal olarak iç içe geçmiş oldukları görülmektedir. Batıl inançların tamamı akıl dışı ve irrasyonel düşünce olarak kabul edilmekte ve iyi şans getirmesi durumunda ise devamlılığının sağlandığı eylemler şeklinde yorumlanmaktadır (Tunçel, 2013). Yapılan çalışmalar göre olaylardaki risk ve belirsizlik düzeyleri ve batıl inanışlara yönelim arasında doğru orantı olduğu belirlenmiştir (Tunçel, 2013). Yaptığı spor branşında finale hazırlanan bir sporcunun hissettiği ve yansıtılan baskılar sonucunda batıl inanışlara yöneliminde artış olduğu görülmektedir. Bireylerin akıl dışı yaklaşımlarının anlaşılmasında kolaylık sağlayan batıl inanışlar, bireylerin öğrenme ve zihinsel anlamda kontrol edilebilmesinde etki göstermektedir (Tunçel, 2013).

Bilge ve Aslan (2000) üniversite öğrencileri ile gerçekleştirdikleri çalışmaları sonucunda, akılcı olmayan düşünce düzeyleri düştükçe problem çözme becerilerinin daha olumlu değerlendirildiğini belirlemişleridir. Altıntaş (2006), lise öğrencileri ile yaptığı çalışmada kişiler arası iletişim becerileri ile akılcı olmayan inançlar arasında anlamlı bir ilişki olduğunu saptamıştır. Can (2009) ise akılcı olmayan inançlar ile özsaygı karar verme stili arasında negatif yönde, dikkatli, kaçınan, erteleyici ve panik karar verme stili arasında da pozitif yönde anlamlı ilişki bulmuştur. Hamarta ve diğerleri (2009) da katılımcıların akılcı olmayan inanç düzeyleri düştükçe problem odaklı başa çıkma davranışlarının arttığı ve karşılaşılan stres durumları ile başa çıkmada sahip oldukları akılcı olmayan inançların olumsuz bir etkiye sahip olduğu sonucuna ulaşmıştır. Ayrıca, Göller (2010) akılcı olmayan inançlar ile depresyon düzeyi ve umutsuzluk düzeyi arasında anlamlı pozitif ilişkiler olduğunu ortaya koymuştur.

Bu ilişkiler daha da çoğaltılabilir. Yukarıda örnekleri verilen ilişkiler neticesinde, akıl dışı inançların diğer birçok psikolojik faktör üzerinde etkili olduğu rahatlıkla söylenebilir.

2.2. Akılcı (Rasyonel) İnançlar

Dobson (1988)'a göre akılcılık kavramı, bireylerin amaçlarını gerçekleştirmesini sağlayan, kişilerin mutluluklarını destekleyen ve hayatta kalmalarına yardım eden inançların tamamı şeklinde tanımlanmaktadır. Dobson akıldışı kavramını ise, bireylerin mutsuzluğunu perçinleyen, hayata kalmayı, hedef ve başarılarını gerçekleştirmeyi engelleyen inanışlar şeklinde açıklamaktadır. ADDT'nin yaptığı çalışmalarda bireylerin akılcı ve akıldışı inançların her ikisine birden sahip olduğu belirtilmiştir. Akılcı inançlar, kişinin temel hedef ve hedeflerine ulaşma çabalarına olumlu yönde etki eden, bireyin gelişmesine katkı sağlayan ve destek veren inançların tamamıdır. Bireylerin amaçlarına ulaşmasında engel teşkil eden akıldışı inançların aksine akılcı inançlar bireylerde mutluluğun oluşması yönünde yardımcı bir görevde bulunmaktadır (Kartol, 2013).

Akılcı düşünce, kişilerin arzu, tercih, inanç ve dileklerin tamamı şeklinde tanımlanmaktadır. İnsanlar hedeflerini gerçekleştirdiklerinde mutluluk ve memnuniyet gibi olumlu duyguları hissederken, hedeflerine ulaşamadıklarında ise üzüntü, öfke gibi olumsuz duyguların etkisine girmektedirler. Bireylerin hissettikleri bu olumsuz duygular, kişilerin sağlıklı bireyler olarak verdikleri cevaplar şeklinde değerlendirilmektedir. Kişilerin hedeflerine veya oluşturdıkları yeni amaçlara herhangi bir olumsuz etki oluşturmazlar. Buna göre akılcı ve akıldışı inançlar; esneklerdir ve bireylerin temel amaçlarını gerçekleştirmesini engelleyici niteliğe sahip değildirler. Akılcı olmayan inançlar ise mutlak ve bireylerde zorunluluk şeklinde ortaya çıkmaktadır. Kişilerde ortaya çıkan bu zorunluluk, bireylerin hedeflerinden uzaklaşmasına, depresyon, anksiyete, suçluluk gibi duyguların oluşmasına yol açabilmektedir (Ellis ve Dryden, 1997).

2.3. Akılcı Duygusal Davranışsal Terapi (ADDT) Kuramı

Ağır (2007) akılcı inançları; mantıklı, realite ile tutarlı, esnek, kendisi için anlamlı hedefine ulaşmasına yardımcı olan ve bireyin psikolojik sağlığını destekleyen inançlar şeklinde

ifade eder. ADDT Kuramı 1950’li yıllarda Albert Ellis tarafından oluşturulmuştur. Önceleri “Akılcı Terapi” adıyla, 1961’de “Akılcı-Duygusal Terapi” adıyla, 1993 yılında ise “Akılcı Duygusal Davranış Terapi” şeklinde isim değişikliğine gidilmiştir (Bulğur, 2017; Dryden ve Ellis, 2001). ADDT’nin temel varsayımı, insanların yaşadıkları psikolojik güçlüklerin oluşumunu, kişinin olayları ve yaşadıklarını değerlendirme şeklinin belirlediğidir (Ellis, 1989). ADDT; duyguların, düşüncelerin ve davranışların karşılıklı bir neden-sonuç ilişkisine sahip olduğuna ve bunların önemli ölçüde birbirlerini etkilediği varsayımına dayanır. ADDT’ye göre, kültür ve aile genellikle insanların kuruntulu düşünme, tahammülsüz olma ve mantıkdışı düşünme eğilimlerini artırmaktadır. Ellis (1989)’e göre bu etki, kişinin aile ve sosyal çevre baskılarından en çok etkilendiği yaşamın ilk yıllarında daha yoğun şekilde yaşanmaktadır.

Mantık dışı inançlar kavramı, kişinin psikolojik olarak iyilik halini oradan kaldıran, düşüncelerin çarpıklaştığı inançların tamamı şeklinde tanımlanmaktadır.(Boyacıoğlu ve Küçük, 2011). Bireylerin yaşadıkları olumsuz durum ve olaylara gösterdikleri reaksiyonların nedeni, olaylara yönelik akıldışı ve gerçekçiliği olmayan inançlara sahip olmalarıdır. Bireylerdeki akıl dışı inançların tamamı, psikolojik iyi halin engellenmesine, kişisel yıkımlara ve bedenin zayıf düşmesine sebep olabilmektedir (Ortakale, 2008). Çivitçi’nin 2009 yılındaki çalışmasında akıldışı ve mantıkdışı düşüncelerin, psikolojik çarpık düşünceler ve olumsuz duygular ile benzer kavramlar olduğu belirtilmiştir (Ağır, 2007).

Kartol (2013)’ün Walen ve diğerleri (1992)’nden aktardığına göre ADDT’nin temel felsefesi 6 madde ile özetlenebilir:

- 1) Bireysel süreçler, kişilerin duygularının tanımlamasında kullanılan önemli bir araçtır. Kısaca bireylerin duygularını düşünceleri oluşturmaktadır. Bireylerin karşı karşıya kaldıkları olaylar ve kişiler iyi-kötü duyguları oluşturmamaktadır. Olaylara yüklenen anlamlar bireylerde olumsuz duyguları oluşturmaktadır. Bireyler bu durum içerisine bilinçli olmayan bir şekilde girmektedirler. Bireylerin herhangi bir zaman diliminde karşılaştıkları olaylara gösterdikleri reaksiyonlar, tepkilerin asıl nedeni olarak görülmemelidir. Bireylerin gösterdikleri reaksiyonların tamamı içsel değerlendirmeler kaynaklı oluşmaktadır.
- 2) Bireylerin karşılaştıkları duygusal çöküntünün en temel nedeni olarak gerçek dışı akılcı olmayan düşünceler görülebilmektedir. Bireylerin hatalı düşüncelerinde mantıksız ve geçersiz varsayımlar, çıkarımlarının hatalı olması gibi problem ve sorun oluşumunun temel nedeni olarak görülebilmektedir.

- 3) Bireylerin duygusal çöküntüden kurtulabilmeleri için düşüncelerini düzenli bir şekilde analiz etmeleri gerekmektedir. Üzüntü ve acının azaltılmasında en önemli etken düşüncelerin değiştirilmesi şeklindedir. Bireylerin hayatlarında görülen sorunların kaynakları mantık dışı düşünceler ise bu düşüncelerin değiştirilmesi gerekmektedir.
- 4) Akılcı olmayan düşünce sisteminin kalıtsal süreci olarak çevre ve genetik faktörler gösterilebilmektedir. bireylerin bulundukları çevre içerisindeki akılcı olmayan düşüncelerin yaygınlığı, kişilerin düşüncelerinin de zamanla akıl dışı olmasına sebep olabilmektedir.
- 5) Psikoloji kuramlarının genelinde insanların davranışlarının şekillenmesinde geçmişte yaşadığı olayların etkisinin minimum olduğundan bahsedilmektedir. ADDT bireylerin davranışlarının oluşmasında kalıtım ve çevrenin etkisini geri planda tutarak bireylerin ruhsal durumlarının etkisine odaklanmaktadır.
- 6) ADDT'nin temel ilkeleri arasında bireylerin sahip olduğu mantıkdışı düşüncelerin değişebilir olma inancı bulunmaktadır. Akıl dışı bu düşüncelerin tanımlanması ve değiştirilmesi ile bireylerin karşılaştıkları problemlerin ortadan kalkacağı düşünülmektedir.

Daha önce de belirtildiği üzere, sporcunun psikolojik performansında, akıl dışı performans inançları da etkili olabilmektedir (Urfa ve Aşçı, 2018a). Akıl dışı inanç; bilişsel-davranışçı yaklaşımlardan ADDT ait bir kavramdır (Gençtanırım ve Voltan Acar, 2010) ADDT'nin temel ilkesi; kişilerde bulunan mantıksız düşünce, inanç ve davranışların fazlalığı nedenleriyle hem öznel hem de aile ve toplumsal bazda yaşantıların olumsuz yönde etkilenebileceğidir (Yıldız, 2020).

ADDT'de akılcı ve akıl dışı inançlar kavramı kullanılmaktadır (Erdem Yılmaz ve Bilge, 2008) oysa akıl dışı inançlar; mantıklı, işlevsel ve geçerliği olmayan fakat gerçekmiş gibi değerlendirilen dogmatik bir yapıya sahiptir. Hâliyle bireyi yenilgiye uğratan örüntülerden oluşmaktadır (Türküm, 2003). Yahya (2021)'ya göre "Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi" müdahalelerinin akıl dışı ve akılcı inanç düzeyleri üzerindeki etkileri birçok çalışma sonucunda belirlenmiştir. Örneğin, Xu ve Liu (2017) tarafından 8 hafta boyunca uygulanan ADDT çalışması sonucunda; deney grubunun düzeltilmiş akıl dışı inançlarında artış görülürken, ADDT müdahalesi almayan kontrol grubunun akıl dışı inançlarında değişiklik meydana gelmemiştir. Benzer şekilde, 12 hafta boyunca grup oturumu şeklinde ADDT ve problem çözme eğitimi alan ilkokul öğrencilerinde akıl dışı inançların kendini

değersizleştirme, başkalarına yönelik talepler ve hayal kırıklığına karşı düşük tolerans alt boyutlarında azalma gözlemlenmiştir (Flanagan ve diğerleri, 1998).

ADDT, olaylar karşısında düşünme, yargılama ve karar verme gibi benzerlikleri ile diğer biliş ve davranış odaklı terapiler ile benzer özellikleri bulunmaktadır. ADDT, bireylerin psikolojik durumlarının yaşadıkları olayları ve durumları yorumlamada kendisini gösterdiği prensibi ile hareket etmektedir. Düşünce, duygu ve davranışlar, karşılıklı etkileşim içerisinde ve birbirleri üzerinde neden-sonuç ilişkisine sahip olmaktadır. ADDT düşünce, duygu ve davranış ve aralarındaki ilişki üzerine çalışmalar yapmış ve bütünleştirici bir anlayış ile ilerlemiştir (Corey, 2008).

2.3.1. ABCDE Modeli

Tüm bilişsel davranışçı terapilerin kullandığı ABCDE modeli, Coşar (2019)'a göre; bilişsel ve davranışsal terapilerin tamamının temeli olarak kullanılmaktadır. Bu modelde, bireyler mantıksız ve akıldışı inanç ve düşüncelere sahiptirler (B), bu düşünceleri aktive eden olaylar yaşamaktadırlar (A). Bireylerdeki batıl inançlar duygusal, davranışsal ve bilinçsel sonuçlara yol açmaktadırlar (C). Rasyonel inançların tamamı fonksiyonel sonuçlar, irrasyonel inançlar ise işlevi olmayan sonuçlara neden olmaktadır. Bireyleri irrasyonel inançlarını aktif bir şekilde değiştirmeye, ve yapılandırmasını baştan yapmaya yönlendirmek gerekmektedir(D). Bireyler bilişsel ve davranışsal reaksiyonlarını uyumlu bir davranışsal düzene oturtmalı ve inançlarını yenilemeye yönlendirilmelidir (E) (Szentagotai ve diğerleri, 2005).

İlk defa Ellis tarafından düzenlenen bu yaklaşım ilk başlarda bilişsel ve bireyler üzerinde yönlendirici bir tutum izlerken zamanla duygu ve davranışların da önemsendiği bir gelişime uğramıştır. Ellis 1994 yılında yanlış düşünme ve akıl dışı inançların etkisi ile depresif ve kaygılı ruh haline bürünmektedir. Akılcı inançlar doğrultusunda duygu ve davranışlar düzenli olmakta, akıl dışı düşüncelerin etkisi ile de dengesiz ve düzensiz davranışlar ortaya çıkmaktadır. Bu durum duygu, düşünce ve davranışın birbirleri ile etkileşimi ile meydana gelmektedir (Coşar, 2019). Duygular, davranışlar ve düşünceler bireyler üzerinde farklı olaylarda etki göstermektedirler. Ellis depresyonun temel nedenini irrasyonel davranışların tamamı şeklinde tanımlamaktadır. Bireylerin inançlarını kişilerle paylaşması ve bu inançlarının tekrar yapılandırılmasına izin vermeleri kişilerin gerçekçi davranışları için atılan önemli bir adım görevi görmektedir (Tanhan, 2014).

2.3.2. Spor Alanında Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi Çalışmaları

Yahya (2021)'ya göre Akılcı Duygusal Davranışçı Kuramından yola çıkarak yapılan çalışmalar son yıllarda spor psikolojisi alanında da popüler olmaya başlamış ve genel psikoloji alan yazınında olduğu gibi, spor ortamında da sıklıkla akıl dışı inançlarla olumsuz psikolojik yapılar arasında ilişkiler kurulmuştur. Urfa ve Aşçı (2018a) da benzer olarak; son yıllarda ADDT'nin ele alındığı ve uygulandığı alanlardan birinin de spor psikolojisi olduğunu, yapılan çalışmaların daha çok deneysel araştırmalar olduğunu ve genelde sporcuların performansını ve psikolojik becerilerini artırmaya yönelik çalışmalar olduğunu bildirmişlerdir.

Ellis'e (1994) göre kişinin kendine ve başkalarına karşı olan akıl dışı inançları egzersize karşı duyulan hoşnutsuzlukla birleşince egzersizden kaçınma davranışı gösterilmesine neden olmaktadır.

Turner ve diğerleri (2019), dayanıklılık sporcuları ile gerçekleştirdikleri çalışmaları sonucunda akıl dışı inançlar ile anksiyete belirtileri ve depresyon (psikolojik sıkıntı) arasında pozitif ilişki olduğunu bildirmiştir. Elit ve rekreatif sporcuların akıl dışı inanç düzeyleri ile kaygı, öfke ve depresyon düzeyleri de ilişkilidir (Turner ve diğerleri, 2018).

Wood ve diğerlerinin (2017) elit bir okçu ile gerçekleştirdikleri ADDT seanslarının sonunda, sporcunun akıl dışı inançlarında azalma; akılcı inançlar, öz-yeterlilik, kontrol algısı ve atış performansı seviyesinde ise artışlar tespit edilmiştir. Yine Turner ve Barker'ın (2013) elit genç kriketçilerle yaptığı çalışmaları sonucunda, ADDT uygulamasının bilişsel kaygı ve akıl dışı inanç seviyesinde azalmaya neden olduğu belirlenmiştir.

Deen ve diğerleri de (2017) ADDT çalışmalarına katılan sporcuların akıl dışı inançlarının önemli ölçüde azaldığı ve içlerinden bazılarının psikolojik esneklik özelliklerinin arttığı sonucuna ulaşmışlardır. Yine, Urfa ve Aşçı (2018a) da çalışmalarında birçok araştırma sonucuna atıfta bulunarak, sporcularda akıl dışı inançları azaltmaya yönelik yapılan ADDT yönelimli uygulamaların koşulsuz kendini kabul düzeyini, psikolojik sağlamlığı, performansı artırdığı ve akıl dışı inançları azalttığını vurgulamıştır. Yukarıda sıralanan çalışma sonuçlarından da anlaşılacağı üzere ADDT spor alanında da verimli şekilde kullanılmaktadır.

2.4. Akıldışı Performans İnançları Envanteri-2 (APIE-2) ve Spor Alanında Kullanımı

Urfa ve Aşçı'nın (2018a) aktardığına göre sporcuların performanslarına yönelik akıl dışı inançlarını ölçmek, ADDT yönelimli çalışmalar için en önemli aşamalardan birisidir. Sporcularda ADDT yönelimli yapılan uygulamalarda öncelikle bireylerde var olan akıl dışı inançlar belirlenmekte ve onun doğrultusunda müdahale aşamasına geçilmektedir. Yapılan çalışmaların ilk aşamasında gerçekleşen akıl dışı inançlarının belirlenmesinde, yarı yapılandırılmış görüşmeler kullanılabildiği gibi psikolojik ölçme araçları ile nicel ölçümler de yapılmaktadır (Turner ve Barker, 2014).

Urfa ve Aşçı (2018a) “Alan yazında sporcuların ve diğer performans yönelimli çalışanların akıl dışı inançlarını ölçmek amacıyla performans ortamına özgü olmayan, genel psikoloji alanına ait ölçme araçlarının kullanıldığının” görüldüğünü belirtmektedir. Turner ve diğerleri (2016) tarafından geliştirilen Akıldışı Performans İnançları Envanteri (APIE) performans ortamına yönelik akıl dışı inançları ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. APIE, performans odaklı çalışan sporcular, iş insanları, akademisyenler, performans sanatçıları, sağlık çalışanları, avukatlar ve askerleri de kapsayacak bir örneklem grubu ile geliştirilmiştir. Bu envanter performansa yönelik akıl dışı inançları Talepkârlık, Felaketleştirme, Düşük Tolerans ve Değersizleştirme olmak üzere 4 faktörde incelemektedir. Yirmi sekiz maddeden oluşan bu ölçme aracı, Turner ve Allen (2018) tarafından başka bir çalışmada 550 sporcuya uygulanmış ve ölçeğin 20 maddeden oluşan, “Akıldışı Performans İnançları Envanteri-2 (APIE-2) adında kısa formu oluşturulmuştur.

Akıl dışı inançların ölçülmesinde, uluslararası alan yazında olduğu gibi ülkemizde de genel psikoloji alanına özgü ölçme araçları bulunmaktayken ve “Ergenlere yönelik”, “Meslek seçimine yönelik” ve “Yetişkinlere yönelik” olarak geliştirilmiş ölçme araçları mevcutken spor ve performans ortamı için ise herhangi bir ölçme aracı bulunmadığını belirten Urfa ve Aşçı, performansa yönelik akıl dışı inançlarla ilgili olarak geliştirilmiş olan APIE-2 ölçeğinin Türkçe uyarlamasını 2018 yılında gerçekleştirmişlerdir. Urfa ve Aşçı (2018a), bu uyarlama ile birlikte akıl dışı inançlarla ilgili yapılan araştırmaların artacağını ve bu sayede sporcular, vb. performans odaklı görev yapan çalışanların yaşamış olduğu psikolojik problemlerin anlaşılması konusunda alan yazına bilgi birikimi sağlanacağını düşünmektedirler.



3. GEREÇ ve YÖNTEM

3.1. Araştırma Modeli

Araştırma betimsel modelde yapılmış olup kesitsel özellik taşımaktadır. Betimsel model ile bir konudaki halihazırdaki durum araştırılır. Araştırma yöntemi olarak “Özaktarım” tekniği uygulanmıştır. Özaktarım araştırmalarının verileri, örnekleme yer alan bireylerin

kendilerinden bilgi alınarak toplanır. Katılımcılardan, anketler aracılığıyla yazılı olarak bilgi alınabileceği gibi, görüşmeler yoluyla sözlü olarak da bilgi toplanabilir (Kırcaali İftar, 1999).

3.2. Evren ve Örneklem

Çalışmaya 18-37 yaş aralığında 70 kadın, 117 erkek toplam 187 milli güreşçi gönüllü olarak katılmıştır. Katılımcılar arasında Milli Takımlarda yer alıp herhangi bir derecesi olmayan güreşçilerin yanı sıra uluslararası turnuvalarda, Avrupa Şampiyonalarında, Dünya Şampiyonaları ve Olimpiyatlarda ilk 3 sırayı almış güreşçiler bulunmaktadır. Katılımcılar, “Cinsiyet”, “Eğitim Durumu”, “Spor Yaşı”, “Başarı Durumu” ve “Turnuvalarda Elde Edilen En Yüksek Derece” değişkenlerine göre ayrı ayrı gruplanıp analizlere tabii tutulmuşlardır. “Güreş Stili” açısından serbest ve greko-romen gruplar arasında kişi sayısı açısından çok büyük fark olduğundan analizler yapılırken bu değişken dikkate alınmamıştır. “Turnuvalarda Elde Edilen En Yüksek Derece”ye göre gruplama şu şekilde yapılmıştır: “Başarı Yok (BY)”, “Uluslararası Turnuvada Birincilik (U1)”, “Uluslararası Turnuvada İkincilik (U2)”, “Uluslararası Turnuvada Üçüncülük (U3)”, “Avrupa Birincisi (A1)”, “Avrupa İkincisi (A2)”, “Avrupa Üçüncüsü (A3)”, “Dünya Birincisi (D1)”, “Dünya İkincisi (D2)” ve “Dünya Üçüncüsü (D3)”. Sadece bir Olimpiyat Üçüncüsü bulunduğundan istatistiksel işlem yapılabilmesi için o da D3 grubuna dahil edilmiştir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Çalışmada veri toplama aracı olarak; “Yaş”, “Cinsiyet”, “Eğitim Durumu”, “Spor Yaşı”, “Güreş Stili” ve “Turnuvalarda Elde Edilen En Yüksek Başarı” maddelerinin yer aldığı 6 soruluk demografik bilgi formu ile birlikte Turner ve Allen (2018) tarafından geliştirilen, Türkçe geçerlik-güvenirlik çalışması Urfa ve Aşçı (2018a) tarafından gerçekleştirilen “Akıldışı Performans İnançları Envanteri-2” kullanılmıştır.

Akıldışı Performans İnançları Envanteri-2 (APIE-2) Turner ve Allen (2018) tarafından, “Akıldışı Performans İnançları Envanteri”nin (Turner ve diğerleri, 2016) kısaltılması ile oluşturulmuştur. Envanter 5’li likert tipi bir ölçektir ve 20 maddeden oluşmaktadır. Sporcuların

akıl dışı performans inançlarını “Talepkârlık” (3, 5, 7, 9, 12. sorular), “Felaketleştirme” (4, 11, 15, 18, 20. sorular), “Düşük Tolerans” (1, 8, 13, 14, 17. sorular) ve “Değersizleştirme” (2, 6, 10, 16, 19. sorular) olmak üzere 4 faktörde değerlendirmektedir. Ölçekten alınan yüksek puan, o boyuta ait akıl dışı inançların da yüksek olduğu anlamına gelmektedir.

Ölçeğin güvenirliğine ait Cronbach’s Alpha iç tutarlılık katsayısı “Talepkârlık” 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). Ölçeğin Türkçe geçerlik güvenirlik çalışmasını gerçekleştiren Urfa ve Aşçı (2018a), APIE-2’ye ait 4 alt boyutunun Cronbach’s Alpha değerlerinin .83 ile .86 arasında olduğu, toplam ölçek puanı Cronbach’s Alpha değerinin ise .88 olduğu görülmüştür. Cronbach’s Alpha değerlerinin .80 değerinin üstünde olması yüksek güvenirliliğe sahip olduğu kabul edilmektedir (Field, 2009). Bu bilgi ışığında kullanılan ölçeğin yüksek güvenirliliğe sahip olduğu söylenebilir.

. Ölçek maddelerine ait madde toplam puan korelasyonunun .42 ile .57 aralığında olduğu bulunmuştur (Urfa ve Aşçı, 2018a). Büyüköztürk (2012) madde toplam puan korelasyonu .30 ve daha yüksek olan maddelerin iyi derecede ayırt edici olduğunu belirtmektedir. Bu durumda ölçek maddelerinin iyi düzeyde ayırt edici olduğu görülmektedir. Tüm bu verilerden hareketle APIE-2, sporcuların akıl dışı performans inançlarını ölçmek için geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olarak nitelendirilebilir (Urfa ve Aşçı, 2018a).

Bu çalışmada güreşçilerden elde edilen verilerin Cronbach’s Alpha iç tutarlılık katsayısı ise .89 olarak belirlenmiştir.

3.4. İstatistiksel Analizler

Katılımcılardan elde edilen veriler Shapiro-Wilk testi sonuçlarına göre normal dağılım göstermediğinden, verilerin değerlendirilmesinde non-parametrik testler kullanılmıştır. SPSS 25.0 paket programında yer alan tanımlayıcı istatistiklerin yanı sıra ikiden fazla grubun karşılaştırılmasında Kruskal–Wallis testi, iki grup arasındaki karşılaştırmalar ve ikiden fazla grubun karşılaştırılmasında farkın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek için ise Mann-Whitney U testi ve kullanılmıştır.

Değişkenler arasındaki ilişki katsayılarının belirlenmesinde ise Spearman Korelasyon Analizi ve Nokta Çift Serili Korelasyon Analizi kullanılmıştır. Nokta Çift Serili Korelasyon Analizi en az eşit aralık ölçek düzeyinde olan ve sadece iki kategorisi olan gerçek süreksiz değişken puanları arasındaki ilişkiyi incelemek için kullanılır. Başka bir ifade ile nokta çift serili korelasyon katsayısı biri sürekli diğeri iki kategorili olan gerçek bir süreksiz değişken arasındaki doğrusal ilişkiyi açıklama olanağı verir.

Karşılaştırma testleri ve ilişki testleri için anlamlılık düzeyi 0,05 olarak kabul edilmiştir.



4. BULGULAR

Tanımlayıcı istatistiklerden elde edilen verilere göre; toplam 187 güreşçinin %62,60 (117 kişi)'ı erkek, %37,40 (70 kişi)'ı kadındır. Katılımcıların ortalama yaşı $24,25 \pm 4,50$ yıl olurken erkeklerin ortalama yaşı $25,59 \pm 4,56$ yıl, kadınların ise $22,01 \pm 3,39$ yıl olarak belirlenmiştir. Katılımcılardan elde edilen diğer veriler, karşılaştırma sonuçları ve ilişki katsayıları tablolar halinde gösterilmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların Spor Yaşlarının Dağılımı

		Frekans	%	Geçerli Yüzde	Kümülatif %
Değer	5-7 yıl	33	17,6	17,6	17,6
	8-10 yıl	45	24,1	24,1	41,7
	10-15 yıl	59	31,6	31,6	73,3
	15 yıl üstü	50	26,7	26,7	100,0
	Toplam	187	100,0	100,0	

Tablo 1’e göre katılımcıların spor yaşları en çok 10-15 yıl aralığında toplanırken en az 5-7 yıl olmuştur.

Tablo 2. Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Spor Yaşlarının Dağılımı

		Frekans	%	Geçerli Yüzde	Kümülatif %
Erkek	5-7 yıl	7	6,0	6,0	6,0
	8-10 yıl	22	18,8	18,8	24,8
	10-15 yıl	44	37,6	37,6	62,4
	15 yıl üstü	44	37,6	37,6	100,0
	Toplam	117	100,0	100,0	
Kadın	5-7 yıl	26	37,1	37,1	37,1
	8-10 yıl	23	32,9	32,9	70,0
	10-15 yıl	15	21,4	21,4	91,4
	15 yıl üstü	6	8,6	8,6	100,0
	Toplam	70	100,0	100,0	

Tablo 2’ye göre erkek katılımcıların spor yaşları en çok 10-15 yıl ve 15 yıl üstü aralığında toplanırken en az 5-7 yıl olmuştur. Kadınların spor yaşları ise en çok 5-7 yıl aralığında toplanırken en az 15 yıl üstü olmuştur.

Tablo 3. Katılımcıların Eğitim Durumlarının Dağılımı

		Frekans	%	Geçerli Yüzde	Kümülatif %
Değer	Lisans	125	66,8	66,8	66,8
	Lisansüstü	23	12,3	12,3	79,1
	Lise	39	20,9	20,9	100,0
	Toplam	187	100,0	100,0	

Tablo 3’te katılımcıların eğitimlerine bakıldığında; en çok lisans mezunu varken en az lisansüstü mezunu vardır.

Tablo 4. Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Eğitim Durumlarının Dağılımı

		Frekans	%	Geçerli Yüzde	Kümülatif %
Erkek	Lisans	75	64,1	64,1	64,1
	Lisansüstü	17	14,5	14,5	78,6
	Lise	25	21,4	21,4	100,0
	Toplam	117	100,0	100,0	
Kadın	Lisans	50	71,4	71,4	71,4
	Lisansüstü	6	8,6	8,6	80,0
	Lise	14	20,0	20,0	100,0
	Toplam	70	100,0	100,0	

Tablo 4’te erkek ve kadın katılımcıların eğitimlerine bakıldığında; her iki grupta da en çok lisans mezunu varken en az lisansüstü mezunu vardır.

Tablo 5. Katılımcıların Turnuvalarda Elde Ettiği En Yüksek Derecelerin Dağılımı

		Frekans	%	Geçerli Yüzde	Kümülatif %
Değer	Başarı Yok	28	15,0	15,0	15,0
	Uluslararası Birincilik	38	20,3	20,3	35,3
	Uluslararası İkincilik	9	4,8	4,8	40,1
	Uluslararası Üçüncülük	31	16,6	16,6	56,7
	Avrupa Birinciliği	4	2,1	2,1	58,8
	Avrupa İkinciliği	13	7,0	7,0	65,8

Avrupa Üçüncülüğü	19	10,2	10,2	75,9
Dünya Birinciliği	10	5,3	5,3	81,3
Dünya İkinciliği	9	4,8	4,8	86,1
Dünya Üçüncülüğü	25	13,4	13,4	99,5
Olimpiyat Üçüncülüğü	1	,5	,5	100,0
Toplam	187	100,0	100,0	

Tablo 5’te katılımcıların turnuvalarda elde ettiği en yüksek derece dağılımına bakıldığında; en çok uluslararası turnuva birinciliği varken, en az olimpiyat üçüncülüğü vardır.



Tablo 6. Katılımcıların Turnuvalarda Elde Ettiği En Yüksek Derecelerin Cinsiyet Değişkenine Göre Dağılımı

		Frekans	%	Geçerli Yüzde	Kümülatif %
Erkek	Başarı Yok	18	15,4	15,4	15,4
	Uluslararası Birincilik	23	19,7	19,7	35,0
	Uluslararası İkincilik	6	5,1	5,1	40,2
	Uluslararası Üçüncülük	27	23,1	23,1	63,2
	Avrupa Birinciliği	1	,9	,9	64,1
	Avrupa İkinciliği	4	3,4	3,4	67,5

	Avrupa Üçüncülüğü	8	6,8	6,8	74,4
	Dünya Birinciliği	6	5,1	5,1	79,5
	Dünya İkinciliği	7	6,0	6,0	85,5
	Dünya Üçüncülüğü	16	13,7	13,7	99,1
	Olimpiyat Üçüncülüğü	1	,9	,9	100,0
	Toplam	117	100,0	100,0	
Kadın	Başarı Yok	10	14,3	14,3	14,3
	Uluslararası Birincilik	15	21,4	21,4	35,7
	Uluslararası İkincilik	3	4,3	4,3	40,0
	Uluslararası Üçüncülük	4	5,7	5,7	45,7
	Avrupa Birinciliği	3	4,3	4,3	50,0
	Avrupa İkinciliği	9	12,9	12,9	62,9
	Avrupa Üçüncülüğü	11	15,7	15,7	78,6
	Dünya Birinciliği	4	5,7	5,7	84,3
	Dünya İkinciliği	2	2,9	2,9	87,1
	Dünya Üçüncülüğü	9	12,9	12,9	100,0
	Toplam	70	100,0	100,0	

Tablo 6’da erkek katılımcıların turnuvalarda elde ettiği en yüksek derece dağılımına bakıldığında; en çok uluslararası turnuva üçüncülüğü varken, en az olimpiyat üçüncülüğü vardır. Kadınlarda ise en çok “Başarı yok” seçeneği, en az Dünya ikinciliği vardır.

Tablo 7. Katılımcıların Başarı Elde Ettiği Turnuvaların Dağılımı

		Frekans	%	Geçerli Yüzde	Kümülatif %
Değer	Başarı Yok	28	15,0	15,0	15,0
	Uluslararası Turnuvalar	78	41,7	41,7	56,7
	Avrupa Şampiyonası	37	19,8	19,8	76,5
	Dünya Şampiyonası Olimpiyatlar	44	23,5	23,5	100,0
	Toplam	187	100,0	100,0	

Tablo 7'ye göre katılımcıların en çok başarı elde ettiği turnuvalar “Uluslararası turnuvalar” olurken, en az kişi “Başarı yok” seçeneğinde yer almıştır.

Tablo 8. Katılımcıların Başarı Elde Ettiği Turnuvaların Cinsiyet Değişkenine Göre Dağılımı

		Frekans	%	Geçerli Yüzde	Kümülatif %
Erkek	Başarı Yok	18	15,4	15,4	15,4
	Uluslararası Turnuvalar	56	47,9	47,9	63,2
	Avrupa Şampiyonası	14	12,0	12,0	75,2
	Dünya Şampiyonası ve Olimpiyatlar	29	24,8	24,8	100,0
	Toplam	117	100,0	100,0	
Kadın	Başarı Yok	10	14,3	14,3	14,3
	Uluslararası Turnuvalar	22	31,4	31,4	45,7
	Avrupa Şampiyonası	23	32,9	32,9	78,6
	Dünya Şampiyonası ve Olimpiyatlar	15	21,4	21,4	100,0
	Toplam	70	100,0	100,0	

Tablo 8'e göre erkek katılımcıların en çok başarı elde ettiği turnuvalar “Uluslararası turnuvalar” olurken, en az kişi “Avrupa şampiyonalarında” başarı elde etmiştir. Kadın katılımcılar ise en çok “Avrupa şampiyonaları”, en az “Başarı yok” seçeneğinde yer almışlardır.

Tablo 9. Katılımcıların Akıldışı Performans İnançları Envanteri-2'den Elde Ettiği Toplam Ortalama Puan ve Alt Boyut Puanlarının Tanımlayıcı İstatistikleri (N=187)

Değer	Ortalama	Std. Sapma
Toplam Ortalama Puan	3,55	,74
Talepkârlık Puanı	3,79	,81
Felaketleştirme Puanı	3,46	1,01
Düşük Tolerans Puanı	3,94	,86
Değersizleştirme Puanı	2,97	,93

Tablo 9'a göre katılımcıların toplam ortalama puanda orta/yüksek seviyelerde puan almışlardır. Alt boyutlarda en yüksek puanı Düşük Tolerans alt boyutunda alırlarken, en düşük puanı Değersizleştirme alt boyutunda toplamışlardır.

Tablo 10. Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Akıldışı Performans İnançları Envanteri-2'den Elde Ettiği Puanlarının Tanımlayıcı İstatistikleri ve Puanların Karşılaştırılması (Mann-Whitney U testi)

	Cinsiyet	Ortalama Puan	Std. Sapma	Sıralar Ortalaması	Sıralar Toplamı	Z	p
Toplam Puan	Erkek	3,57	,74	95,41	11163,50	-,462	,644
	Kadın	3,51	,73	91,64	6414,50		
Talepkârlık Puanı	Erkek	3,84	,80	96,21	11256,50	-,724	,469
	Kadın	3,72	,84	90,31	6321,50		
Felaketleştirme Puanı	Erkek	3,44	,96	92,10	10775,50	-,623	,534
	Kadın	3,51	1,09	97,18	6802,50		
Düşük Tolerans Puanı	Erkek	3,92	,87	92,32	10802,00	-,550	,582
	Kadın	3,99	,86	96,80	6776,00		
Değersizleştirme Puanı	Erkek	3,08	,93	99,36	11625,50	-1,756	,079
	Kadın	2,83	,92	85,04	5952,50		

Tablo 10'da Mann-Whitney U karşılaştırma testi sonuçları incelendiğinde gruplar arasında toplam puan ve alt boyut puanları açısından anlamlı fark olmadığı görülmektedir.

Tablo 11. Katılımcıların Spor Yaşı Değişkenine Göre Akıldışı Performans İnançları Envanteri-2'den Elde Ettiği Puanlarının Tanımlayıcı İstatistikleri ve Puanların Karşılaştırılması (Kruskal-Wallis Testi)

	Spor Yaşı	N	Sıralar Ortalaması	X ²	p
Toplam Puan	5-7 yıl	33	92,03	,117	,990
	8-10 yıl	45	92,92		
	10-15 yıl	59	95,63		
	15 yıl üstü	50	94,35		
	Toplam	187			
Talepkârlık	5-7 yıl	33	89,38	1,601	,659

	8-10 yıl	45	90,11		
	10-15 yıl	59	92,79		
	15 yıl üstü	50	101,98		
	Toplam	187			
Felaketleştirme	5-7 yıl	33	91,02		
	8-10 yıl	45	94,83		
	10-15 yıl	59	97,27	,448	,930
	15 yıl üstü	50	91,36		
	Toplam	187			
Düşük Tolerans	5-7 yıl	33	81,42		
	8-10 yıl	45	101,76		
	10-15 yıl	59	93,95	2,765	,429
	15 yıl üstü	50	95,38		
	Toplam	187			
Değersizleştirme	5-7 yıl	33	98,85		
	8-10 yıl	45	86,00		
	10-15 yıl	59	98,06	1,598	,660
	15 yıl üstü	50	93,21		
	Toplam	187			

Tablo 11’de Kruskal-Wallis Testi karşılaştırma sonuçları incelendiğinde; gruplar arasında toplam puan ve alt boyut puanları açısından anlamlı fark olmadığı görülmektedir.

Tablo 12. Katılımcıların Eğitim Durumu Değişkenine Göre Akıldışı Performans İnançları Envanteri-2’den Elde Ettiği Puanlarının Tanımlayıcı İstatistikleri ve Puanların Karşılaştırılması (Kruskal-Wallis Testi)

	Eğitim Durumu	N	Sıralar Ortalaması	X²	p
Toplam Puan	Lisans	125	92,85		
	Lisansüstü	23	86,52		
	Lise	39	102,09	1,368	,505
	Toplam	187			
Talepkârlık	Lisans	125	91,59		
	Lisansüstü	23	100,24		
	Lise	39	98,05	,778	,678
	Toplam	187			
Felaketleştirme	Lisans	125	94,72	1,199	,549

	Lisansüstü	23	83,04		
	Lise	39	98,14		
	Toplam	187			
Düşük Tolerans	Lisans	125	94,33		
	Lisansüstü	23	95,67	,084	,959
	Lise	39	91,95		
	Toplam	187			
Değersizleştirme	Lisans	125	92,56		
	Lisansüstü	23	81,48	3,256	,196
	Lise	39	106,01		
	Toplam	187			

Tablo 12’de gösterilen Kruskal-Wallis Testi karşılaştırma sonuçları incelendiğinde; eğitim durumuna göre gruplar arasında toplam puan ve alt boyut puanları açısından anlamlı fark olmadığı görülmektedir.

Tablo 13. Katılımcıların Başarı Değişkenine Göre Akıldışı Performans İnançları Envanteri-2’den Elde Ettiği Puanlarının Tanımlayıcı İstatistikleri ve Puanların Karşılaştırılması (Kruskal-Wallis Testi)

	Başarı	N	Sıralar Ortalaması	X²	p
Toplam Puan	Başarı Yok	28	108,48		
	Uluslararası Turnuvalar	78	95,28		
	Avrupa Şampiyonası	37	85,95	3,202	,361
	Dünya Şampiyonası ve Olimpiyatlar	44	89,30		
	Toplam	187			
Talepkârlık	Başarı Yok	28	104,29		
	Uluslararası Turnuvalar	78	90,55	1,779	,619
	Avrupa Şampiyonası	37	89,43		

	Dünya Şampiyonası ve Olimpiyatlar	44	97,41		
	Toplam	187			
Felaketleştirme	Başarı Yok	28	106,18		
	Uluslararası Turnuvalar	78	94,22		
	Avrupa Şampiyonası	37	98,81	3,959	,266
	Dünya Şampiyonası ve Olimpiyatlar	44	81,82		
	Toplam	187			
Düşük Tolerans	Başarı Yok	28	96,20		
	Uluslararası Turnuvalar	78	92,62		
	Avrupa Şampiyonası	37	89,72	,659	,883
	Dünya Şampiyonası ve Olimpiyatlar	44	98,65		
	Toplam	187			
Değersizleştirme	Başarı Yok	28	109,00		
	Uluslararası Turnuvalar	78	100,55		
	Avrupa Şampiyonası	37	74,76	8,380	,039
	Dünya Şampiyonası ve Olimpiyatlar	44	89,02		
	Toplam	187			

Tablo 13'te gösterilen Kruskal-Wallis Testi karşılaştırma sonuçları incelendiğinde; başarı durumuna göre gruplar arasında sadece Değersizleştirme alt boyutunda anlamlı fark çıkarken toplam puan ve diğer alt boyut puanları açısından anlamlı fark olmadığı görülmektedir. Değersizleştirme alt boyutundaki fark; başarısı olmayan grup ile Avrupa Şampiyonası'nda başarı elde etmiş grup arasında, başarısı olmayan grup lehine ($Z = -2,380$; $p=0,017$) ve uluslararası turnuvalarda başarı elde eden grupla Avrupa Şampiyonası'nda başarı elde etmiş grup arasında, uluslararası turnuva grubu lehine ($Z = -2,508$; $p=0,012$) çıkmıştır.

Tablo 14. Katılımcıların Başarı Derecesi Değişkenine Göre Akıldışı Performans İnançları Envanteri-2'den Elde Ettiği Puanlarının Tanımlayıcı İstatistikleri ve Puanların Karşılaştırılması (Kruskal-Wallis Testi)

	Başarı Derecesi	N	Sıralar Ort.	X^2	p
Toplam Puan	Başarı Yok	28	108,48		
	Uluslararası Birincilik	38	90,86		
	Uluslararası İkincilik	9	84,11		
	Uluslararası Üçüncülük	31	103,94	16,944	,050
	Avrupa Birincisi	4	23,88		
	Avrupa İkincisi	13	67,04		
	Avrupa Üçüncüsü	19	108,32		

	Dünya Birincisi	10	101,80		
	Dünya İkincisi	9	106,56		
	Dünya/Olim. Üçüncüsü	26	81,04		
	Toplam	187			
Talepkârlık	Başarı Yok	28	104,29		
	Uluslararası Birincilik	38	88,34		
	Uluslararası İkincilik	9	83,94		
	Uluslararası Üçüncülük	31	95,18		
	Avrupa Birincisi	4	57,00		
	Avrupa İkincisi	13	58,77	12,848	,170
	Avrupa Üçüncüsü	19	113,11		
	Dünya Birincisi	10	112,60		
	Dünya İkincisi	9	98,89		
	Dünya/Olim. Üçüncüsü	26	93,77		
	Toplam	187			
Felaketleştirme	Başarı Yok	28	106,18		
	Uluslararası Birincilik	38	89,72		
	Uluslararası İkincilik	9	81,83		
	Uluslararası Üçüncülük	31	103,32		
	Avrupa Birincisi	4	50,75		
	Avrupa İkincisi	13	88,92	11,097	,269
	Avrupa Üçüncüsü	19	114,26		
	Dünya Birincisi	10	84,65		
	Dünya İkincisi	9	95,67		
	Dünya/Olim. Üçüncüsü	26	77,63		
	Toplam	187			

Tablo 14'ün Devamı

	Başarı Derecesi	N	Sıralar Ort.	χ^2	P
Düşük Tolerans	Başarı Yok	28	96,20		
	Uluslararası Birincilik	38	85,86		
	Uluslararası İkincilik	9	95,50		
	Uluslararası Üçüncülük	31	100,08		
	Avrupa Birincisi	4	13,75		
	Avrupa İkincisi	13	71,12	17,784	,038
	Avrupa Üçüncüsü	19	114,08		
	Dünya Birincisi	10	106,25		
	Dünya İkincisi	9	119,50		
	Dünya/Olim. Üçüncüsü	26	91,35		
	Toplam	187			
Değersizleştirme	Başarı Yok	28	109,00		
	Uluslararası Birincilik	38	102,04	14,527	,105
	Uluslararası İkincilik	9	84,06		
	Uluslararası Üçüncülük	31	103,52		

Avrupa Birincisi	4	40,50
Avrupa İkincisi	13	72,23
Avrupa Üçüncüsü	19	82,84
Dünya Birincisi	10	109,25
Dünya İkincisi	9	100,56
Dünya/Olim. Üçüncüsü	26	77,33
Toplam	187	

**Olimpiyat Üçüncüsü grubunda tek bir katılımcı yer aldığından, bu gruptaki kişi Dünya Üçüncüsü grubuna eklenmiştir.*

Tablo 14'teki Kruskal-Wallis Testi karşılaştırma sonuçları incelendiğinde; elde edilen başarı derecesine göre gruplar arasında Toplam Ortalama Puanda ve Düşük Tolerans alt boyutunda anlamlı fark çıkarken diğer alt boyut puanları açısından anlamlı fark olmadığı görülmektedir. Farkın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek için yapılan Mann-Whitney U Testi sonuçlarına göre; toplam puandaki fark; A1 ile BY arasında ($Z = -2,679$; $p = 0,007$) BY lehine, A2 ile BY arasında ($Z = -2,271$; $p = 0,023$) BY lehine, A1 ile D1 arasında ($Z = -2,546$; $p = 0,011$) D1 lehine, A1 ile D2 arasında ($Z = -2,009$; $p = 0,045$) D2 lehine, U3 ile A1 arasında ($Z = -2,750$; $p = 0,006$) U3 lehine, U3 ile A2 arasında ($Z = -2,201$; $p = 0,028$) U3 lehine, A3 ile A1 arasında ($Z = -2,597$; $p = 0,009$) A3 lehine ve A3 ile A2 arasında ($Z = -2,247$; $p = 0,025$) A3 lehine bulunmuştur.

Düşük Tolerans alt boyutundaki fark ise; A1 ile BY arasında ($Z = -2,230$; $p = 0,026$) BY lehine, A1 ile U1 arasında ($Z = -2,905$; $p = 0,004$) U1 lehine, A1 ile U2 arasında ($Z = -2,649$; $p = 0,008$) U2 lehine, A1 ile U3 arasında ($Z = -2,997$; $p = 0,003$) U3 lehine, A1 ile A2 arasında ($Z = -2,333$; $p = 0,020$) A2 lehine, A1 ile A3 arasında ($Z = -2,778$; $p = 0,005$) A3 lehine, A1 ile D1 arasında ($Z = -2,705$; $p = 0,007$) D1 lehine, A1 ile D2 arasında ($Z = -2,184$; $p = 0,029$) D2 lehine, A1 ile D3 arasında ($Z = -2,452$; $p = 0,014$) D3 lehine, U1 ile A3 arasında ($Z = -2,059$; $p = 0,039$) A3 lehine ve son olarak A3 ile A2 arasında ($Z = -1,971$; $p = 0,049$) A3 lehine bulunmuştur.

Tablo 15. Katılımcıların Başarı Durumları ile Akıldışı Performans İnançları Envanteri-2'den Elde Ettiği Puanların İlişkisi (Nokta Çift Serili Korelasyon Analizi)

	Başarı	Toplam Puan	Talepkârlık	Felaketleş-tirme	Düşük Tolerans	Değersizleş-tirme
r	1	-,115	-,056	-,131	-,014	-,161(*)
Başarı Durumu	p	.	,116	,446	,075	,847
	N	187	187	187	187	187

*0,05 seviyesinde korelasyon (2-tailed).

Tablo 15’te gösterilen korelasyon analizi sonuçlarına göre katılımcıların başarı durumları ile sadece Değersizleştirme alt boyutunda negatif yönlü ve düşük seviyeli anlamlı bir ilişki çıkmıştır ve katılımcıların başarı dereceleri arttıkça değersizleştirme puanları düşmektedir. Toplam puan ve diğer alt boyut puanları ile anlamlı bir ilişki gözlenmemiştir.

Tablo 16. Katılımcıların Başarı Dereceleri ile Akıldışı Performans İnançları Envanteri-2’den Elde Ettiği Puanların İlişkisi (Nokta Çift Serili Korelasyon Analizi)

	Derece	Toplam Puan	Talepkârlık	Felaketleş-tirme	Düşük Tolerans	Değersizleş-tirme	
Başarı Derecesi	<i>r</i>	1	-,130	-,032	-,135	-,011	-,151(*)
	<i>p</i>	.	,077	,661	,066	,883	,039
	N	187	187	187	187	187	187

*0,05 seviyesinde korelasyon (2-tailed).

Tablo 16’da gösterilen korelasyon analizi sonuçlarına göre katılımcıların turnuvalardan elde ettikleri başarı dereceleri ile sadece Değersizleştirme alt boyutunda negatif yönlü ve düşük seviyeli anlamlı bir ilişki çıkmıştır ve katılımcıların başarı dereceleri arttıkça değersizleştirme puanları düşmektedir. Toplam puan ve diğer alt boyut puanları ile anlamlı bir ilişki gözlenmemiştir.

Yapılan diğer korelasyon analizlerinde; Akıldışı Performans İnançları Envanteri-2’den elde edilen toplam puan ve alt boyut puanları ile yaş arasında ($r=,008$; $p=,913$), cinsiyet arasında ($r=-,034$; $p=,640$), eğitim düzeyi arasında ($r=,044$; $p=,547$) ve spor yaşı arasında ($r=,017$; $p=,814$) istatistiksel olarak anlamlı herhangi bir ilişki çıkmamıştır.



5. TARTIŞMA

Çalışmada yer alan 117 erkek, 70 kadın toplam 187 katılımcıdan elde edilen veriler değerlendirilmiştir. Tüm katılımcıların ortalama yaşları $24,25 \pm 4,50$ yıl olarak belirlenirken erkek katılımcıların $25,59 \pm 4,56$ yıl, kadın katılımcıların ise $22,01 \pm 3,39$ yıl olarak tespit edilmiştir.

Erkeklerin spor yaşı ortalamaları kadınlarınkinden daha yüksektir. Eğitim düzeyleri en çok lise en az ise lisansüstü olarak belirlenmiştir. Katılımcıların turnuva başarıları en çok %41,70 ile uluslararası turnuvalarda gerçekleşirken en az başarı %0,50 ile olimpiyatlarda elde edilmiştir. Kadınlar en çok başarıyı %32,90 ile Avrupa şampiyonalarında alırken, en az %21,40 ile Dünya şampiyonalarında başarılı olmuşlardır.

Erkekler ise %47,90 oranında en çok uluslararası turnuvalarda başarı sağlarken, en az başarıyı %0,90 oran ile olimpiyatlarda başarı elde etmişlerdir. Turnuvalarda elde edilen derecelere bakıldığında; en çok %20,30 oranında uluslararası turnuva birinciliği kazanılırken en az %0,50 ile Olimpiyat üçüncülüğü kazanılmıştır.

Kadınlarda %21,40 oran ile en çok uluslararası turnuva birinciliği elde edilirken, % 2,90 ile en az Dünya üçüncülüğü elde edilmiştir. Erkeklerde ise en çok elde edilen derece %23,10 ile uluslararası turnuva üçüncülüğü olurken en az elde edilen %0,90 oranlar ile Avrupa şampiyonluğu ve Olimpiyat üçüncülüğü olmuştur.

Katılımcıların “Akıldışı Performans İnançları Envanteri-2”den elde ettiği toplam ortalama puan $3,55 \pm 0,74$ ’tür. Talepkârlık alt boyut puanı $3,79 \pm 0,81$, Felaketleştirme alt boyut puanı $3,46 \pm 1,01$, Düşük Tolerans alt boyut puanı $3,94 \pm 0,86$ ve Değersizleştirme alt boyut puanı $2,97 \pm 0,93$ olarak belirlenmiştir.

Herhangi bir grup ayrımına tabii tutulmadan tüm katılımcılar için yapılan analizde, katılımcılar en yüksek puanı “Düşük Tolerans” alt boyutundan alırken en düşük puanı ise “Değersizleştirme” alt boyutunda elde etmişlerdir. Cinsiyete göre oluşturulan gruplarda yapılan değerlendirmede de yine aynı sonuçlar elde edilmiştir.

İlgili literatür incelendiğinde akıl dışı performans konusunda genel anlamda birçok çalışmaya rastlanırken spor başlığı özelinde yapılmış çok fazla çalışma bulunmamaktadır. Urfa ve Aşçı (2018a) çalışmalarında, sporcuların ölçek maddelerinden 2,46 ile 3,33 arasında puanlar aldıklarını belirtmiştir. Toy ve diğerleri (2022) 198 erkek sporcu ile yaptıkları çalışmalarında ölçekten alınan toplam puanı 3,36 olarak belirlerken “Talepkârlık” alt boyutu için 3,54 puan, “Felaketleştirme” için 3,21 puan, “Düşük Tolerans” için 3,61 puan ve “Değersizleştirme” alt boyutu için 3,07 puan tespit etmişlerdir, ortalamalara bakıldığında çalışma sonucunda en yüksek puan “Düşük Tolerans”, en düşük puan ise “Değersizleştirme” alt boyutundan elde edilmiştir.

Orhan ve Ünlü (2022) 23,37 yaş ortalamasına sahip 238 futbolcu ile yaptıkları çalışmaları sonucunda; “Düşük Tolerans” alt boyut puanını 3,79, “Talepkârlık” puanını 3,66, “Değersizleştirme” puanını 2,72, “Felaketleştirme” puanını 3,23 olarak belirlerken “Akıl Dışı Performans” toplam puanını ise 3,35 belirlemişlerdir. Orhan ve Ünlü (2022) de katılımcıların aldığı en yüksek puanının “Düşük Tolerans”, en düşük puanın ise “Değersizleştirme” alt boyutunda olduğunu tespit etmişlerdir. Bizim çalışmamızda elde edilen sonuçlar, literatürde yer alan ilgili çalışma sonuçları ile benzerlik göstermektedir.

Çalışmamızda cinsiyet değişkenine göre oluşturulan grupların ölçekten elde ettiği toplam puan ve alt boyut puanları karşılaştırılmıştır. Toplam puanda erkekler $3,57 \pm 0,74$ puan, kadınlar $3,51 \pm 0,73$ puan almışlardır. Alt boyutlarda ise sırası ile; “Talepkârlık” puanı erkeklerde $3,84 \pm 0,80$ kadınlarda $3,72 \pm 0,84$ olarak, “Felaketleştirme” puanı erkeklerde $3,44 \pm 0,96$ kadınlarda $3,51 \pm 1,09$ olarak, “Düşük Tolerans” puanı erkeklerde $3,92 \pm 0,87$ kadınlarda $3,99 \pm 0,86$ olarak ve “Değersizleştirme” puanı erkeklerde $3,08 \pm 0,93$ kadınlarda $2,83 \pm 0,92$ olarak tespit edilmiştir.

Yapılan Mann-Whitney U testi sonucuna göre erkek ve kadın gruplar arasında toplam puan ve alt boyut puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark çıkmamıştır ($p > 0,05$). Urfa ve Aşçı (2018b) toplam 208 kız ve erkek ile yaptıkları çalışmada, cinsiyetin akıl dışı inançlar üzerinde bir etkisinin olmadığını bildirmişlerdir. Kartol (2013) 272 lise son sınıf öğrencisinin katıldığı araştırması sonucunda; cinsiyetler arasında akıl dışı inanç puanları açısından anlamlı bir fark oluşmadığını belirlemiştir.

Yine, Yurtal (1999); Honglund ve Collison (1989) ve Bilge ve Arslan (2000) çalışmaları sonucunda, akılcı olmayan inançların cinsiyete göre farklılık göstermediğini belirtirken Turner ve Allen (2018) ise sporcular ile gerçekleştirdikleri çalışma sonucunda; kadınların toplam akıldışı inanç puanlarının ve felaketleştirme alt boyutu puanlarının erkeklere göre daha yüksek olduğunu ortaya koymuşlardır. Literatürde farklı çalışma sonuçları olsa da cinsiyete göre karşılaştırma yapan çalışma sonuçları, genelde bu çalışmada elde edilen sonuçlar ile benzerlik taşımaktadır. Bu durumda; cinsiyet farklılığının akıl dışı inançlar üzerinde bir etkisi olmadığı söylenebilir.

Çalışmamızda spor yaşı değişkenine göre oluşturulan grupların ölçekten elde ettiği toplam puan ve alt boyut puanları karşılaştırılmıştır. Toplam puanda “5-7 yıl” grubu $3,50 \pm 0,80$ puan, “8-10 yıl” grubu $3,55 \pm 0,72$ puan, “10-15” yıl grubu $3,58 \pm 0,62$ puan ve “15 yıl üstü” grubu ise $3,53 \pm 0,85$ puan almışlardır.

Alt boyutlarda ise sırası ile: Talepkârlık puanı “5-7 yıl” grubunda $3,71 \pm 0,88$, “8-10 yıl” grubunda $3,77 \pm 0,78$, “10-15” yıl grubu $3,77 \pm 0,77$ ve “15 yıl üstü” grubunda ise $3,89 \pm 0,85$ puan olarak belirlenmiştir. Felaketleştirme puanı “5-7 yıl” grubunda $3,42 \pm 0,99$, “8-10 yıl” grubunda $3,49 \pm 1,11$, “10-15” yıl grubu $3,52 \pm 0,91$ ve “15 yıl üstü” grubunda ise $3,40 \pm 1,06$ puan olarak belirlenmiştir. Düşük Tolerans puanı “5-7 yıl” grubunda $3,78 \pm 0,84$, “8-10 yıl” grubunda $4,06 \pm 0,85$, “10-15” yıl grubu $3,99 \pm 0,75$ ve “15 yıl üstü” grubunda ise $3,90 \pm 1,01$ puan olarak belirlenmiştir. Değersizleştirme puanı “5-7 yıl” grubunda $3,08 \pm 0,98$, “8-10 yıl” grubunda

2,87±0,87, “10-15 yıl” grubu 3,05±0,86 ve “15 yıl üstü” grubunda ise 3,95±1,04 puan olarak belirlenmiştir.

Katılımcıların Akıldışı Performans İnançları Envanteri-2’den elde ettiği puanların “Spor Yaşı” değişkenine göre karşılaştırılması sonucunda; gruplar arasında toplam puan ve alt boyut puanları açısından anlamlı farkın olmadığı belirlenmiştir. Literatüre bakıldığında, benzer bir çalışmada Toy ve diğerleri (2022) deneyim değişkeni açısından akıldışı performans inançları toplam puanında, talepkârlık ve felaketleştirme alt boyutlarında gruplar arasında anlamlı fark bulurken düşük tolerans alt boyutu ve değersizleştirme alt boyutlarında anlamlı bir fark olmadığını belirlemişlerdir. Orhan ve Ünlü (2022) çalışmaları sonucunda; deneyim sahibi sporcuların, birçok zorlu koşul ve durumu daha önce tecrübe ettiği göz önüne alındığında olası zor koşul ve durumların üstesinden gelebileceğine olan inancın, sporcuların akılcı inançlarını artırabileceğini iddia ederken, Yahya (2021) ise akıldışı performans inançları üzerinde spor deneyiminin anlamlı bir etkisinin olmadığını bildirmiştir. Bu çalışmada elde edilen sonuçlar literatürün bir kısmı ile uyumludur ve bu sonuçlara göre, spor yaşının az ya da fazla olmasının akıl dışı inançlar üzerinde bir etkisi yoktur denilebilir.

Eğitim durumuna göre gruplanan katılımcıların envanterden elde ettiği toplam puanlar; “Lise mezunu” grup için 3,66±0,72 puan, “Lisans mezunu” grup için 3,53±0,73 puan ve “Lisansüstü mezunu” grup için ise 3,46±0,80 puan olmuştur.

Alt boyutlarda ise sırası ile: Talepkârlık puanı “Lise mezunu” grup için 3,90±0,74 puan, “Lisans mezunu” grup için 3,75±0,82 puan ve “Lisansüstü mezunu” grup için ise 3,85±0,87 puan olarak belirlenmiştir. Felaketleştirme puanı “Lise mezunu” grup için 3,58±0,97, “Lisans mezunu” grup için 3,46±1,02 ve “Lisansüstü mezunu” grup için ise 3,27±1,03 olarak belirlenmiştir. Düşük Tolerans puanı “Lise mezunu” grup için 3,94±0,84 “Lisans mezunu” grup için 3,94±0,87 ve “Lisansüstü mezunu” grup için ise 3,96±0,87 puan olarak belirlenmiştir. Değersizleştirme puanı ise “Lise mezunu” grup için 3,22±0,86, “Lisans mezunu” grup için 2,96±0,93 ve “Lisansüstü mezunu” grup için ise 2,74±0,97 puan olarak belirlenmiştir.

Envanterin genelinde “Lise mezunu” grup diğer iki gruptan daha fazla puan almış olsa da Kruskal-Wallis Testi ile karşılaştırma sonuçları incelendiğinde; eğitim durumuna göre gruplar arasında toplam puan ve alt boyut puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı görülmüştür. İlgili literatür incelendiğinde; Toy ve diğerleri (2022) lise ve üniversite mezunu sporcuların Akıldışı Performans İnançları Envanteri-2’den elde ettikleri puanları karşılaştırdıkları çalışmalarında sadece talepkârlık alt boyutunda gruplar arasında anlamlı bir

fark bulurken toplam puan ve diğer alt boyut puanlarında anlamlı fark olmadığını belirtmişlerdir. Bu çalışmada elde edilen sonuçlar konu ile ilgili kısıtlı literatürle uyumludur. Bu sonuca göre; lise, lisans ya da yüksek lisans mezunu olmanın akıl dışı inançlar üzerinde bir fark yaratmadığı söylenebilir.

Katılımcılar, turnuvalarda elde ettikleri başarı durumuna göre gruplandırıldıklarında envanterden elde ettikleri toplam puanlar; “Başarısız olmayan” grup için $3,72 \pm 0,79$ puan, “Uluslararası turnuvalarda başarı elde eden” grup için $3,59 \pm 0,67$ puan, “Avrupa şampiyonalarında başarı elde eden” grup için $3,43 \pm 0,74$ puan ve “Dünya şampiyonaları ve olimpiyatlarda başarı elde eden” grup için ise $3,47 \pm 0,81$ puan olarak gerçekleşmiştir.

Alt boyutlarda ise sırası ile: Talepkârlık puanı, “Başarısız olmayan” grup için $3,94 \pm 0,87$ puan, “Uluslararası turnuvalarda başarı elde eden” grup için $3,79 \pm 0,73$ puan, “Avrupa şampiyonalarında başarı elde eden” grup için $3,69 \pm 0,87$ puan ve “Dünya şampiyonaları ve olimpiyatlarda başarı elde eden” grup için ise $3,79 \pm 0,86$ puan olarak gerçekleşmiştir.

Felaketleştirme puanı, “Başarısız olmayan” grup için $3,67 \pm 1,07$ puan, “Uluslararası turnuvalarda başarı elde eden” grup için $3,49 \pm 0,93$ puan, “Avrupa şampiyonalarında başarı elde eden” grup için $3,56 \pm 1,02$ puan ve “Dünya şampiyonaları ve olimpiyatlarda başarı elde eden” grup için ise $3,21 \pm 1,08$ puan olarak gerçekleşmiştir.

Düşük Tolerans puanı, “Başarısız olmayan” grup için $3,99 \pm 0,83$ puan, “Uluslararası turnuvalarda başarı elde eden grup” için $3,96 \pm 0,77$ puan, “Avrupa şampiyonalarında başarı elde eden” grup için $3,83 \pm 0,98$ puan ve “Dünya şampiyonaları ve olimpiyatlarda başarı elde eden” grup için ise $3,98 \pm 0,95$ puan olarak gerçekleşmiştir.

Değersizleştirme puanı ise; “Başarısız olmayan” grup için $3,26 \pm 0,97$ puan, “Uluslararası turnuvalarda başarı elde eden” grup için $3,10 \pm 0,83$ puan, “Avrupa şampiyonalarında başarı elde eden” grup için $2,64 \pm 0,88$ puan ve “Dünya şampiyonaları ve olimpiyatlarda başarı elde eden” grup için ise $2,89 \pm 1,04$ puan olarak gerçekleşmiştir.

Kruskal-Wallis Testi karşılaştırma sonuçları incelendiğinde; başarı durumuna göre gruplar arasında sadece Değersizleştirme alt boyutunda anlamlı fark çıkarken toplam puan ve diğer alt boyut puanları açısından anlamlı fark olmadığı görülmektedir. Değersizleştirme alt boyutundaki fark; “Başarısız olmayan” grup ile “Avrupa şampiyonalarında başarı elde etmiş” grup arasında, başarısız olmayan grup lehine ($Z=-2,380$; $p=0,017$) ve “Uluslararası turnuvalarda başarı elde eden” grupla “Avrupa şampiyonalarında başarı elde etmiş” grup arasında, uluslararası turnuva grubu lehine ($Z=-2,508$; $p=0,012$) çıkmıştır. Bu çalışmada elde edilen

sonuçlara bakıldığında; başarı elde edemeyen ya da diğerlerine göre başarı seviyesi daha düşük olan grupların değersizleştirme özelliği daha yüksektir denilebilir.

Literatür incelendiğinde; bu çalışmadakine benzer bir gruplama ile karşılaştırma yapılan bir çalışmaya rastlanmamıştır. Benzer olarak kabul edilebilecek bir çalışmada Toy ve diğerleri (2022) milli olan ve olmayan sporcuların Akıldışı Performans İnançları Envanteri-2'den elde ettikleri puanları karşılaştırmışlar; toplam puan ile felaketleştirme ve talepkârlık alt boyutlarında gruplar arasında milli olmayanlar lehine anlamlı fark tespit ederken, düşük tolerans ve değersizleştirme alt boyutlarında anlamlı fark olmadığını bildirmişlerdir. Yine, Orhan ve Ünlü (2022) tarafından yapılan ve profesyonel ve amatör futbolcuların karşılaştırıldığı çalışmada ise gruplar arasında akıl dışı performans inançları ve alt boyutları açısından fark bulunamamıştır. İlgili literatürde yer alan araştırma sonuçları farklılık göstermektedir.

Katılımcıların “Başarı Derecesi” değişkenine göre Akıldışı Performans İnançları Envanteri-2'den elde ettiği puanlara bakıldığında; toplam puanda BY grubunun $3,72 \pm 0,79$ puan, U1 grubunun $3,55 \pm 0,70$ puan, U2 grubunun $3,48 \pm 0,40$ puan, U3 grubunun $3,66 \pm 0,71$ puan, A1 grubunun $2,69 \pm 0,37$ puan, A2 grubunun $3,23 \pm 0,64$ puan, A3 grubunun $3,68 \pm 0,74$ puan, D1 grubunun $3,74 \pm 0,77$ puan, D2 grubunun $3,58 \pm 0,95$ puan ve D3 grubunun ise $3,35 \pm 0,77$ puan aldığı görülmüştür.

Talepkârlık alt boyutunda BY grubu $3,94 \pm 0,87$ puan, U1 grubu $3,75 \pm 0,78$ puan, U2 grubu $3,73 \pm 0,55$ puan, U3 grubu $3,66 \pm 0,71$ puan, A1 grubu $3,30 \pm 0,81$ puan, A2 grubu $3,34 \pm 0,66$ puan, A3 grubu $3,96 \pm 0,92$ puan, D1 grubu $4,12 \pm 0,63$ puan, D2 grubu $3,78 \pm 0,97$ puan ve D3 grubu ise $3,70 \pm 0,92$ puan elde etmişlerdir.

Felaketleştirme alt boyutunda BY grubu $3,67 \pm 1,07$ puan, U1 grubu $3,43 \pm 0,98$ puan, U2 grubu $3,31 \pm 0,73$ puan, U3 grubu $3,61 \pm 0,94$ puan, A1 grubu $2,80 \pm 0,28$ puan, A2 grubu $3,38 \pm 1,09$ puan, A3 grubu $3,81 \pm 1,02$ puan, D1 grubu $3,38 \pm 0,98$ puan, D2 grubu $3,37 \pm 1,10$ puan ve D3 grubu ise $3,11 \pm 1,12$ puan elde etmişlerdir.

Düşük Tolerans puanı, BY grubu için $3,99 \pm 0,83$ puan, U1 grubu için $3,87 \pm 0,77$ puan, U2 grubu için $4,02 \pm 0,80$ puan, U3 grubu için $4,05 \pm 0,77$ puan, A1 grubu için $2,50 \pm 0,48$ puan, A2 grubu için $3,61 \pm 0,90$ puan A3 grubu için $4,20 \pm 0,84$ puan, D1 grubu için $4,16 \pm 0,76$ puan, D2 grubu için $4,16 \pm 1,25$ puan ve D3 grubu için $3,89 \pm 0,93$ puan olarak gerçekleşmiştir.

Değersizleştirme puanı ise; BY grubu için $3,26 \pm 0,97$ puan, U1 grubu için $3,14 \pm 0,90$ puan, U2 grubu için $2,87 \pm 0,36$ puan, U3 grubu için $3,13 \pm 0,84$ puan, A1 grubu için $2,15 \pm 0,38$ puan,

A2 grubu için $3,61 \pm 0,90$ puan A3 grubu için $4,20 \pm 0,84$ puan, D1 grubu için $3,30 \pm 0,99$ puan, D2 grubu için $3,02 \pm 0,94$ puan ve D3 grubu için $2,70 \pm 1,05$ puan olarak gerçekleşmiştir.

Kruskal-Wallis Testi karşılaştırma sonuçları incelendiğinde; elde edilen başarı derecesine göre gruplar arasında “Toplam Ortalama Puan”da ve “Düşük Tolerans” alt boyutunda anlamlı fark çıkarken diğer alt boyut puanları açısından anlamlı fark olmadığı görülmektedir. Farkın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek için yapılan Mann-Whitney U Testi sonuçlarına göre; toplam puandaki fark; A1 ile BY arasında ($Z = -2,679$; $p = 0,007$) BY lehine, A2 ile BY arasında ($Z = -2,271$; $p = 0,023$) BY lehine, A1 ile D1 arasında ($Z = -2,546$; $p = 0,011$) D1 lehine, A1 ile D2 arasında ($Z = -2,009$; $p = 0,045$) D2 lehine, U3 ile A1 arasında ($Z = -2,750$; $p = 0,006$) U3 lehine, U3 ile A2 arasında ($Z = -2,201$; $p = 0,028$) U3 lehine, A3 ile A1 arasında ($Z = -2,597$; $p = 0,009$) A3 lehine ve A3 ile A2 arasında ($Z = -2,247$; $p = 0,025$) A3 lehine bulunmuştur.

“Düşük Tolerans” alt boyutundaki fark ise; A1 ile BY arasında ($Z = -2,230$; $p = 0,026$) BY lehine, A1 ile U1 arasında ($Z = -2,905$; $p = 0,004$) U1 lehine, A1 ile U2 arasında ($Z = -2,649$; $p = 0,008$) U2 lehine, A1 ile U3 arasında ($Z = -2,997$; $p = 0,003$) U3 lehine, A1 ile A2 arasında ($Z = -2,333$; $p = 0,020$) A2 lehine, A1 ile A3 arasında ($Z = -2,778$; $p = 0,005$) A3 lehine, A1 ile D1 arasında ($Z = -2,705$; $p = 0,007$) D1 lehine, A1 ile D2 arasında ($Z = -2,184$; $p = 0,029$) D2 lehine, A1 ile D3 arasında ($Z = -2,452$; $p = 0,014$) D3 lehine, U1 ile A3 arasında ($Z = -2,059$; $p = 0,039$) A3 lehine ve son olarak A3 ile A2 arasında ($Z = -1,971$; $p = 0,049$) A3 lehine bulunmuştur. Genel olarak bakıldığında; başarı derecesi düştükçe akıl dışı performans puanları ve düşük tolerans puanları yükselmektedir. Sonuç olarak; başarı derecesi akıl dışı performansı ve düşük toleransı etkiliyor denilebilir.

Demografik değişkenler ile Akıldışı Performans İnançları Envanteri-2’den elde edilen puanlar arasında yapılan “Nokta Çift Serili Korelasyon” analizlerinde; toplam puan ve alt boyut puanları ile yaş arasında, cinsiyet arasında, eğitim düzeyi arasında ve spor yaşı arasında istatistiksel olarak anlamlı herhangi bir ilişki çıkmamıştır.

Sporcuların başarı durumları ile Akıldışı Performans İnançları Envanteri-2’den elde ettiği puanların ilişkisini incelemek için uygulanan korelasyon analizi sonuçlarına bakıldığında ise; sporcuların turnuvalarda elde ettikleri başarı durumları ile sadece “Değersizleştirme” alt boyutunda negatif yönlü ve düşük seviyeli anlamlı bir ilişki çıkmıştır ve sporcuların başarı dereceleri arttıkça değersizleştirme puanları düşmektedir sonucuna ulaşılmıştır fakat toplam puan ve diğer alt boyut puanları ile anlamlı bir ilişki gözlenmemiştir. Spor alanında bu konu ile

ilgili çalışma bulunmasa da eğitim alanında yapılan bir çalışmada, Allen ve diğerleri (2017) akıl dışı performans ile akademik başarı arasında anlamlı bir ilişki olmadığını rapor etmişlerdir.

İlgili literatüre bakıldığında, Toy ve diğerleri (2022), akıldışı performans inançlarında spor deneyimine göre anlamlı fark bulurken, yaş ve eğitim değişkenlerine göre oluşturulan gruplar arasında toplam puan açısından anlamlı bir farkın olmadığını belirlemişlerdir. Orhan ve Ünlü (2022) 238 futbolcu ile yaptıkları çalışmalarında yaş ile akıl dışı performans inançları arasında düşük düzeyde negatif yönlü ilişki katsayısı tespit ederken, Yahya (2021) ise sporcularla gerçekleştirdiği çalışması sonucunda, akıldışı performans inançlarında gruplar arasında spor deneyimine göre farklılık bulunmadığı bildirilmiştir. Çalışmamızda elde edilen sonuçlar, benzer çalışma sonuçları ile genel olarak paralellik taşımaktadır.



6. SONUÇ ve ÖNERİLER

Sonuç olarak, bu çalışmada elde edilen verilerin analiz sonuçları incelendiğinde; milli sporcuların envanterden elde ettiği puanlar “orta/üst” seviyededir. Bu durumda, Milli sporcuların akıl dışı inançları orta/üst seviyededir denilebilir. Alt boyutlar açısından bakıldığında, sporcular en yüksek puanı “Düşük Tolerans” alt boyutundan alırken en düşük puanı ise “Değersizleştirme” alt boyutunda elde etmişlerdir.

Akıl dışı inançlar, sporcuların cinsiyetlerine ve spor yaşlarına göre farklılık göstermemektedir. Ayrıca lise, lisans ya da yüksek lisans mezunu olmak da akıl dışı inançları olumlu ya da olumsuz olarak etkileyen bir faktör değildir. Sporcuların yaşları, spor yaşları, cinsiyetleri ve eğitim durumları ile akıl dışı inanç düzeyleri arasında herhangi bir ilişki yoktur.

Sporcuların turnuvalardan elde ettikleri başarılar genel olarak akıl dışı inanç seviyelerine etki etmezken sadece başarısı olmayan ya da daha düşük başarı elde edenler, daha yüksek başarıları olanlarla kıyaslandığında, daha fazla değersizleştirme özelliğine sahiptirler.

Birincilik, ikincilik ve üçüncülük gibi elde edilen başarı dereceleri ise akıl dışı inanç ve düşük tolerans özelliklerine etki etmektedir: Sporcuların sahip oldukları başarı derecesi düştükçe akıl dışı inanç ve düşük tolerans durumları artmaktadır. Ayrıca, sporcuların başarı dereceleri arttıkça değersizleştirme özellikleri azalmaktadır.

Aksoy ve Aşçı (2021)’nın bildirdiğine göre; düşük tolerans alt boyutu sporcularda başarısızlığa ve belirlenen hedeflere ulaşamamaya karşı tahammülsüzlüğü ifade etmektedir. Bu çalışmada, başarı derecesi düşük olan milli sporcuların düşük tolerans alt boyut puanlarının yüksek olması yani başarısızlığa karşı tahammülün düşük olması Aksoy ve Aşçı’nın (2021) tanımlamasına uygun düşmektedir. Harrington (2005)’a göre düşük tolerans akıldışı inancın yüksek olması çok da olumsuz bir durum olmayabilir çünkü düşük tolerans akıldışı inancı yüksek sporcuların hedefleri konusunda netliğe sahip olmaları ve başarısızlık yaşamamak için bu yönde çaba göstermeleri olasıdır ve bu çaba aynı zamanda sporcuların göreve odaklanmalarını sağlayarak ileride onların daha başarılı olmasında etkili olabilir. Ancak, Dryden ve Branch’ın (2008) belirttiğine göre akıl dışı inanç kavramı; gerçeklikle tutarlı olmayan, mantıksız, katı, taleplere odaklanan, hatalı çıkarımların ürünü olan, aşırı genellemeleri içeren ve bireysel hedeflere ulaşmayı engelleyen inançlar olarak tanımlanır.

Akılcı Duygusal Davranış Terapisi 'ne göre kişilerin herhangi bir olayla ilgili inanışları, kişilerde meydana gelen duygu ve davranışları belirlemektedir ve akıl dışı inançlar işlevi olmayan duyguların ve uyumsuz davranışların ortaya çıkmasına neden olmaktadır (DiGiuseppe ve David, 2015). Bu anlamda, sporcuları etkileyen; yüksek performans ortaya koyma, antrenörü ve çevresi tarafından beğenilme, taraftarın sporcu üzerinde etkisi, takdir edilme isteği ve maddi beklentiler gibi baskı unsuru olan birçok faktör bulunmaktadır. Bu gibi birçok faktör sporcuların akıl dışı inançlar geliştirmesine neden olabilmektedir (Urfa ve Aşçı, 2018b). Geliştirilen akıl dışı inançlar ise işlevsel olmayan duyguların ve uyumsuz davranışların ortaya çıkmasına neden olmaktadır (Ellis ve diğerleri, 2009). Olumsuz duygu ve düşüncelerin optimal performansı engelleyen faktörler içinde yer aldığı bilinmektedir (Swann ve ark, 2012; Jackman, 2019). Turner ve Moore (2016) ise sporcularda akıl dışı inançlar ile duygusal ve fiziksel yorgunluk arasındaki ilişki olduğunu bildirmiştir. Bu açıdan bakıldığında sporcuların sahip olduğu akıl dışı davranışlar, Harrington (2005)'un belirttiğinin aksine performansı olumsuz etkileme olasılığına sahiptir ve giderilmesi gerekmektedir.

Koopmans ve diğerleri'nin (1994) bildirdiğine göre; sevgi ve onay bekleyen ve bu konularla ilgili kaygılar yaşayan, başarısızlık korkusuyla işini yapmaya çalışan, insanların kendisi ile ilgili ne düşündüğünü sürekli olarak sorgulayan kişilerin tatmin olması ve işine odaklanması ciddi bir problem olarak düşünülmelidir. Bu nedenle, antrenörler ve sporcular başarı elde etmek adına, akıl dışı inançların önüne geçmek için çaba sarf etmek ve meydana gelen olumsuzlukların üstesinden gelmek için işe yarayan stratejiler geliştirmek durumundadırlar. Bu stratejilere örnek olarak; bu çalışmada kullanılan envanter, vb. sporculara uygulanarak akıl dışı davranışlara ne düzeyde sahip oldukları belirlenebilir ve yüksek düzeyde akıl dışı davranışa sahip olduğu belirlenen sporcular için grup halinde katılabilecekleri, akılcı duygusal davranışçı yaklaşıma dayalı bir psiko-eğitim programı önerilebilir.

Genel olarak akıl dışı inançlar, sporda başarı elde etmenin önünde bir engel olarak kabul edilse de ilgili literatürde yer alan bazı çalışmalarda bu inançlarla ilgili bazı alt boyutların düşünüldüğü kadar olumsuz etkilerinin olmayabileceği hatta sporcunun ilerideki performansı üzerinde olumlu etkilerinin olabileceği belirtilmektedir. Bu konu üzerinde yapılan bilimsel çalışma sonuçlarında hala tam bir fikir birliği sağlanamamıştır. Bu bağlamda, ileride yapılacak araştırmalarda akıl dışı inanç başlığı altında yer alan alt boyutların her birinin performansı ne yönde etkilediği konusunda daha spesifik çalışmalar yapılarak bu konunun daha net bir şekilde anlaşılması sağlanabilir.

Yine, gelecekte yapılacak araştırmalarda; takım sporlarında ve bireysel sporlarda yer alan sporcuların ve/veya farklı branşlara sahip sporcuların akıl dışı inanç düzeylerinin karşılaştırıldığı çalışmalar yapılarak, farklı branşların akıl dışı inançlar üzerinde bir etkisinin olup olmadığı belirlenebilir.



KAYNAKLAR

- Ağır, M. (2007). *Üniversite öğrencilerinin bilişsel çarpıtma düzeyleri ile problem çözme becerileri ve umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişki*. Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Aksoy, H.F. ve Aşçı, F.H. (2021). Sporcularda optimal performans duygu durumu: ruminatif düşünce ve akıldışı inançların rolü üzerine bir çalışma. *Spor Bilimleri Dergisi*, 32(2), 53-63.
- Allen, M.S., El-Cheikh, S., ve Turner, M.J. (2017). A longitudinal investigation of irrational beliefs, hedonic balance and academic achievement. *Learning and Individual Differences*, 58, 41-45.
- Azadip, Y. (2013). Comparison of irrational beliefs among both athlete and non-athlete scholars. *International Journal of Research In Social Sciences*, 2(2), 56-60.
- Bilge, F., ve Arslan, A. (2000). Akılcı olmayan düşünce düzeyleri farklı üniversite öğrencilerinin problem çözme becerilerinin değerlendirilmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(13), 7-18.
- Boyacıoğlu, N.E., ve Küçük, L. (2011). Ergenlikte mantık dışı inançlar sınav kaygısını nasıl etkiliyor? *Journal of Psychiatric Nursing*, 2(1), 40-46.
- Bulğur, E. (2017). *Üniversite öğrencilerinin akılcı olmayan inançlarının benlik kurgularıyla ilişkisinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi: Adıyaman Üniversitesi örneği*. Yüksek Lisans Tezi, T.C. Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Büyüköztürk, Ş. (2012). *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı*. Ankara: Pegem Akademi.
- Corey, G. (2008). *Psikolojik Danışma Kuram Ve Uygulamaları*. (Çev. T. Ergene). Ankara: Mentis Yay.
- Coşar, B. (2019). İrrasyonel inanışların iş tatminine etkisinde algılanan örgüt desteğinin aracı rolü. *Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Uluslararası Sosyal Bilimler Dergisi*, 4(2), 167-180.
- Çivitci, A. (2009). Relationship between irrational beliefs and life satisfaction in early adolescents. *Eurasian Journal of Educational Research (EJER)*, 37, 91-109.
- Çivitçi, A., Türküm, A.S., Duy, B., Hamamcı, Z. (2014). *Okullarda Akılcı-Duygusal Davranış Terapisine Dayalı Uygulamalar*. 2. Baskı. Ankara: Pegem Yayıncılık.

- Deen, S., Turner, M. J., Wong, R. S. (2017). The effects of REBT, and the use of credos, on irrational beliefs and resilience qualities in athletes. *The Sport Psychologist*, 31(3), 249-263.
- DiGiuseppe, R.A., Doyle, K.A., Dryden, W., Backx, W. (2013). *A practitioner's guide to rational-emotive behavior therapy*. Oxford University Press.
- DiGiuseppe, R.A., ve David, O.A. (2015). *Rational Emotive Behavior Therapy*. In: HT Prout, AL Fedewa (Ed), *Counseling and Psychotherapy with Children and Adolescents: Theory and Practice for School and Clinical Settings*. John Wiley and Sons.
- Dryden, W., ve Branch, R. (2008). *Fundamentals of rational emotive behaviour therapy: A training handbook*. London: John Wiley & Sons.
- Dryden, W., ve Ellis, A. (2001). *Rational emotive behavior therapy: Handbook of cognitive-behavioral therapies*. Keith S.Dobson (Ed.) New York/ London: Guildford Pres.
- Ellis, A. (1963). Reason and emotion in psychotherapy. New York: Lyle Stuart. (Alıntı: Bulğur, E. (2017). *Üniversite öğrencilerinin akılcı olmayan inançlarının benlik kurgularıyla ilişkisinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi: Adıyaman Üniversitesi örneği*. Yüksek Lisans Tezi, T.C. Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.)
- Ellis, A. (1975). *The biological basis of human irrationality*. Washington, D.C.: Eric Clearing House.
- Ellis, A. (1989). *Rational-Emotive Therapy*. R.J. Corsini and D. Wedding (Ed.) Current Psychotherapies. F.E. Peacock Publishers Inc.
- Ellis, A. (1994). The sport of avoiding sports and exercise: a rational emotive behavior therapy perspective. *The Sport Psychologist*, 8(3), 248-261.
- Ellis, A. (1995). *Cognitive and constructive psychotherapies: Theory, research and practice*. USA: Springer Publishing Company.
- Ellis, A., David, D., Lynn, S.J. (2009). *Rational and Irrational Beliefs: A Historical and Conceptual Perspective*. In: D David, SJ Lynn, A Ellis (Eds.) *Rational and Irrational Beliefs: Research, Theory, and Clinical Practice*, (pp 3-22). Oxford University Press.
- Ellis, A., ve MacLaren, C. (1998). *Rational emotive behavior therapy: A therapist's guide*. Atascadero, CA: Impact Publishers.
- Erdem Yılmaz, A., ve Bilge, F. (2008). Lise öğrencileri için meslek seçimine ilişkin akılcı olmayan inançlar ölçeği'nin geliştirilmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(29), 95-114.
- Field, A. (2009). *Discovering statistics using SPSS*. London, UK: SAGE Publications Ltd.
- Gençtanırım, D., ve Voltan Acar, N. (2010). Akılcı duygusal davranışçı yaklaşım ve Sezen Aksu şarkıları. *Eğitim ve Bilim*, 32(143), 27-40.

- Harrington, N. (2005). It's too difficult! Frustration intolerance beliefs and procrastination. *Personality and Individual Differences*, 39(5), 873-883.
- Hoglund, C.L., ve Collison, B.B. (1989). Loneliness and irrational beliefs among college students. *Journal of College Student Development*, 30(1), 53-58.
- Kartol, A. (2013). *Lise son sınıf öğrencilerinin akılcı olmayan inançlarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Malatya.
- Kırcaali İftar, G. (1999). *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri*. Ali Atıf Bir (Dü.), Bilim ve Araştırma içinde (601, s.s. 1-10). Eskişehir: Açık Öğretim Fakültesi Yayınları.
- Koopmans, P.C., Sanderman, R., Timmerman, I., ve Emmelkamp, P.M. (1994). The Irrational Beliefs Inventory (IBI): Development and psychometric evaluation. *European Journal of Psychological Assessment*, 10(1), 15-27.
- Neenan, M., ve Dryden, W. (2014). *Cognitive behaviour therapy: 100 key points and techniques*. London: Routledge.
- Orhan, S., ve Ünlü, H. (2022). Futbolcularda zihinsel dayanıklılık ve hedef yöneliminin akıl dışı performans inançları ile ilişkisi: Kesitsel çalışma. *Türkiye Klinikleri Journal of Sports Sciences*, 14(1), 11-21.
- Ortakale, M.Y. (2008). *Akılcı davranış eğitimi*. Doktora Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Saint-Martin, S.V., Turner, M.J., 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.
- Swann, C., Piggott, D., Crust, L., Keegan, R.J., Hemmings, B. (2014). Exploring the interactions underlying flow states: A connecting analysis of flow occurrence in European tour golfers. *Psychology of Sport and Exercise*, 16, 60-69.
- Szentagotai, A., Schnur, J., DiGiuseppe, R., Macavei, B., Kallay, E., ve David, D. (2005). The organization and the nature of irrational beliefs: Schemas or appraisal?. *Journal of Cognitive & Behavioral Psychotherapies*, 5(2), 139-158.
- Tanhan, F. (2014). Öğretmenlerde irrasyonel inançlar ile cinsiyet ve depresyon ilişkisinin incelenmesi. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28, 55-73.
- Toy, A.B. (2021). *Akılcı duygusal davranışçı yaklaşım temelli psiko-eğitim programının sporda kaygı ve akıldışı inançlar üzerine etkisi*. Doktora Tezi, Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Toy, A.B., Güney, G., Coşkun, B. (2022). Genç sporcuların akıldışı performans inançlarının incelenmesi. *İleri Eğitim Çalışmaları Dergisi*, 4(1), 47-60.

- Tunçel, C. (2013). *Cinsiyet, meslek grubu, yaş ve eğitim düzeyi değişkenlerinin, bireylerin batıl inançlara sahip olma düzeyleri üzerindeki etkileri*. Yüksek Lisans Tezi, Başkent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Turner, M., ve 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(1), 131-147.
- 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.
- Turner, M.J., Aspin, G., Gillman, J. (2019). Maladaptive schemas as a potential mechanism through which irrational beliefs relate to psychological distress in athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 44, 9-16.
- 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 Barker, J.B. (2014). Using rational emotive behavior therapy with athletes. *The Sport Psychologist*, 28, 75–90.
- Türkçapar, M.H. (2011). *Bilişsel Terapi*. Ankara: HYP Yayın.
- Türküm, A.S. (2003). Akılcı Olmayan İnanç Ölçeğinin geliştirilmesi ve kısaltma çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(19), 41-47.
- Urfa, O. ve Aşçı, F.H. (2018b). Spor yapan ve yapmayan ergenlerin akıldışı inançlarının karşılaştırılması. *ATABESBD*, 20(2), 41-52.
- Urfa, O., ve Aşçı, F.H. (2018a). Akıldışı Performans İnançları Envanteri–2’nin psikometrik özelliklerinin sınanması. *Psikoloji Çalışmaları*, 38(2), 219-236.
- 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.
- Yahya, G. (2021). *Sporcularda akıldışı performans inançları ile tükenmişlik arasındaki ilişkide tutkunluğun aracı rolü*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Yıldız, Y. (2020). ‘Amerikan Güzeli’ filminin akılcı duygusal davranışçı terapi ve bilişsel terapi’nin bazı kavram ve görüşleri açısından incelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(1), 219-232.
- Yurtal, F. (1999). *Üniversite öğrencilerinin akılcı olmayan inançlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi*. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.