



TÜRKİYE CUMHURİYETİ
MARMARA ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**SPORDA AKILDIŞI İNANÇLARIN DUYGU, DÜŞÜNCE ve
PERFORMANS ÜZERİNDEKİ ROLÜNÜN YAPISAL ve
DENEYSEL OLARAK İNCELENMESİ**

OSMAN URFA

DOKTORA TEZİ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI
SPOR YÖNETİM BİLİMLERİ DOKTORA PROGRAMI

DANIŞMAN
Prof. Dr. F. HÜLYA AŞÇI

İSTANBUL - 2022

BEYAN

Bu tez çalışmasının kendi çalışmam olduğunu, tezin planlanmasından yazımına kadar bütün safhalarda etik dışı davranışımın olmadığını, bu tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, bu tez çalışması ile elde edilmemiş bütün bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi ve bu kaynakları da kaynaklar listesine aldığımı, yine bu tezin çalışılması ve yazımı sırasında patent ve telif haklarını ihlal edici bir davranışımın olmadığı beyan ederim.

Osman URFA

TEŞEKKÜR

Öncelikle yüksek lisans ve doktora eğitimim boyunca akademik gelişimim için emek harcayan, bilgi birikimini benimle paylaşan, bana yol gösteren ve her zaman beni destekleyen değerli hocam ve tez danışmanım Prof. Dr. F. Hülya AŞÇI'ya teşekkür ederim.

Tez sürecinde, tez izleme komitelerine katılarak, araştırmanın gelişmesine katkı sağlayan Prof. Dr. Cengiz KARAGÖZOĞLU'na ve Prof. Dr. Emine ÇAĞLAR'a teşekkür ederim.

Tez jürisine katılarak değerli görüşlerini benimle paylaşan Prof. Dr. Hakan KOLAYIŞ'e, Doç. Dr. Gözde ERSÖZ'e ve Doç. Dr. Emre Ozan TİNGAZ'a teşekkür ederim.

Bu günlere gelmemde maddi ve manevi olarak desteklerini esirgemeyen anneme, babama ve tez dönemi boyunca beni sabırla destekleyen eşim Deniz'e teşekkür ederim.

Bu tez çalışması TÜBİTAK – 2211-A Genel Yurt İçi Doktora Burs Programından yararlanarak gerçekleştirilmiştir. Bu kapsamda bilimi ve bilim insanlarını destekleyen TÜBİTAK'a teşekkür ederim.

İÇİNDEKİLER

	Sayfa
BEYAN	i
TEŞEKKÜR	ii
KISALTMA VE SİMGELER	vii
ŞEKİLLER LİSTESİ	viii
TABLolar LİSTESİ	x
1. ÖZET	1
2. SUMMARY	2
3. GİRİŞ ve AMAÇ	3
4. GENEL BİLGİLER	7
4.1 Akılcı Duygusal Davranış Terapisi	7
4.1.1. Sporda Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi	15
4.1.1.1. Eğitim aşaması	16
4.1.1.2. Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi süreci	17
4.1.1.3. Güçlendirme aşaması	18
4.1.1.4. Değerlendirme aşaması	19
4.1.2. Sporda Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi temelli yapılan çalışmalar	20
4.1.2.1. Sporda Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi yönelimli yapılan psikometrik çalışmalar	20
4.1.2.2. Sporda Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi yönelimli yapılan kesitsel araştırmalar	23
4.1.2.3. Sporda Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi yönelimli yapılan deneysel araştırmalar	25
4.2 Motivasyonel Görüşme	33
4.2.1 Motivasyonel görüşme süreci	34
4.2.2 Motivasyonel görüşme ile ilgili araştırmalar	36
4.2.2.1 Genel psikoloji araştırmalarında motivasyonel görüşme	36
4.2.2.2 Egzersiz ve spor psikolojisi araştırmalarında motivasyonel görüşme	39
5. GEREÇ ve YÖNTEM	43
5.1. Sporda Akıldışı İnançların Duygu, Düşünce ve Performans Üzerindeki Rolünün Yapısal Olarak İncelenmesi (Çalışma 1)	43
5.1.1. Araştırmanın modeli ve hipotezleri	43
5.1.2. Katılımcılar	49
5.1.3. Veri toplama araçları	50

5.1.3.1. Kişisel Bilgi Formu.....	50
5.1.3.2. Akıldışı Performans İnançları Envanteri-2	50
5.1.3.3. Spor Duygu Ölçeği	50
5.1.3.4. Sporda Otomatik İçsel Konuşma Ölçeği.....	51
5.1.3.5. Algılanan Performans	52
5.1.4. Verilerin toplanması.....	52
5.1.5. Verilerin analizi	53
5.2. Sporda Akıldışı İnançların Duygu, Düşünce ve Performans Üzerindeki Rolünün Deneyisel Olarak İncelenmesi (Çalışma 2).....	54
5.2.1. Araştırma deseni ve hipotezler	54
5.2.2. Katılımcılar.....	55
5.2.3. Veri toplama araçları.....	56
5.2.4. Verilerin toplanması.....	56
5.2.5. Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi yönelimli uygulamalar	58
5.2.6. Uygulama güvenirliği	60
5.2.7. Verilerin analizi	60
6. BULGULAR	62
6.1. Sporda Akıldışı İnançların Duygu, Düşünce ve Performans Üzerindeki Rolünün Yapısal Olarak İncelenmesine İlişkin Bulgular (Çalışma 1)	62
6.1.1 Ön analizler	62
6.1.2 Ölçme araçlarının yapı geçerliği.....	64
6.1.3 Akıldışı inançlar ile duygular, otomatik düşünceler ve algılanan performans arasındaki ilişkinin test edilmesine yönelik bulgular	65
6.2. Sporda Akıldışı İnançların Duygu, Düşünce ve Performans Üzerindeki Rolünün Deneyisel Olarak İncelenmesine İlişkin Bulgular (Çalışma 2)	72
6.2.1. Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi uygulamasının akıldışı inançlar, duygu, düşünce ve algılanan performans üzerine etkisine ilişkin bulgular	72
6.2.1.1. Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi uygulamasının akıldışı inançlar üzerine etkisine ilişkin bulgular	72
6.2.1.2. Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi Uygulamasının olumlu ve olumsuz duygular üzerine etkisine ilişkin bulgular	74
6.2.1.3. Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi uygulamasının otomatik düşünceler üzerine etkisine ilişkin bulgular.....	78
6.2.1.4. Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi uygulamasının algılanan performans üzerine etkisine ilişkin bulgular.....	82

6.2.2. Motivasyonel Görüşme ile Birlikte Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi Uygulamasının Akıldışı İnançlar, Duygu, Otomatik Düşünce ve Algılanan Performans Üzerine Etkisine İlişkin Bulgular.....	84
6.2.2.1. Motivasyonel görüşme ile birlikte Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi uygulamasının akıldışı inançlar üzerine etkisine ilişkin bulgular.....	84
6.2.2.2. Motivasyonel görüşme ile birlikte Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi uygulamasının olumlu ve olumsuz duygular üzerine etkisine ilişkin bulgular.....	86
6.2.2.3. Motivasyonel görüşme ile birlikte Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi uygulamasının otomatik düşünceler üzerine etkisine ilişkin bulgular	89
6.2.2.4. Motivasyonel görüşme ile birlikte Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi uygulamasının algılanan performans üzerine etkisine ilişkin bulgular.....	92
6.2.3. Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi uygulaması ile motivasyonel görüşme ile birlikte Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi uygulamalarının karşılaştırılması	93
6.2.3.1. Görsel analiz	93
6.2.4. Sosyal Geçerlik.....	96
7. TARTIŞMA ve SONUÇ	98
7.1. Sporda Akıldışı İnançların Duygu, Düşünce ve Performans Üzerindeki Rolünün Yapısal Olarak İncelenmesine İlişkin Tartışma (Çalışma 1).....	98
7.2. Sporda Akıldışı İnançların Duygu, Düşünce ve Performans Üzerindeki Rolünün DeneySEL Olarak İncelenmesine İlişkin Tartışma (Çalışma 2).....	108
7.2.1. Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi ve motivasyonel görüşme ile birlikte yürütülen Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi uygulamalarının akıldışı performans inançlarına olan etkisine ait tartışma	109
7.2.2. Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi ve motivasyonel görüşme ile birlikte yürütülen Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi uygulamalarının otomatik düşüncelere olan etkisine ait tartışma.....	111
7.2.3. Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi ve motivasyonel görüşme ile birlikte yürütülen Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi uygulamalarının duygulara olan etkisine ait tartışma	114
7.2.4. Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi ve motivasyonel görüşme ile birlikte yürütülen Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi uygulamalarının algılanan performansa olan etkisine ait tartışma.....	116
7.2.5. Sosyal geçerlik sonuçlarına ait tartışma	119
7.3. Genel Değerlendirme	121
7.4. Öneriler	123
7.4.1. Araştırmalara yönelik öneriler.....	123
7.4.2. Uygulamalara yönelik öneriler	125
8. KAYNAKLAR.....	127

KISALTMALAR ve SİMGELER

ADDT: Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi

MG+ADDT: Motivasyonel görüşme ile birlikte Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi

BDT: Bilişsel Davranışçı Terapi



ŞEKİL LİSTESİ

	Sayfa
Şekil 4.1. ABC ilişkisi	9
Şekil 4.2. Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi sürecinin ABCDE gösterimi	10
Şekil 4.3. Motivasyonel görüşmenin aşamaları.....	35
Şekil 5.1. Model 1 – Talepkarlığın duygu, düşünce ve performans üzerindeki etkisinde ikinci akıldışı inançların aracı rolü.....	44
Şekil 5.2. Model 2 – Akıldışı inançların duygu, düşünce ve performans üzerindeki rolü	46
Şekil 5.3. Model 3 – İkincil akıldışı inançların duygu, düşünce ve performans üzerindeki etkisinde talepkarlığın aracı rolü.....	47
Şekil 6.1. Yol analizi sonrası elde edilen β katsayıları.....	66
Şekil 6.2. ADDT uygulaması öncesinde ve uygulamadan sonra akıldışı performans inançları ortalamaları	73
Şekil 6.3. ADDT uygulaması öncesinde ve uygulamadan sonra olumlu duygu ortalamaları	75
Şekil 6.4. ADDT uygulaması öncesinde ve uygulamadan sonra olumsuz duygu ortalamaları	77
Şekil 6.5. ADDT uygulaması öncesinde ve uygulamadan sonra olumlu otomatik düşünce ortalamaları	79
Şekil 6.6. ADDT uygulaması öncesinde ve uygulamadan sonra olumsuz otomatik düşünce ortalamaları	81
Şekil 6.7. ADDT uygulaması öncesinde ve uygulamadan sonra algılanan performans ortalamaları	83
Şekil 6.8. MG+ADDT uygulaması öncesinde ve uygulamadan sonra akıldışı performans inançları ortalamaları	85
Şekil 6.9. MG+ADDT uygulaması öncesinde ve uygulamadan sonra olumlu duygu ortalamaları	86
Şekil 6.10. MG+ADDT uygulaması öncesinde ve uygulamadan sonra olumsuz duygu ortalamaları	88
Şekil 6.11. MG+ADDT uygulaması öncesinde ve uygulamadan sonra olumlu otomatik düşünce ortalamaları.....	89
Şekil 6.12. MG+ADDT uygulaması öncesinde ve uygulamadan sonra olumsuz otomatik düşünce ortalamaları.....	91
Şekil 6.13. MG+ADDT uygulaması öncesinde ve uygulamadan sonra algılanan performans ortalamaları.....	92

Şekil 6.14. ADDT ve MG+ADDT gruplarının akıldışı inanç, olumlu duygu, olumsuz duygu, olumlu düşünce, olumsuz düşünce ve performans puanlarında görülen değişim.....94

Şekil 7.1. Akıldışı performans inançları, otomatik düşünceler, duygular ve algılanan performans arasındaki etkileşim.....123



TABLO LİSTESİ

	Sayfa
Tablo 4.1. Akılcı ve akıldışı inançlar.....	11
Tablo 4.2 Sporda akıldışı performans inançlarına yönelik yapılan psikometrik araştırmalar.....	22
Tablo 4.3. Sporda Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi yönelimli yapılan kesitsel araştırmalar.....	24
Tablo 4.4 Sporda Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi yönelimli yapılan tek denekli araştırmalar.....	27
Tablo 4.5. Sporda Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi yönelimli yapılan diğer deneysel araştırmalar	32
Tablo 4.6. Genel psikoloji alanında motivasyonel görüşme ile yapılan araştırmalar	37
Tablo 4.7. Egzersiz ve spor psikolojisi alanında motivasyonel görüşme ile yapılan araştırmalar.....	40
Tablo 5.1. Katılımcılara ait tanımlayıcı istatistikler	49
Tablo 5.2. Katılımcılara ait tanımlayıcı bilgiler	56
Tablo 5.3. Uygulama planı.....	57
Tablo 5.4. Beş oturumluk Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi programı.....	59
Tablo 6.1. Araştırmanın değişkenlerine ilişkin tanımlayıcı istatistikler	62
Tablo 6.2. Değişkenler arasındaki korelasyon katsayıları	64
Tablo 6.3. Ölçeklere ait doğrulayıcı faktör analizi uyum indeksleri	65
Tablo 6.4. Yol analizi modellerinin karşılaştırılması	65
Tablo 6.5. Yol analizi kapsamında elde edilen doğrudan etkilere ait β katsayıları, standart hata, kritik oran ve R2 değerleri	67
Tablo 6.6. Yol analizi kapsamında elde edilen dolaylı etkiler	70
Tablo 6.7. ADDT uygulamasında katılımcıların akıldışı performans inançları puanlarına ait ortalama, standart sapma, ortalama değişimler ve etki büyüklüğü	74
Tablo 6.8. ADDT uygulamasında katılımcıların olumlu duygu puanlarına ait ortalama, standart sapma, ortalama değişimler ve etki büyüklüğü	76
Tablo 6.9. ADDT uygulamasında katılımcıların olumsuz duygu puanlarına ait ortalama, standart sapma, ortalama değişimler ve etki büyüklüğü	78
Tablo 6.10. ADDT uygulamasında katılımcıların olumlu otomatik düşünce puanlarına ait ortalama, standart sapma, ortalama değişimler ve etki büyüklüğü	80
Tablo 6.11. ADDT uygulamasında katılımcıların olumsuz otomatik düşünce puanlarına ait ortalama, standart sapma, ortalama değişimler ve etki büyüklüğü	82
Tablo 6.12. ADDT uygulamasında katılımcıların algılanan performans puanlarına ait ortalama, standart sapma, ortalama değişimler ve etki büyüklüğü	84

Tablo 6.13. MG+ADDT uygulamasında katılımcıların akıldışı performans inançları puanlarına ait ortalama, standart sapma, ortalama değişimler ve etki büyüklüğü	85
Tablo 6.14. MG+ADDT uygulamasında katılımcıların olumlu duygu puanlarına ait ortalama, standart sapma, ortalama değişimler ve etki büyüklüğü	87
Tablo 6.15. MG+ADDT uygulamasında katılımcıların olumsuz duygu puanlarına ait ortalama, standart sapma, ortalama değişimler ve etki büyüklüğü	88
Tablo 6.16. MG+ADDT uygulamasında katılımcıların olumlu otomatik düşünce puanlarına ait ortalama, standart sapma, ortalama değişimler ve etki büyüklüğü	90
Tablo 6.17. MG+ADDT uygulamasında katılımcıların olumsuz otomatik düşünce puanlarına ait ortalama, standart sapma, ortalama değişimler ve etki büyüklüğü	91
Tablo 6.18. MG+ADDT uygulamasında katılımcıların algılanan performans puanlarına ait ortalama, standart sapma, ortalama değişimler ve etki büyüklüğü	93
Tablo 6.19. Sosyal geçerlik özet bulgular	96

1. ÖZET

Tezin başlığı : Sporda Akıldışı İnançların Duygu, Düşünce ve Performans Üzerindeki Rolünün Yapısal ve Deneysel Olarak İncelenmesi

Öğrencinin Adı, Soyadı : Osman Urfa

Danışmanın Adı, Soyadı : Prof. Dr. F. Hülya AŞÇI

Anabilim Dalı : Beden Eğitimi ve Spor

Amaç: Araştırmanın temel amacı sporda akıldışı inançlar ile duygular, otomatik düşünceler ve algılanan performans arasındaki etkileşimin farklı araştırma desenlerine göre incelenmesidir.

Gereç ve Yöntem: Araştırmada birbirinden bağımsız iki çalışma yürütülmüştür. Çalışma 1 395 katılımcı ile gerçekleşmiştir ve akıldışı performans inançları ile duygu, otomatik düşünce ve algılanan performans arasındaki ilişkinin incelenmesinde yapısal eşitlik modellemesi kullanılmıştır. Çalışma 2’de ise üç kadın voleybolcunun katıldığı, beş oturumdan oluşan Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi uygulaması ile birlikte iki kadın voleybolcunun katıldığı Motivasyonel Görüşme ile birlikte Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi uygulaması gerçekleştirilmiştir. Uygulamalar çoklu başlama düzeyinde tek denekli AB ve ABC desenlerine göre yapılmıştır. Verilerin analizinde etki büyüklüğü ve görsel analizler kullanılmıştır.

Bulgular: Çalışma 1’de akıldışı inançların duygular ve otomatik düşünceler aracılığıyla algılanan performansı düşürdüğü bulunmuştur. Çalışma 2’de Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi uygulamasına ve Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi ile birlikte motivasyonel görüşme uygulamalarına katılan sporcuların akıldışı inanç, olumsuz duygu ve olumsuz otomatik düşüncelerinde düşüş, olumlu duygu, olumlu otomatik düşünce ve algılanan performans puanlarında artış görülmüştür. Bununla birlikte motivasyonel görüşme ile birlikte Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi uygulamalarına katılan sporcuların olumlu duygu, olumlu otomatik düşünce ve algılanan performans puanlarında gözlenen değişimin daha güçlü olduğu görülmüştür.

Sonuç: Araştırmada gerçekleştirilen yapısal ve deneysel inceleme sporcuların performanslarına yönelik akıldışı inançları azaldığı zaman algılanan performanslarında artış olacağını göstermektedir. Bununla birlikte akıldışı inançlarda olan azalma otomatik düşünce ve duygulara da olumlu etki yapmaktadır. Uygulamaların motivasyonel görüşme ile birlikte yapılması ise olumlu yapılara daha fazla katkı yapma potansiyeline sahiptir.

Anahtar kelimeler: Akıldışı inanç, spor, duygu, düşünce, performans

2. SUMMARY

Title of Thesis: Structural and Experimental Investigation of the Role of Irrational Beliefs in Emotion, Thought and Performance in Sports

Student Name, Surname: Osman URFA

Supervisor Name: Prof. Dr. F. Hülya AŞÇI

Department: Physical Education and Sport

Objective: The main aim of this study was to examine the interaction among irrational beliefs, emotions, automatic thoughts, and perceived performance in athletes with different research designs.

Material and Methods: Two independent studies were conducted in this thesis. Three hundred ninety five athletes participated in Study 1 and the relationship among irrational performance beliefs, emotions, automatic thoughts, and perceived performance were examined by using structural equation modeling. Study 2 was conducted to test the effects of five sessions Rational-Emotive Behavior Therapy and motivational interviewing with five sessions Rational-Emotive Behavior Therapy on irrational performance beliefs, emotions, automatic thoughts, and perceived performance in female volleyball players. Single-case multiple baseline AB and ABC design were employed in the interventions. Effect size and visual analysis were used in the data analysis.

Results: Study 1 demonstrated that irrational beliefs reduced perceived performance through emotions and automatic thoughts. Study 2 indicated that both Rational-Emotive Behavior Therapy interventions lead to decrease in irrational beliefs, negative emotions, and negative automatic thoughts, and increase positive emotions, positive automatic thoughts, and perceived performance. In addition, female volleyball players who participated motivational interviewing with Rational Emotive Behavior Therapy intervention improved their score more on positive emotions, positive automatic thoughts, and perceived performance than female players who participated only Rational-Emotive Behavior Therapy group.

Conclusion: Structural and experimental analysis showed that as the irrational beliefs of the athletes decreased, their perceived performance will increase. Furthermore, the decrease in irrational beliefs also has a positive effect on automatic thoughts and emotions. Rational Emotive Behavior Therapy interventions with motivational interviewing has the potential to contribute more to positive psychological structures.

Keywords: Irrational belief, sport, emotion, thought, performance

3. GİRİŞ ve AMAÇ

Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi (ADDT), Albert Ellis tarafından 1955 yılında “Akılcı Terapi” adıyla geliştirilen bir kişilik kuramı ve psikoterapi yaklaşımıdır (Dryden, 2003). Akılcı Duygusal Davranış Terapisi yaklaşımına göre duygusal, bilişsel ve davranışsal problemlerin temelinde akıldışı inançları yer almaktadır (DiGiuseppe, Doyle, Dryden ve Backx, 2014; Neenan ve Dryden, 2006).

Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi yaklaşımında duygusal, bilişsel ve davranışsal problemlerinin altında yatan akıldışı inançları açıklamak için ABC modeli yer almaktadır. Bu modelde A olayları, B inançları, C ise duygusal, bilişsel ve davranışsal sonuçları ifade etmektedir (Ellis ve Dryden, 2007). ABC modeline göre olaylar (A) karşısında bireyler akılcı veya akıldışı inançlar geliştirmekte ve bu inançlar doğrultusunda duygusal, bilişsel ve davranışsal sonuçlar ortaya çıkmaktadır. Olaylar (A), bireyi harekete geçiren, rahatsız eden, tetikleyici etki oluşturan durumlardır (Dryden, 2006). Bu durumlar herkes tarafından kabul gören nesnel durumlar olabileceği gibi bireyin gerçekliği algılama biçimine göre farklı anlamlara gelen olaylar da olabilmektedir (Köroğlu, 2017). İnançlar (B), akılcı ve akıldışı olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. Akılcı inançlar, gerçeklikle tutarlı olan, kanıtlarla desteklenen, mantıklı, esnek, dilek, istek, beklenti ve tercihleri vurgulayan ve bireylerin amaçlarına ulaşmasına yardımcı olan inançlardır (Dryden ve Neenan, 2004a). Akıldışı inançlar ise, gerçeklikle tutarlı olmayan, mantık dışı, hatalı çıkarımların ve genellemelerin olduğu, zorunlulukları vurgulayan ve bireyleri ulaşmak istedikleri hedeften uzaklaştıran inançlardır (Dryden ve Branch, 2008). C’ler yani sonuçlar ise akılcı ve akıldışı inançların birey üzerinde oluşturduğu duygusal, davranışsal ve bilişsel etkilerdir (Corey, 2008; Dryden ve Branch, 2008; DiGiuseppe, Doyle, Dryden ve Backx, 2014; Ellis ve Dryden, 2007). Akıldışı inançlar duygusal anlamda depresif duygulara ya da kaygı, umutsuzluk, utanç, suçluluk gibi olumsuz duygulara (Dryden, 2009; DiGiuseppe, Doyle, Dryden ve Backx, 2014); davranışsal anlamda kişinin kendisine veya çevresine zarar veren, uyumsuz davranışlara (Szentagotai ve Jones, 2010) neden olmaktadır.

Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi yaklaşımı ortaya çıktıktan sonra akıldışı inançların duygusal, bilişsel ve davranışsal sonuçları üzerinde birçok araştırma yapılmıştır. Yapılan araştırmalar akıldışı inançların depresyon (Chang ve D’Zurilla, 1996; Dudău, Sfeatcu, Sfeatcu ve Dumitrache, 2015; MacInnes, 2003), kaygı (Chang ve D’Zurilla, 1996; Dudău ve ark., 2015; MacInnes, 2003; Malouf, Schutte ve McClelland, 1992), öfke (Fives, Kong, Fuller ve DiGiuseppe, 2011) gibi duygusal sonuçlara neden olduğunu ortaya koymuştur. Vişlă, Flückiger, Holtforth ve David (2016) tarafından 83 araştırmanın incelenmesi ile gerçekleştirilen meta-analiz çalışmasında da akıldışı inançlarla kaygı, depresyon, öfke ve suçluluk duygularının ilişkili olduğu belirtilmiştir. Akıldışı inançların davranışsal sonuçlarının fiziksel saldırganlık (Fives, Kong, Fuller ve DiGiuseppe, 2011), travma sonrası stres semptomları (Hyland, Shevlin, Adamson ve Boduszek, 2014), sosyal izolasyon (Watson, Sherbak ve Morris, 1998), davranışsal kaçınma, kendine zarar verme, rahatlamak için yemek yeme, fazla harcama, erteleme (Harrington, 2005) ve öfke ifade etme (Jones ve Trower, 2004) davranışları olduğu; bilişsel sonuçlarının ise otomatik düşünceler (Buschmann, Horn, Blankenship, Garcia ve Bohan, 2018; Szentagotai ve Freeman, 2007; Vişlă, Cristea, Szentagotai Tâtar ve David, 2013) olduğu araştırmalarda rapor edilmiştir.

Genel psikolojisi alanında uzun yıllardır klinik tanısı olan ve olmayan bireyler ile Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi yönelimli çalışmalar yapılırken spor psikolojisinde yapılan araştırmalar son zamanlarda yaygınlaşmaya başlamıştır. Spor psikolojisinde performans önemli bir değişkendir ve spor bilimlerinde yapılan çalışmalar (Örneğin, Wood, Barker ve Turner, 2017; Wood, Barker, Turner ve Sheffield, 2018; Wood, Mack ve Turner, 2020; Turner, Slater ve Barker, 2014a; Turner, Kirkham ve Wood, 2018) Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi yönelimli uygulamaların sporcuların performansını artırdığını göstermektedir. Bunun yanında, sporcularla Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi yönelimli uygulamaların sporcuların bilişsel kaygı (Elko ve Ostrow, 1991; Turner ve Barker, 2013), performans kaygısı (Turner, Ewen ve Barker, 2020) düzeylerinde düşüş; özer güdülenme (Chrysidis, Turner ve Wood, 2020; Davis ve Turner, 2019; Turner ve Davis, 2018), öz yeterlik (Chrysidis, Turner ve Wood, 2020), koşulsuz kendini kabul (Cunningham ve Turner, 2016; Outar, Turner, Wood ve Lowry, 2018) ve yılmazlık (Deen, Turner ve Wong,

2017) düzeylerinde artış sağladığı görülürken, kesitsel araştırmalar akıldışı inançlarla depresyon, kaygı ve öfke arasında pozitif yönlü ilişki olduğunu göstermektedir (Chadha, Turner ve Slater, 2019; Turner, Aspin ve Gillman, 2019; Turner, Carrington ve Miller, 2019).

Son yıllarda spor psikolojisi alanında Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi ile yapılan çalışmaların sayısı artmakla birlikte çalışmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Bu sınırlı araştırmalarda özellikle Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi uygulamalarının performansa etkisi sıklıkla ele alınmıştır fakat bu konuda kesin bir kanıya varılamamıştır (Turner, 2016a). Bununla birlikte bu araştırmalar tek denekli araştırma desenine sahip olduğu için Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi uygulamalarının performansı nasıl etkilediği veya etkileyebileceği ile ilgili bilgi vermemektedir. Bu nedenle bu araştırmada temel olarak akıldışı inançların ve Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi uygulamalarının performansı nasıl etkileyebileceği incelenmiştir. Bu bağlamda, alan yazındaki bu eksikliklerden yola çıkarak deneysel çalışmalarla birlikte kesitsel çalışmaların ele alınarak, Akılcı Duygusal Davranışçı Terapisinin teorik ve uygulama yönü daha detaylı ortaya konulması gerektiği düşünülmüştür. Bu amaçla, tez kapsamında iki çalışma yapılmıştır. Birinci çalışma kesitsel olarak planlanmıştır ve çalışmada sporcuların performanslarına yönelik akıldışı inançları ile algılanan performansları arasındaki ilişkide duyguların ve otomatik düşüncelerin aracı rolü incelenmiştir. İkinci çalışmada ise yapısal olarak elde edilen bulguların deneysel olarak ortaya konulması amaçlanmıştır. Bu kapsamda beş oturumdan oluşan Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi uygulamasının sporcuların duygu, düşünce ve performansları üzerindeki etkisi incelenmiştir. Sporcularda Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi uygulamaları konusunda detaylı sonuçlar almak ve en iyi müdahale yaklaşımını incelemek amacıyla ikinci çalışma kapsamında iki Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi uygulaması gerçekleştirilmiştir. Birinci uygulamada sadece Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi yaklaşımı temel alınarak uygulamalar gerçekleştirilmişken, ikinci uygulamada motivasyonel görüşme ile Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi yaklaşımı birlikte kullanılmıştır.

Motivasyonel görüşme (Motivational Interviewing; Rollnick ve Miller, 1995) bireylerin değişime olan isteğini artırmak amacıyla kullanılan bir yaklaşımdır. Genel psikolojide sadece Bilişsel Davranışçı Terapiler (BDT) ile motivasyonel görüşme ve

BDT'nin birlikte kullanıldığı uygulamaları karşılaştıran araştırmalarda motivasyonel görüşme ile birlikte BDT uygulamalarına katılan bireylerin uygulamada yer alan çalışmalara ve ev ödevlerine daha fazla katılım sağladığı görülmüştür (Westra ve Dozois, 2006; Westra, Arkowitz ve Dozois, 2009). Bununla birlikte, DiGiuseppe ve David (2015) bireyler değişmek için harekete geçmediği, değişmek istemediği durumlarda Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi ile motivasyonel görüşmenin birlikte uygulanabileceğini belirtirken, Wood, Barker ve Turner (2017) sporda Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi çalışmaları ile birlikte Motivasyonel görüşme uygulamalarının birlikte kullanılabileceğini ve motivasyonel görüşme ile sporcuların değişime yönelik güdülenmelerinin güçlendirilebileceğini belirtmektedir. Bu nedenle sporcularla yapılacak çalışmalarda Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi ile motivasyonel görüşmenin birlikte kullanılmasının sadece Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi uygulamalarına göre daha avantajlı olacağı düşünülmektedir. Wood, Mack ve Turner (2020) tarafından bir elit sporcu ile yapılan araştırma motivasyonel görüşme ile Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi uygulamalarının sporcunun akıldışı inançlarını azalttığını, özerk güdülenme düzeyi ile performansını artırdığını ortaya koymasına rağmen sporda sadece Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi ile motivasyonel görüşme ve Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi uygulamalarını karşılaştıran bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bu nedenle bu araştırma bu konuda yapılacak olan ilk araştırma özelliğini göstermektedir.

Bu araştırmanın diğer önemli özelliği ise Türk sporcular ile Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi yönelimli ilk uygulamayı gerçekleştirecek olmasıdır. Sporcularla BDT temelli uygulamalar yapılmakla birlikte (Örneğin, Urfa ve Aşçı, 2018a), Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi özelinde herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu da Türk sporcularla yapılacak çalışmalara yön vermesi açısından önemli olduğu düşünülmektedir. Sonuç olarak akıldışı performans inançlarının sporcuların duygu, düşünce ve performansları üzerindeki etkisi hem yapısal hem de deneysel olarak incelenmiştir. Bu sayede hem spor psikolojisinde Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi yaklaşımının kuramsal gelişimine katkı sağlanmış olacak hem de uygulamalı spor psikolojisinde uygulanacak kanıta dayalı yöntemlerin gelişimi için örnek uygulama yapılmış olacaktır.

4. GENEL BİLGİLER

Bu bölümde araştırmada temel olarak kullanılan iki yaklaşım hakkında alan yazın bilgisi yer almaktadır. Öncelikle Akılcı Duygusal Davranış Terapisi ve bu yaklaşımın sporda kullanımı yer alırken daha sonra motivasyonel görüşme ile ilgili bilgiler bulunmaktadır.

4.1 Akılcı Duygusal Davranış Terapisi

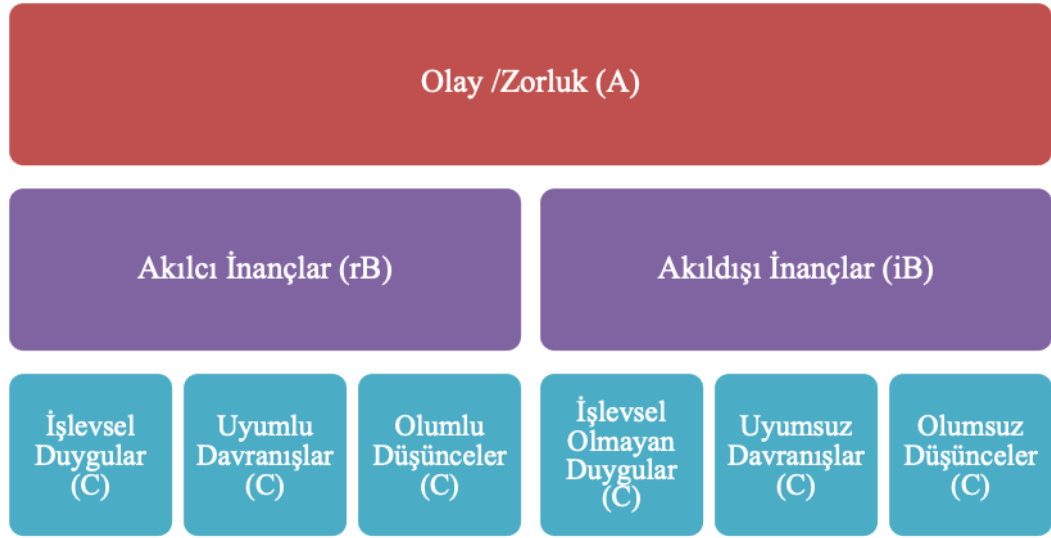
Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi, Albert Ellis tarafından 1955 yılında “Akılcı Terapi” adıyla geliştirilen bir kişilik kuramı ve psikoterapi yaklaşımıdır (Dryden, 2003). Ellis geliştirmiş olduğu bu kuramın adını 1961 yılında “Akılcı-Duygusal Terapi” olarak, 1993 de ise son halini vererek “Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi” olarak değiştirmiştir (Ellis, 1995).

Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi günümüzde Bilişsel Davranışçı Psikoterapiler içerisinde sayılmaktadır ve ilk Bilişsel Davranışçı Psikoterapi yaklaşımı olarak kabul edilmektedir (Vertopoulos ve Turner, 2017). Akılcı Duygusal Davranışçı Terapisini diğer psikoterapi ekollerinden ayıran en önemli özelliği Akılcı Duygusal Davranışçı Terapisinin güçlü bir dayanağının olması ve bu dayanaktan hareketle bireylerin yaşam felsefesinde köklü değişiklikler yapmayı amaçlamasıdır (Köroğlu, 2017). Ellis kuramı geliştirirken felsefe, psikoloji, dil bilimi gibi birçok konuda yapılan çalışmaları incelemiş ve hepsinden hareketle kendi kuramını geliştirmiştir. Diğer bir deyişle, Akılcı Duygusal Davranışçı Terapisinin arka planında felsefi akımları, psikolojik yaklaşımlar ve dil bilimine ait çalışmaların olması Akılcı Duygusal Davranışçı Terapisinin güçlü bir psikoterapi yaklaşımı olmasına katkı sağlamıştır. Akılcı Duygusal Davranışçı Terapisinin felsefi temelleri incelendiği zaman Stoacı felsefenin etkisi görülmektedir. Stoacı filozoflardan Epiktetos’un “insanların rahatsızlıklarının nedeni olaylar değil, olaylara getirdikleri bakış açısıdır” sözü kuramın temelini oluşturmaktadır. Albert Ellis’in psikanaliz eğitimi aldığı Karen Horney’in “Zorunlulukların Zorbalığı” kavramı kurama yön veren psikolojik yaklaşımlardandır. Alfred Adler’in “davranışların sebebi fikirlerdir” yaklaşımı da Ellis’in etkilendiği diğer bir psikolojik yaklaşımdır (Dryden, David ve Ellis, 2010). Dil bilimci Korzybski’nin dilin kullanımının, kelime seçiminin duygusal ve düşünsel

süreci etkilediğine dair yaptığı çalışmalar da Ellis'i etkileyen çalışmalar arasında yer almaktadır. Konfüçyüs, Lao-Tsu ve Buda gibi Asya filozoflarının “olaylar değil olaylara bakış açısının rahatsızlık oluşturabileceğine” ilişkin görüşleri de kuramın geliştirilmesinde etken olmuştur (Ellis ve Dryden, 2007).

Akılcı Duygusal Davranışçı Terapisinin adında da yer alan ve kuramın üzerinde en fazla odaklandığı kavramlardan birisi “akılcı” kavramıdır. Akılcı Duygusal Davranışçı Terapisine göre “akılcı” kavramı, herkesçe doğru olarak kabul edilen, ortak bir akıl kavramını ifade etmemektedir. Kurama göre akılcılık, bireylerin amaçlarına ulaşmasını sağlayacak şekilde düşüncelerini ve düşüncelerin altında yatan inançlarını düzenlemesini sağlayan bir akılcılıktır (Still, 2009). Bu yaklaşım bireylerin hedeflerine ulaşabilmesi, duygu ve davranışlarını düzenleyebilmesi için akılcı bir düşünce sisteminin olması gerektiğini belirtmektedir (Dryden, 2003).

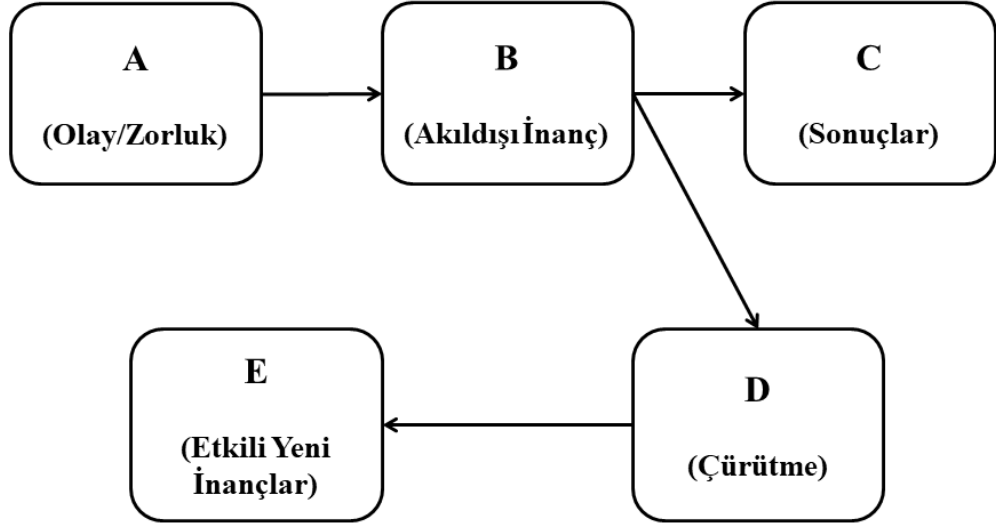
Akılcı Duygusal Davranışçı Terapisine göre insanlar akılcı ve akıldışı inançlara sahip olarak dünyaya gelir ve yaşamı sırasında farklı olaylara farklı şekilde tepkiler göstermekte ve bazen akılcı bazen akılcı olmayan inançlar geliştirmektedir. Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi yaklaşımı akıldışı inançların duygusal ve davranışsal problemlere neden olduğunu belirtmektedir (Neenan ve Dryden, 2006). Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi yaklaşımının duygusal ve davranışsal problemlerin altında yatan akıldışı inançları açıklamak için ABC modelini geliştirmiştir. Bu modele göre bireyler olaylar (A) karşısında akılcı veya akıldışı inançlar (B) geliştirmekte ve bu inançlar duygu, düşünce ve davranış olarak sonuçlara (C) yol açmaktadır. Şekil 4.1’de ABC arasındaki ilişki daha açıklayıcı olarak görülmektedir.



Şekil 4.1. ABC ilişkisi (DiGiuseppe ve ark., 2014'ten yararlanılarak oluşturulmuştur)

Şekil 4.1'de görüldüğü gibi olaylar, zorluklar karşısında akılcı inançlar geliştiren kişilerin işlevsel duygular ve uyumlu davranışlar sergilediğini; akıldışı inançlar geliştiren kişilerin ise işlevsel olmayan duygular ve uyumsuz davranışlar geliştirdiği görülmektedir (DiGiuseppe ve ark., 2014).

ABC modeli kuramın duygusal, davranışsal ve bilişsel problemlerin nedenini açıklarken, kurama daha sonra ABCDE, ABCDEFG gibi yeni eklemeler yapılarak, kurama dayalı uygulamalar hakkında daha detaylı açıklamalar yapılmıştır. Bu kavramsallaştırma sürecinde en sık kullanılan kısaltmalardan biri ABCDE modelidir (Şekil 4.2).



Şekil 4.2. Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi sürecinin ABCDE gösterimi (Wood, Barker ve Turner, 2017’den değiştirilerek kullanılmıştır)

Şekil 4.2’de yer alan ABCDE modeline göre, insanlar istemedikleri olaylarla (A) karşılaştıkları zaman akıldışı ya da akılcı inançları (B) ortaya çıkmaktadır. Ortaya çıkan bu inançlar bireylerin duygu, düşünce ve davranış çıktılarını (C) etkilemektedir. Akılcı inançlar işlevsel sonuçlara, akıldışı inançlar ise işlevsel olmayan sonuçlara neden olmaktadır (David ve Szentagotai, 2006). Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi sürecinde bireyin akıldışı inançlarına müdahale edilerek (D), bireyin akılcı inançlar geliştirmesi (E) ve duygu, düşünce ve davranışları üzerinde gelişim sağlanması amaçlanmaktadır (DiGiuseppe ve ark., 2014). Aşağıda ABCDE süreci ve bu sürece özgü özellikler açıklanmıştır.

Olaylar/Zorluklar (A), bireyi harekete geçiren, rahatsız eden, tetikleyici etki oluşturan durumlardır (Dryden, 2006). Bu durumlar herkesçe kabul gören nesnel durumlar olabileceği gibi bireyin gerçekliği algılama biçimine göre farklı anlamlara gelen olaylar da olabilmektedir (Köroğlu, 2017).

İnançlar (B), akılcı ve akıldışı olmak üzere iki boyutta ele almaktadır. Akılcı inançlar, gerçeklikle tutarlı olan, kanıtlarla desteklenen, mantıklı, esnek, dilek, istek, beklenti ve tercihleri vurgulayan ve bireylerin amaçlarına ulaşmasına yardımcı olan inançlardır (Dryden ve Neenan, 2004a). Akıldışı inançlar, gerçeklikle tutarlı olmayan, mantık dışı, hatalı çıkarımların ve genellemelerin olduğu, zorunlulukları vurgulayan ve bireyleri ulaşmak istedikleri hedeften uzaklaştıran inançlardır (Dryden ve Branch, 2008). Akılcı Duygusal Davranışçı Terapisine göre akıldışı inançlar ve onları akılcı karşılıkları Tablo 4.1’de yer almaktadır.

Tablo 4.1. Akılcı ve akıldışı inançlar (Dryden ve Neenan, 2004b’den değiştirilerek kullanılmıştır)

Akıldışı İnançlar	Akılcı İnançlar
Talepkarlık (Demands)	Mutlak değişmez olmayan tercihler (Non-dogmatic preferences)
Felaketleştirme (Awfulising Beliefs)	Felaketleştirici Olmayan İnançlar (Non-awfulising Beliefs)
Düşük Tolerans (Low Frustration Tolerance)	Yüksek Tolerans (High Frustration Tolerance)
Değersizleştirme İnançları (Depreciation)	Kabul İnançları (Acceptance Beliefs)

Tablo 4.1’de görüldüğü gibi Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi akıldışı inançları dört boyutta incelemektedir ve bu akıldışı inançların akılcı karşılıkları vardır. Bu inançlar aşağıda detaylandırılmıştır.

Talepkarlık, bireyin kendisine, başkasına veya olaylara yönelik gerçekdışı ve abartılı beklentilerini içermektedir. Genellikle “-malı, -meli” ifadeler ve “yapmak zorundayım”, “mutlaka”, “kesinlikle” gibi ifadelerle ortaya çıkmaktadır (Ellis ve Dryden, 2007). Bu inancın akılcı karşılığı mutlak değişmez olmayan ve tercihleri ifade eden inançlardır (Dryden ve Neenan, 2004b). Örneğin, “*Bu maçı kesinlikle kazanmalıyım*” talepkarlığı ifade ederken “*Bu maçı kazanmak istiyorum ama sırf*

istiyorum diye kazanmak zorunda değilim” tercihleri vurgulamaktadır. Felaketleştirme, olumsuz sonuçları abartma ve %100’den daha kötü bir sonuç olarak değerlendirmedir. Daha çok olayların berbat, dehşet, korkunç olarak değerlendirilmesini içermektedir (Szentagotai ve Jones, 2010). Bu inancın akılcı karşılığı, isteklere ve amaçlara ulaşılmadığı zaman ortaya çıkan, aşırı olmayan inançlardır (Dryden ve Neanen, 2004b). Örneğin “Kritik anlarda hata yapmak korkunçtur” bir felaketleştirme inancını ifade ederken “Kritik anlarda hata yapmak istemem ama yaparsam da bu korkunç değildir” felaketleştirici olmayan akılcı bir inançtır. Düşük tolerans, en genel haliyle, hayal kırıklıklarının, rahatsız olmamanın hiç olmaması gerektiği düşüncesi ve eğer olursa bu duruma katlanılamayacağı, dayanılamayacağına yönelik inançlardır (Harrington 2007). Başarmanın zor olduğu, bireyin bu zorluğu kaldıramayacağı, bu durumun kendisi için çok ağır olduğunu belirten ifadelerdir (Dryden ve Branch, 2008). Bu boyut bazı rahatsız olmaya katlanamama ya da engellemeye tahammülsüzlük olarak da adlandırılmaktadır. Bu inancın akılcı karşılığı ise olumsuzluklar ve zorluklar karşısında bireyin dayanabileceğini ifade eden, yüksek tolerans inançlarıdır (Dryden ve Neanen, 2004b). Örneğin “çift hata yapmaya dayanamam” düşük toleransı ifade ederken “yaptığım hatalara katlanabilirim” yüksek tolerans inancını ifade eder. Kendini/başkalarını suçlama ise yaşanan bir olay veya durumdan dolayı bireyin kendisinin değersiz olduğunu veya başkalarının tamamen kötü olduğunu ifade eden inançlardır (Szentagotai ve Jones, 2010). Bireyin kendini ya da başkasını bir bütün olarak (iyi-kötü gibi) nitelendirdiği için bütüncül değerlendirme (global evaluation) olarak da adlandırılmaktadır (DiGiuseppe ve ark., 2014). Bu inancın akılcı karşılığı koşulsuz kabuldür. Birey ne yaşarsa yaşasın kendinin değerli olduğuna yönelik inancını ifade eder (Dryden ve Branch, 2008). Örneğin “Maçta ilk 11’e girememek benim yetersiz ve işe yaramaz olduğumu gösterir” sporcunun kendisine yönelik değersizleştirme inancını vurgularken, “Maçta kadroya girmesem de bu benim değersiz ve işe yaramaz olduğum anlamına gelmez” ifadesi koşulsuz kabul olarak akılcı bir inancı ifade eder.

Sonuçlar (C), akılcı ve akıldışı inançların duygusal, düşünsel ve davranışsal sonuçlarıdır. ADDT kapsamında sonuçlar ele alındığında; duygusal sonuçların olumlu-olumsuz ve sağlık (işlevsel)-sağlıksız (işlevsel olmayan) duygular olarak iki

boyutta ele alındığı görülmektedir (Ellis, David ve Lynn, 2010). ADDT duyguların olumlu-olumsuz olmasından önce sağlıklı ve sağlıksız olması ile ilgilenir. Bu kurama göre bireylerin her zaman olumlu duygular yaşamasına gerek yoktur. Aksine olumsuz duyguların da hayatın içinde olduğunu ve istenmeyen durumlar karşısında olumsuz duygular sergilemenin normal olduğunu belirtmektedir (David, 2003; DiGiuseppe ve ark., 2014). Sağlıklı duygular mutluluk, sevgi, merak, keyif gibi olumlu duygular olabildiği gibi üzüntü, pişmanlık, can sıkıntısı gibi olumsuz duygular da olabilmektedir. Sağlıklı duygular, bireyi harekete geçiren, yaşadıklarını daha gerçekçi değerlendirmesine ve çözüme ulaşmasına yardımcı olan duygularken; sağlıksız duygular olumsuz durumları daha olumsuz bir hal almasına neden olan depresyon, kaygı, umutsuzluk gibi duygulardır (Ellis, David ve Lynn, 2010). Örneğin, birey herhangi bir başarısızlığı sonrasında üzüntü duyması sağlıklı-olumsuz bir duygudur. Birey bu duruma üzülebilir ve bu üzüntü onu daha olumsuz bir hale götürmez. Birey, başarısızlık karşısında sağlıksız bir duygu olan depresif bir hal almışsa, bu durumda, olayı gerçekçi değerlendiremeyecek, sorunun daha çok büyümesine neden olacak ve nihayetinde hem duygusal hem de davranışsal olarak etkilenecektir. Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi davranışları uyumlu ve uyumsuz davranışlar olmak üzere iki boyutta ele alır. Uyumsuz davranışlar, sorunların büyümesine neden olan, hedeflere ulaşmayı engelleyen, bireyin performansını düşüren davranışları kapsamaktadır. Uyumlu davranışlar ise sorumluluk ve yüzleşmeyi temel alan, hedeflere ulaşmayı kolaylaştıran davranışlardır (Dryden, 2009). Örneğin, istenmeyen bir olay sonrasında şiddete başvurmak uyumsuz davranış, sorunu çözmek amacı ile girişimde bulunmak ise uyumlu davranış olarak nitelendirilebilir. Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi bilişleri sıcak biliş (hot cognitions) ve soğuk biliş (cold cognitions) kavramları ile açıklamaktadır. Soğuk bilişler, erişilmesi kolay olan yüzeysel bilişleri ifade etmektedir ve bu gruba tanımlamalar, beklentiler, otomatik düşünceler, yorumlar, atıflar ve çıkarımlar girmektedir. Sıcak bilişler ise erişilmesi zor olan ve soğuk bilişlere neden olan derin bilişleri ifade etmektedir ve bu gruba akıldışı inançlar girmektedir (Ellis, David ve Lynn, 2010). Bu nedenle akıldışı inançların düşünsel sonuçları tanımlamalar, otomatik düşünceler, yorumlar, atıflar ve çıkarımlardır.

Çürütme (D), Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi sürecinde akıldışı inançların akılcı inançlara dönüştürülmesi için müdahalenin yer aldığı aşama çürütme aşamasıdır. Bu aşamada en önemli noktalardan birisi neyin çürütüleceğidir. Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi sürecinde duygulara müdahale etmek veya duyguları çürütmek gibi bir anlayış yoktur. Bu süreçte danışanın inançlarına meydan okunmakta ve çürütülmektedir (DiGiuseppe ve ark., 2014). Bireyin inançları değerlendirileceği için, çürütme aşamasından önce bireyin süreç hakkında bilgilendirilmesi gerekmektedir. Aksi takdirde bireyde direnç gelişebilmektedir (Dryden, 2019). DiGiuseppe (1991) yaptığı çalışmada bir inancın akılcı mı yoksa akıldışı mı olduğunu belirlemek için üç kriter olduğunu belirtmiştir. Bunlar mantıksal (mantıklı-mantıksız), deneysel veya gerçeklikle ilgili (doğru-yanlış) ve pragmatik (faydalı-faydasız) ölçütlerdir. Çürütme aşamasında bu kriterlere yönelik sorularla bireyin inançlarını değerlendirmesi ve akılcı hale getirmesi amaçlanır. Mantıksal çürütme, bireyin inançlarının mantıksal tutarlılığının ve anlamsal netliğinin incelenmesi ile; deneysel çürütme, inançların gerçeklik ile tutarlı olup olmadığının incelenmesi ile; pragmatik çürütme ise, inançların faydalı olup olmadığının ve yaşamdan alınan zevki nasıl etkilediğinin değerlendirilmesi ile yapılmaktadır (Köroğlu, 2017). Çürütme aşamasında diğer önemli bir konu ise çürütmenin nasıl bir tarzla yapılacağıdır. Bu konuda didaktik, sokratik, mizahi ve metaforik tarz kullanılabilmektedir (DiGiuseppe, 1991). *Didaktik tarzda*, uygulayıcı akıldışı inançların neden akıldışı olduğunu, mantıksal, deneysel ve pragmatik kriterlere göre anlatır ve bireyin bunları anladığından emin olmayı amaçlar (Dryden ve Branch, 2008). Bu nedenle bu tarzın odağında öğretme söz konusudur. Karşıdaki bireye yönelik öğretici içerikte kısa konuşmalar, kısa hikayeler ve benzetmeler kullanılmaktadır (DiGiuseppe ve ark., 2014). *Sokratik tarz*, bilişsel davranışçı terapilerde sıklıkla kullanılmaktadır. Bu tarzda uygulayıcı görüşmeye yön vererek, bireyin kendini keşfetmesini, içgörü kazanmasını sağlar ve bu şekilde değişimi teşvik eder (Köroğlu, 2017). Bireylerin akılcı ve akıldışı inançlarının mantıksal, deneysel/gerçeklikle ilgili ve pragmatik olarak değerlendirmesi sağlanır (Dryden, 2019). Bu sayede bireylerin akıldışı inançlarının hiçbir dayanağının olmadığını kendilerinin farketmelerini sağlar (DiGiuseppe, 1991). *Mizahi Tarz*, ADDT yaklaşımında kullanılan temel araçlardandır (DiGiuseppe ve ark., 2014). Bireylerin akılcı inançlara bağlılığını

artırmak için akıldışı inançların anlamsız ve mantıksız olduğunun mizahi yolla ifade edilmesidir (Dryden, 2019). *Metaforik tarz*, bireyin durumunu değerlendirmesi için kendi için anlamı olan başka bir olay, durum ya da kişi ile benzerlik kurulmasıdır. Özellikle farklı alanlardaki düşünceler arasında bağlantı kurabilen bireyler için uygun bir tarzdır (Dryden, 2019).

Etkili Yeni İnanış (E), bireyin akıldışı inançları çürütüldükten sonra bunların yerine yeni etkili akılcı inançların getirildiği aşamadır (DiGiuseppe ve ark., 2014). Ayrıca bireylerin inançları ile yapılan çalışma tamamlandıktan sonra David (2003) tarafından önerildiği gibi problem çözme becerileri ve karar verme modeli (Decision-making models) gibi bireyin ihtiyaç duyduğu konularda eğitimler verilerek, bireylerin yaşadıkları karşısında pratik çözüm yollarını düşünmeleri sağlanabilir.

4.1.1. Sporda Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi

Klinik tanısı olan ve olmayan bireylerin duygusal ve davranışsal problemlerinde uzun yıllardır kullanılan Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi son yıllarda spor ortamında da kullanılmaya başlamıştır.

Akılcı Duygusal Davranışçı Terapisinin spor ortamında kullanılmaya başlamasının temel gerekçelerinden biri Akılcı Duygusal Davranışçı Terapisinin hedef yönelimli bir yaklaşım olmasıdır. Akılcı Duygusal Davranışçı Terapisine göre bireylerin ulaşmak istediği duygusal, düşünsel veya davranışsal hedefler vardır. Bireylerin bu hedefe ait akıldışı inançları, akılcı hale geldiği zaman hedeflerine ulaşması kolaylaşacaktır (Turner, 2016). Spor ortamı için duygu, düşünce ve davranışın ayrı bir önemi bulunmaktadır. Sporcuların antrenman ve müsabakalarda ulaşmak istediği (özgüven, yüksek performans ...) veya üstesinden gelmek istediği (öfke, kaygı, saldırganlık ...) birçok durum vardır. Özellikle müsabakalarda varolan kısıtlı süre içerisinde, sporcuların duygu, düşünce ve davranışlarını kontrol ederek, optimal performans sergilemeleri beklenmektedir. Yapılan birçok araştırma da (Örn, Jones, 2003; Robazza, Pelizzari ve Hanin, 2004, Robazza, 2006; Weinberg ve Gould, 2015) bu durumu desteklemekte, duygu ve davranış kontrolünün sporcuların performansı üzerinde etkisi olduğunu göstermektedir. Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi yönelimli çalışmalarda da, sporcuların akıldışı inançlarının akılcı hale gelmesi

sağlanarak, duygu, düşünce ve davranışlarının ve performanslarının gelişiminin sağlanması amaçlanmaktadır.

Spor ortamında, sporcuların akıldışı inançlar geliştirmesine neden olabilecek birçok etken vardır. Antrenörler, aileler, kazanma odaklı bakış açısı, rekabet, baskı, sakatlık, beklenmeyen gerilemeler ve haksız muamele gördüğünü düşünmek (Turner, 2014) sporcuların akıldışı inanç geliştirmesine neden olabilecek etkenlerden bazılarıdır. Urfa ve Aşçı (2018b) 208 ergenle yaptığı araştırmada, sporcu olan ergenlerin, sporcu olmayanlara göre daha fazla akıldışı inanca sahip olduğunu ortaya koymuştur. Sporda sakatlıklar, rekabet, performans sergileme ve performansı koruma gibi spora özgü durumların tamamen ortadan kaldırılamayacağı düşünülürse, sporcuların akıldışı inançlarıyla çalışmanın önemi ortaya çıkmaktadır. Bu yüzden sporcularla Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi yönelimli çalışmalar yapılmadan önce sporcularda akıldışı inançların var olup olmadığı incelenmektedir. Bu nokta “ihtiyaç analizi” olarak adlandırılmaktadır (Wood, Barker ve Turner, 2017). Sporcularla ve onların antrenörleri ile yapılan bireysel görüşmeler ve nicel değerlendirme araçları bu aşamada kullanılmaktadır. Bireysel görüşmeler ve nicel değerlendirmeler sonrasında sporcuda akıldışı inançların varlığı tespit edilmişse, sporcu ile Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi yönelimli uygulamalar yapılmaktadır (Turner ve Barker, 2014).

Sporcularla Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi yönelimli yapılacak olan uygulamalı çalışmalar, eğitim aşaması, Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi süreci, güçlendirme ve değerlendirme aşaması olmak üzere dört aşamada gerçekleşmektedir (Turner ve Barker, 2014). Aşağıda bu aşamalar sırasıyla açıklanmıştır.

4.1.1.1. Eğitim aşaması

Eğitim aşaması, sporcu ile yapılacak olan ilk aşamadır. Bu aşamada sporcuya Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi yaklaşımı, akılcı ve akıldışı inançların etkileri ve ABC süreci hakkında bilgi verilir (Wood, Barker ve Turner, 2017). Bilgilendirme aşamasının daha açık ve daha etkili olması için metaforlardan yararlanılmaktadır. Kullanılan metaforlar yardımıyla inançların duygulara, davranışlara ve performansa nasıl yansıdığı daha iyi görülmektedir (Dryden ve Neenan, 2004b). Eğitim aşamasında, cinayet metaforu (Türkçapar, 2014) ve para modeli (Dryden ve Branch,

2008) sıklıkla kullanılan bazı metaforlardandır. Eğitim aşamasında sporcunun çalışmaya yönelik istekli hale getirilmesi ve bu uygulamanın ona fayda sağlayacağına ilişkin inancının arttırılması önemlidir (Turner ve Barker, 2014). Bu aşamadan sonra Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi sürecine geçilmektedir.

4.1.1.2. Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi süreci

Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi süreci en genel anlamıyla, sporcuların yaşadıkları duygusal ve davranışsal problemlerin kaynağının olaylar (A) değil, akıldışı inançlar (B) olduğunun ortaya çıkarılması ve bu akıldışı inançların, akılcı inançlara dönüştürülmesini kapsamaktadır (DiGiuseppe, Doyle, Dryden ve Backx, 2014). Bu süreç aşağıda sırasıyla verilen 5 aşamada gerçekleşmektedir.

- i. Duygusal ve davranışsal tepkilerin bulunması (C):** Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi sürecinin ilk aşaması, sporcunun yaşadığı duygusal, düşünsel ve davranışsal sorunların ortaya çıkarılmasıdır (Turner ve Barker, 2014). Öfke, saldırganlık, kaygı, düşük performans, takıntılı düşünceler gibi sporcuyla rahatsız eden duygu, düşünce ve davranışlar bu aşamada ortaya çıkarılmaktadır.
- ii. Olayın/Zorlukların bulunması (A):** Bu aşamada sporcunun sağlıklı ve uyumsuz duygu, düşünce ve davranışların ortaya çıktığı olaylar/durumlar belirlenir. A'lar akıldışı inançları tetikleyen olaylar olarak da açıklanmaktadır. Bu aşamada sporcuyla asıl etkileyen, gerçek olayın ne olduğunun keşfedilmesi gerekmektedir (Turner ve Barker, 2014). Örneğin, sporcu tüm seyircilerin önünde kötü bir performans sergilemekten korktuğunu belirtirken, onu asıl korkutan olay kötü bir performans sergilerse bir daha müsabaka şansı bulamayacak olması olabilir.
- iii. Akıldışı inançların bulunması (B):** Olaylar karşısında sporcuda ortaya çıkan akıldışı inançların keşfedildiği aşamasıdır (Turner ve Barker, 2014). Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi ile yapılan çalışmaların temel amacı akıldışı inançların farkedilmesi ve bunların yerine akılcı inançların geliştirilmesi şeklindedir. Bu yüzden sporcuda yer alan akıldışı inançların doğru bir şekilde ortaya çıkarılması önemli bir aşamadır. Sporcuların akıldışı inançların ortaya çıkarılmasında farklı teknikler kullanılabilmektedir. Cümle tamamlama

tekniki (Corey, 2008) bunlardan biridir. Bu aşamada “*Bu müsabakada birinci olmalıyım, eğer olamazsam ...*” gibi sporcunun durumuna uygun, tamamlanmamış cümleler yardımıyla sporcunun akıldışı inançlarının keşfedilmesi sağlanabilir. Akıldışı inançlar keşfedildikten ve sporcu tarafından fark edildikten sonra akıldışı inançlara müdahale aşamasına (D) geçilmektedir.

iv. Çürütme (D): Bir önceki aşamada ortaya çıkarılan akıldışı inançların yerine akılcı inançların getirildiği aşamadır. En genel haliyle sporcunun zorluklar/olaylar karşısında farklı düşünme yolları geliştirilmesi sağlanmaktadır (Dryden ve Branch, 2008). Örneğin, “*tüm müsabakaları kazanmalıyım*” diyen bir sporcunun, bu inancının mantıksal (mantıklı-mantıksız), deneysel (doğru-yanlış) ve pragmatik (faydalı-faydasız) olarak değerlendirilmesi bu aşamada yapılmaktadır. Aynı zamanda önceki bölümde açıklandığı gibi bu değerlendirmeler didaktik, sokratik, metarofik ya da mizahi bir tarzla yapılabilir. Bu aşamanın başında uygulamacı, sporcunun akıldışı inançlarına müdahale ederken, ilerleyen aşamalarda sporcunun kendi akıldışı inançlarına müdahale etme becerisini geliştirmesini sağlar (Turner ve Barker, 2014). Böylece sporcunun kendi akıldışı inançlarını akılcıya dönüştürmesi için etkili bir adım atılmış olur.

v. Etkili akılcı inançların geliştirilmesi (E): Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi sürecinin son aşamasıdır ve bir önceki aşamada geliştirilen akılcı inançların etkili bir şekilde yerleştirildiği aşamadır. Bu aşamada sporculara farklı inançlar sunarak, sporcunun inançlar üzerinde değerlendirmeler yapması sağlanır (Wood, Barker ve Turner, 2017). Sporcuya yöneltilen ifadelerden “hangisi daha mantıklı”, “hangisi daha akılcı”, “hangisi daha çözümcü” gibi sorularla değerlendirmeler yapması sağlanır. Bu aşama sporcunun akılcı inançları kendi düşünme sistemine yerleştirildiğine emin olduğu zaman sonlandırılır. Genellikle bir veya iki oturum sürmektedir (Turner ve Barker, 2014).

4.1.1.3. Güçlendirme aşaması

Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi temelli yapılan uygulamanın son aşamasıdır ve genellikle tek oturumda tamamlanmaktadır. Bu aşamada sporcunun akılcı inançları savunarak, akıldışı inançların sporcu için olumsuz sonuçları olduğunu savunması gerekmektedir (Wood, Barker ve Turner, 2017). Uygulamacı akıldışı inançları savunurken, sporcunun bu inançları reddederek, etkili bir şekilde mücadele etmesi gerekmektedir. Bu yüzden bu aşama “şeytanın avukatlığı” olarak da adlandırılmaktadır (Köroğlu, 2017). Bu aşamada sporcunun tüm akıldışı inançları reddederek, zihninde en küçük bir tereddüt bile olmaması istenmektedir. Bu durum sağlandığı takdirde sporcuyla yapılan uygulama sona ermektedir.

4.1.1.4. Değerlendirme aşaması

Sporcularla yapılan uygulamalar sona erdikten sonra, nitel ve nicel yöntemler aracılığıyla değerlendirmelerin yapıldığı aşamadır (Turner ve Barker, 2014). Sporcularla Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi yönelimli uygulamalar genellikle bire-bir oturum şeklinde gerçekleştiği için, tek denekli araştırma yöntemleri (single-case research methods) en sık kullanılan değerlendirme yöntemlerindendir. Tek denekli araştırma desenine göre yapılan çalışmalarda, müdahale öncesi, müdahale sırasında ve müdahale sonrasında elde edilen nicel ölçümlerin, zaman içindeki değişimi izlenmektedir (Barker, McCarthy, Jones ve Moran, 2011). Müdahale süreciyle birlikte zaman içinde gözlenen değişim, görsel analizlerle (Visual Analysis) birlikte yorumlanmaktadır (Franklin, Gorman, Beasley ve Allison, 1996). Bununla birlikte tek denekli araştırmalar için sosyal geçerlik (social validation) önemli bir değerlendirme yöntemidir. Sosyal geçerlik, araştırmadan etkilenen kişilerin, araştırmanın uygunluğunu, önemini ve faydasını değerlendirmesidir (Kennedy, 1992). Sosyal geçerlik sosyal karşılaştırma (Social Comparison) ve öznel değerlendirme (Subjective Evaluation) olmak üzere iki şekilde yapılabilmektedir. Öznel değerlendirmede araştırma sonrasında, araştırma ile ilişkisi bulunan kişilerin, araştırmanın amaç, yöntem ve sonuçları hakkındaki görüşleri incelenmektedir. Sosyal karşılaştırma ise müdahale grubunun dışında belirlenen bir ölçüt grup (istenen becerilere sahip, müdahaleye ihtiyacı olmayan kişiler) ile müdahale grubunun performanslarının karşılaştırmasını içermektedir (Kurt, 2012).

4.1.2. Sporda Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi temelli yapılan çalışmalar

Sporda Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi yönelimli yapılan çalışmalar incelendiğinde sporcuların akıldışı inançlarının ölçülmesine yönelik yapılan psikometrik çalışmalarla birlikte kesitsel ve deneysel araştırmaların gerçekleştirildiği görülmektedir. Aşağıda çalışmalar bu başlıklar altında özetlenmiştir.

4.1.2.1. Sporda Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi yönelimli yapılan psikometrik çalışmalar

Sporcularla Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi yönelimli ilk çalışmalarda genel psikolojiye özgü ölçüm araçları kullanılırken, Turner, Allen, Slater, Barker, Woodcock, Harwood ve McFadyen (2016) performans odaklı çalışan sporcu, akademisyen, asker, performans sanatçısı, sağlıkçı, avukatlar ile yaptığı çalışmada performansa yönelik akıldışı inançları ölçmek için Akıldışı Performans İnançları Envanterini (Irrational Performance Beliefs Inventory) geliştirmiştir. Bu ölçme aracı geliştirilme aşamasında yapı geçerliği kapsamında açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi yapılmış ve 28 madde, 4 faktörden (talepkarlık, felaketleştirme, düşük tolerans, değersizleştirme) oluşan bir yapı ortaya çıkmıştır. Ölçeğin kriter geçerliği için ölçek alt boyutları ile genel psikolojiye özgü akıldışı inançlar, sürekli kaygı, sürekli öfke ve sürekli depresyon düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiş ve pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur. Ölçeğin güvenirliği için ise iç tutarlık katsayısı incelenmiş ve yüksek düzeyde iç tutarlık katsayısı (Cronbach alfa>0,90) bulunmuştur. Turner, Slater, Dixon ve Miller (2018) ise ölçeğin kararlılık anlamında güvenirliğini incelemek amacıyla test-tekrar test güvenirliğini üniversite öğrencileri ve sporcular üzerinde incelemiştir. Araştırma kapsamında ölçek uygulandıktan 7 ve 30 gün sonra tekrar uygulanmış ve alt boyutlar arasındaki ilişki incelenmiş ve pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur. Bu araştırmalarda ölçeğin geçerlik ve güvenirliği sporcu ve sporcu olmayan gruplar üzerinde yürütülmüşken, Turner ve Allen (2018) sadece sporculardan oluşan 550 kişilik örneklem grup üzerinde ölçeğin yapı geçerliğini ve güvenirliğini incelemiştir. Yapı geçerliği kapsamında yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonucunda ölçekte yer alan 8 madde çıkarılarak 20 madde ve 4 faktörden oluşan yapı elde edilmiştir (Akıldışı Performans İnançları

Envanterini-2). Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı ise kabul edilebilir düzeyde (Cronbach alfa>0,76) bulunmuştur.

Ölçeğin farklı kültürlere yapılan uyarlama çalışmaları incelendiğinde Tayland (Chotpitayasunondh ve Turner, 2018) ve Türkçe (Urfa ve Aşçı, 2018c) formlarının oluşturulduğu görülmektedir. Chotpitayasunondh ve Turner (2018), Akıldışı Performans İnançları Envanteri'nin Tayland versiyonunu oluşturmuş ve ölçeğin yapı geçerliği için doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Doğrulayıcı faktör analizinde ölçekte yer alan 8 maddeyi çıkararak 20 madde ve 4 alt boyuttan oluşan versiyonu ortaya çıkarmıştır. Ölçeğin kriter geçerliği için akıldışı performans inançları ile kaygı ve depresyon belirtileri arasındaki ilişki incelenmiş ve pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur. Ölçeğin güvenirliği için ise iç tutarlılık ve kararlılık güvenirliği incelenmiştir. Ölçeğin alt boyutlarına ait iç tutarlılık kapsamında hesaplanan cronbach alfa katsayıları 0,72 ve üzerinde bulunarak kabul edilebilir düzeyde iç tutarlılık olduğu belirtilmiştir. Kararlılık açısından ölçeğin test-tekrar test güvenirliği incelemek için ölçek uygulandıktan 7 ve 28 gün sonra tekrar uygulan ve uygulamalar arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur (Chotpitayasunondh ve Turner, 2018).

Urfa ve Aşçı (2018c) ise Akıldışı Performans İnançları Envanteri-2'nin Türkçe formununun geçerlik ve güvenirliğini incelemiştir. 303 sporcu ile yapılan çalışma sonucunda ölçeğin orijinal formuna ait 20 madde ve 4 faktörlü yapı doğrulanmıştır. Ölçeğin kriter geçerliği için akıldışı performans inançları ile akıldışı inanç, kaygı ve mükemmeliyetçilik arasındaki ilişki incelenmiş ve pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur. Ölçeğin iç tutarlılık güvenirliği için hesaplanan cronbach alfa iç tutarlılık katsayısının tüm alt boyutlarda yüksek düzeyde ($\alpha>0,83$) olduğu bulunmuştur. Tablo 4.2'de sporda akıldışı performans inançlarına yönelik yapılan psikometrik araştırmaların özeti yer almaktadır.

Tablo 4.2 Sporda akıldışı performans inançlarına yönelik yapılan psikometrik araştırmalar

Yazarlar	Amaç	Katılımcılar	Verilerin Analizi	Bulgular
Turner, Allen, Slater, Barker, Woodcock, Harwood ve McFadyen, 2016	Performans odaklı çalışanların, performanslarına yönelik akıldışı inançlarını ölçmek için bir ölçme aracı geliştirmek.	665 performans odaklı çalışan (sporcu, akademisyen, asker, performans sanatçısı, sağlıkçı, avukat)	Açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi	Sporcularla birlikte performans odaklı çalışan kişilerin performanslarına yönelik akıldışı inançlarını ölçmek amacıyla geliştirilen 28 madde ve 4 alt boyuttan (Talepkarlık, Felaketleştirme, Düşük tolerans, Değersizleştirme) oluşan ölçme aracı elde edilmiştir.
Turner ve Allen, 2018	Akıldışı Performans İnançları Envanterinin sporcularda geçerlik ve güvenirliğini incelemek.	550 sporcu	Doğrulayıcı faktör analizi	Akıldışı Performans İnançları Envanteri sadece sporcu gruba uygulanarak 20 maddelik kısa formu (APİE-2) oluşturulmuştur.
Turner, Slater, Dixon ve Miller, 2018	Akıldışı Performans İnançları Envanterinin test-tekrar test güvenirliğini incelemek.	235 üniversite öğrencisi	Tekrarlı ölçümlerde varyans analizi ve korelasyon analizi	Ölçeğin test tekrar test güvenirliği için 7. ve 30. günde yapılan ölçümlerde pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur.
Urfa ve Aşçı, 2018c	Akıldışı Performans İnançları Envanteri-2'nin Türkçe versiyonunun geçerlik ve güvenirliğini incelemek.	303 sporcu	Doğrulayıcı faktör analizi	APİE-2 Türkçe versiyonuna ait doğrulayıcı faktör analizi sonucunda ölçeğin 20 madde ve 4 alt boyuttan oluşan yapısının geçerliği sağladığı görülmüştür.
Chotpitayasunondh ve Turner, 2018	Akıldışı Performans İnançları Envanteri'nin Tayland versiyonunun geçerlik ve güvenirliğini incelemek.	166 kişi	Doğrulayıcı faktör analizi	Doğrulayıcı faktör analizi sonrasında 8 madde ölçekten çıkarılarak, 4 faktör ve 20 maddeden oluşan Tayland versiyonu oluşturulmuştur.

4.1.2.2. Sporda Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi yönelimli yapılan kesitsel araştırmalar

Sporda Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi yaklaşımı ile yapılan kesitsel çalışmalar incelendiğinde bu konuda 5 araştırmaya rastlanmıştır. Bu araştırmalardan biri yapısal eşitlik modellemesi ile yapılırken üçü korelasyonel ve biri nedensel karşılaştırma desenine sahiptir. Nedensel karşılaştırma desenine sahip araştırmada sporcu olan ve olmayan öğrencilerin akıldışı inançları karşılaştırılırken, diğeri yapılan dört araştırmada genel olarak akıldışı inançlar ile depresyon, kaygı, öfke, tükenmişlik, uyumsuz şemalar gibi olumsuz psikolojik yapılar arasındaki ilişki incelenmiştir. Özellikle kaygı ile akıldışı performans inançları arasındaki ilişki dört araştırmanın üçünde incelenerek bu konuda en çok araştırılan psikolojik yapı olarak görölmektedir. Tablo 4.3'te sporda Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi yönelimli yapılan kesitsel araştırmalar yer almaktadır.

Tablo 4.3. Sporda Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi yönelimli yapılan kesitsel araştırmalar

Yazarlar	Amaç	Desen	Katılımcılar	Veri Analizi	Bulgular
Chadha, Turner ve Slater, 2019	Golfçülerin müsabaka öncesi duygu ve kaygı düzeyleri üzerinde bilişsel değerlendirme, akıldışı inanç ile mücadele ve tehdit algısının rolünü incelemek.	Nedensel Tarama Deseni	287 golfçü (birinci aşama) 212 golfçü (ikinci aşama)	Yapısal Eşitlik Modellemesi	Her iki aşamada sonucunda da bilişsel değerlendirmelerin akıldışı inançlar ile tehdit ve mücadele algısı aracılığıyla duygu (olumlu, olumsuz) ve kaygı (bilişsel kaygı, bedensel kaygı, konsatrasyon bozukluğu) düzeylerini yordadığı bulunmuştur.
Turner ve Moore, 2016	Gal futbolcuların tükenmişlik düzeyleri ile akıldışı inançları arasındaki ilişkiyi incelemek.	Korelasyonel Araştırma Deseni	46 Gal (Gaelic) futbolcusu	Regresyon Analizi	Akıldışı inançlar ile duygusal ve fiziksel tükenmişlik arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur.
Turner, Aspin ve Gillman, 2019a	Akıldışı inançlar ile kaygı, depresyon ve uyumsuz şemalar arasındaki ilişkiyi incelemek.	Korelasyonel Araştırma Deseni	214 sporcu (triatlet, koşucu, duatlet, bisikletçi, yüzücü)	Regresyon Analizi, aracılık etkisi	Akıldışı inançlar ile kaygı ve depresyon arasındaki ilişkide uyumsuz şemaların aracı rolü bulunmuştur.
Turner, Carrington ve Miller, 2019b	Elit sporcularda akıldışı inançlar ile kaygı, öfke ve depresyon arasındaki ilişkiyi incelemek.	Korelasyonel Araştırma Deseni	423 kişi (127 elit sporcu, 174 rekreasyonel spor katılımcısı, 122 sporcu olmayan)	Regresyon Analizi, aracılık etkisi	Birincil akıldışı inanç ile kaygı, öfke ve depresyon arasındaki ilişkide ikincil akıldışı inançların aracı rolünün olduğu bulunmuştur.
Urfa ve Aşçı, 2018b	Sporcu olan ve olmayan ergenlerin akıldışı inançlarını karşılaştırmak.	Nedensel Karşılaştırma Deseni	208 öğrenci (74 sporcu, 134 sporcu olmayan)	Çok değişkenli varyans analizi	Sporcu öğrencilerin akıldışı inançlarının, sporcu olmayanlardan daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Chadha, Turner ve Slater (2019) tarafından iki aşamada gerçekleştirilen araştırmaya toplam 499 golfçü katılmıştır. Araştırma sonucunda bilişsel değerlendirme ile duygu durum (olumlu, olumsuz) ve kaygı (bilişsel, bedensel) arasındaki ilişkide akıldışı inançlar ile mücadele ve tehdit algısının aracılık rolünün olduğu ve akıldışı inançların kaygı, olumsuz duygular ve tehdit algısı gibi olumsuz psikolojik yapılarla pozitif yönlü ilişki olduğu bulunmuştur. Benzer bulgular, Turner, Aspin ve Gillman, (2019) ile Turner, Carrington ve Miller (2019) tarafından yapılan araştırmalarda da elde edilmiştir. Turner, Aspin ve Gillman (2019) akıldışı inançlar ile kaygı, depresyon ve uyumsuz şemalar arasında pozitif yönlü ilişki bulurken, akıldışı inançlar ile kaygı ve depresyon arasındaki ilişkiye uyumsuz şemaların aracılık yaptığını belirtmişlerdir. Turner, Carrington ve Miller (2019) ise benzer şekilde akıldışı inançlar ile kaygı, öfke ve depresyon arasında pozitif yönlü ilişki bulurken, birincil akıldışı inanç (talepkarlık) ile kaygı, öfke ve depresyon arasındaki ilişkiye ikincil akıldışı inançların (felaketleştirme, düşük tolerans, değersizleştirme) aracılık yaptığını belirtmiştir. Turner ve Moore (2016) tarafından yapılan araştırmada ise akıldışı inançlar ile duygusal ve fiziksel tükenmişlik arasında pozitif yönlü ilişki bulunmuştur. Nedensel karşılaştırma desenine sahip tek araştırma ise Urfa ve Aşçı'nın (2018b) sporcu olan ve olmayan ergenlerin akıldışı inançlarını karşılaştırdığı çalışmadır. Bu araştırmada sporcu olanların öğrencilerin, saygı talebi, rahatlık talebi, başarı talebi ve toplam akıldışı inanç puanlarının daha fazla olduğunu ve aynı zamanda saygı talebi alt boyutunda kızların puanlarının erkeklerden anlamlı olarak daha yüksek olduğu görülmüştür.

4.1.2.3. Sporda Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi yönelimli yapılan deneysel araştırmalar

Sporda Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi yönelimli deneysel çalışmaların öntest-sontest kontrol gruplu çalışmalar, tek denekli çalışmalar (single-case study) ve alan temelli çalışmalar (field-based) olarak yürütüldüğü görülmektedir. Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi yönelimli ele alındığında 19 deneysel çalışmaya rastlanırken, bu araştırmalarda akıldışı inançlarda gözlenen azalmanın bağımlı değişkenlere etkisi ya da akıldışı inançların düzeyine göre bağımlı değişkenlerde gözlenen değişim incelenmiştir. Bu kapsamda en sık incelenen bağımlı değişkenin performans olduğu

görülmektedir. Deneysel olarak yürütülen 19 araştırmanın 8'inde Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi yönelimli uygulamaların performansa olan etkisi incelenmiştir. Performanstan sonra en sık incelenen değişkenler ise kaygı ve özerk güdülerdir. Kaygı, araştırmalarda bilişsel kaygı, bedensel kaygı, performans kaygısı ya da spora özgü kaygı olarak araştırmanın amacına göre farklı şekillerde ele alınmıştır. Bununla birlikte yapılan çalışmalardan ikisinde müdahalenin fizyolojik değişkenlere (kan basıncı vs.) olan etkisi incelenirken sadece bir araştırmada müdahalenin düşüncelere olan etkisi incelenmiştir.

Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi ile yapılan bu araştırmaların 14'ünün tek denekli araştırma desenine sahip olduğu, üçünün alan temelli deneysel araştırma ve ikisinin öntest-sontest desenine sahip deneysel araştırma olduğu görülmektedir. Tablo 4.4'te bu konuda yapılan tek denekli araştırmalar yer almaktadır.

Tablo 4.4 Sporda Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi yönelimli yapılan tek denekli araştırmalar

Yazarlar	Amaç	Katılımcılar	Uygulama	Veri Analizi	Bulgular
Chrysidis, Turner ve Wood, 2020	ADDT yönelimli uygulamanın sporcuların akıldışı inançlarına, özerk güdülenme ve özyeterlilik düzeylerine olan etkisini incelemek.	3 amatör Amerikan Futbolcusu	5 oturum ADDT uygulaması	Görsel analiz Etki büyüklüğü Sosyal geçerlik	Araştırma sonucunda sporcuların akıldışı inançlarından azalma, özerk güdülenme ve özyeterlilik düzeylerinde artış görülmüştür.
Cunningham ve Turner, 2016	Online olarak gerçekleştirilen ADDT yönelimli uygulamaların sporcuların akıldışı inançlarına ve kendini koşulsuz kabul düzeylerine olan etkisini incelemek.	3 Karma Dövüş Sanatları Sporcusu	4 oturum ADDT Skype üzerinden online	Görsel analiz Etki büyüklüğü Sosyal geçerlik	Araştırma sonucunda akıldışı inançlarında, özellikle değersizleştirme alt boyunda azalma, kendini koşulsuz kabul düzeyinde artış görülmüştür.
Davis ve Turner, 2019	ADDT yönelimli uygulamaların sporcuların akıldışı inanç, özerk güdülenme, canlılık ve uygu kalitesi düzeylerine olan etkisini incelemek.	4 triatlon sporcu	5 oturum ADDT uygulaması	Görsel analiz Sosyal geçerlik	Akıldışı inançlarda azalma, özerk güdülenme düzeyinde, canlılık ve uyku kalitesinde artış görülmüştür.
Deen, Turner ve Wong, 2017	ADDT uygulamasının sporcuların akıldışı inançlarına ve yılmazlık düzeylerine olan etkisini incelemek.	5 squash sporcusu	5 oturum ADDT uygulaması	Görsel analiz Etki büyüklüğü Sosyal geçerlik	Akıldışı inançlarda azalma, yılmazlık düzeyinde artış görülmüştür.
Elko ve Ostrow, 1991	ADDT uygulamasının sporcuların kaygı, performans ve düşüncelerine olan etkisini incelemek.	6 Jimnastik sporcusu	6 oturum ADDT uygulaması	Görsel analiz Binom testi	Bilişsel kaygıda düşüş görülürken, somatik kaygı, performans ve düşünce listesinde (olumlu-olumsuz düşünce) anlamlı farklılık görülmemiştir.
Outar, Turner, Wood ve Lowry, 2018	ADDT uygulamasının sporcuların akıldışı inançlarına, egzersiz bağımlılığına ve kendini koşulsuz kabul düzeylerine olan etkisini incelemek.	3 egzersiz katılımcısı	6 oturum ADDT uygulaması	Görsel analiz Etki büyüklüğü Sosyal geçerlik	Akıldışı inançlarda özellikle düşük tolerans alt boyutunda ve egzersiz bağımlılığında azalma, kendini koşulsuz kabul düzeyinde artış görülmüştür.
Turner ve Barker, 2013	ADDT uygulamasının sporcuların akıldışı inanç ve kaygı düzeylerine olan etkisini incelemek.	4 Elit Kriketçi	3 oturum ADDT uygulaması	Görsel analiz Etki büyüklüğü Sosyal geçerlik	Tüm sporcuların akıldışı inançlarında azalma gözlenirken, üç sporcunun bilişsel kaygı düzeyinde, bir sporcunun bedensel kaygı düzeyinde düşüş görülmüştür.
Turner ve Davis, 2018	Sporda ADDT yönelimli uygulamalar yapılırken, en iyi müdahale yaklaşımını bulmak amacıyla ADDT ile birlikte Kendini Açma ile Akılcı Duygusal Kendini Açma uygulamalarının karşılaştırılması.	24 triatlon sporcusu	Birinci grup: 5 oturum ADDT ile Kendini Açma İkinci grup: 5 oturum ADDT ile Akılcı Duygusal Kendini Açma	Görsel analiz Karma varyans analizi Sosyal geçerlik	Her iki grubun akıldışı inançlarında azalma, özerk güdülenme düzeylerinde artış görülmüştür.

Tablo 4.4 Sporda Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi yönelimli yapılan tek denekli araştırmalar (devam)

Turner, Ewen ve Barker, 2020	ADDT uygulamasının sporcuların akıldışı inanç, performans kaygısı ve golfe özgü kaygı düzeylerine olan etkisini incelemek.	3 amatör golfçü	6 oturum ADDT uygulaması	Görsel analiz Sosyal geçerlik	Akıldışı inançlarda, performans kaygısında ve golfe özgü kaygıda azalma görülmüştür.
Wood, Barker ve Turner, 2017	ADDT uygulamasının sporcuların akıldışı inanç, akılcı inanç, özyeterlik, kontrol algısı ve performans düzeylerine olan etkisini incelemek.	1 elit okçu	7 oturum ADDT uygulaması	Görsel analiz Sosyal geçerlik	Müdahale sonrasında sporcuların akıldışı inançlarında azalma, akılcı inanç, özyeterlilik, kontrol algısı ve performanslarında artış görülmüştür. Aynı zamanda 6 ay sonra yapılan izleme testinde de bu gelişmelerin halen sürdüğü görülmüştür.
Wood, Barker, Turner ve Sheffield, 2018	ADDT yönelimli uygulamanın sporcuların fizyolojik, psikolojik ve performans değişkenlerine olan etkisini incelemek.	8 paralimpik sporcu	5 oturum ADDT uygulaması	Görsel analiz Etki büyüklüğü Sosyal geçerlik	Araştırma sonucunda Akıldışı inançlarda ve sistolik kan basıncında azalma, performansta artış görülmüştür. Aynı zamanda 9 ay sonra yapılan izleme testinde bu gelişmelerin halen sürdüğü görülmüştür.
Wood, Mack ve Turner, 2020	Motivasyonel görüşme ile birlikte yürütlen ADDT uygulamasının sporcunun akıldışı inanç, özberlirlenmiş güdülenme ve performanslarına olan etkisini incelemek.	1 elit sporcu	8 oturum ADDT uygulaması ile motivasyonel görüşme	Görsel analiz	Akıldışı inançlarda azalma, özberlirlenmiş güdülenme ve performansta artış görülmüştür.
Turner, Slater ve Barker, 2014a	ADDT uygulamalarının sporcuların akıldışı inançlarına etkisini ve sporcuların bu çalışmadan edindikleri faydayı incelemek.	17 erkek futbolcu	Birinci grup: 3 oturum ADDT İkinci grup: duygu düzenleme eğitimi (kontrol grubu)	Görsel analiz Sosyal geçerlik	Birinci grubun kısa vadede akıldışı inançlarında düşüş gözlenmiştir. Birinci grup sporcuları aynı zamanda müdahalenin psikolojik faydalarını ve performansları üzerinde faydalı olduğunu belirtmişler.
Vertopoulos ve Turner, 2017	ADDT yönelimli uygulamalar ile ADDT ile birlikte gerçekleştirilen Akılcı Duygusal Kendini Açma uygulamalarını karşılaştırmak.	20 sporcu	Birinci grup: 4 oturum ADDT İkinci grup: 4 oturum ADDT ile 1 oturum Akılcı Duygusal Kendini açma programı	Görsel analiz Etki büyüklüğü Friedman testi Mann-Whitney U testi Wilcoxon testi	Her iki grupta da olumlu gelişme varken; ikinci grubun akıldışı inançlarında daha fazla düşüş, akılcı inançlarında daha fazla artış görülmüştür.

Tablo 4.4'te yer alan 14 tek denekli araştırma incelendiğinde en fazla performans (n=5), özerk güdülenme (n=4) ve kaygı (n=3) değişkenleri ile gerçekleştirildiği görülmüştür. Yapılan araştırmalarda temel olarak Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi uygulamalarının olumlu psikolojik yapıları artırması, olumsuz psikolojik yapıların ise azaltması beklenmektedir. Bu konuda olumsuz değişkenler ile yapılan araştırmalar incelendiğinde, Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi uygulamaları sonrasında sporcuların akıldışı inançlarında (Örn. Turner ve Barker, 2013; Wood, Barker ve Turner, 2017), bilişsel kaygı (Elko ve Ostrow, 1991; Turner ve Barker, 2013), performans kaygısı düzeylerinde (Turner, Ewen ve Barker, 2020) ve sistolik kan basıncında (Wood, Barker, Turner ve Sheffield, 2018) azalma görülmüştür. Bunun yanında sporcuların özerk güdülenme (Chrysidis, Turner ve Wood, 2020; Turner ve Davis, 2018), özyeterlik, kontrol algısı (Wood, Barker ve Turner, 2017), psikolojik sağlamlık (Deen, Turner ve Wong, 2017) koşulsuz kendini kabul (Cunningham ve Turner, 2016; Outar, Turner, Wood ve Lowry, 2018) düzeyleri ve performanslarının (Wood, Barker ve Turner, 2017; Wood, Barker, Turner ve Sheffield, 2018) arttığı görülmüştür. Araştırmalardan birinde (Elko ve Ostrow, 1991) ise Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi uygulamaları sonrasında sporcuların somatik kaygı, performans ve olumlu-olumsuz düşüncelerinde anlamlı farklılık görülmemiştir.

Bunların yanında araştırmaların üçünde (Turner ve Davis, 2018; Vertopoulos ve Turner, 2017; Wood, Mack ve Turner, 2020) Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi ile birlikte başka yaklaşımlar da kullanılmıştır. Turner ve Davis (2018) ve Vertopoulos ve Turner (2017) tarafından yapılan araştırmalarda Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi ile birlikte Kendini Açma (Personal-Disclosure Mutual-Sharing) ve Akılcı Duygusal Kendini Açma (Rational Emotive Personal-Disclosure Mutual-Sharing) uygulamaları yapılmıştır. Kendini Açma uygulamalarında, bireyler kendileri ile ilgili grupla paylaşımlar yaparken, Akılcı Duygusal Kendini Açma uygulamalarında bireyler grupla yaptıkları paylaşımı Akılcı Duygusal Davranışçı Terapisinin ABCDE modeline göre gerçekleştirmektedir. Turner ve Davis (2018) tarafından 24 triatlon sporcusu ile yapılan araştırmada sporcular iki gruba ayrılmış ve bir grup Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi sonrasında Kendini Açma çalışmasına katılırken diğer grup Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi sonrasında Akılcı Duygusal Kendini Açma

alışmasına katılmıştır. Araştırma sonucunda Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi aşaması sonrasında sporcuların akıldışı inançlarında azalma görülürken Kendini açma ve Akılcı duygusal kendini açma çalışmalarının akıldışı inançların azalmasına etkisi olmamıştır. Bununla birlikte her iki grubun da özerk güdülenme düzeyinde artış görülmüştür. Vertopoulos ve Turner (2017) da bu araştırmaya benzer şekilde Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi ile Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi sonrasında Akılcı Duygusal Kendini Açma programına katılan 20 sporcuyu karşılaştırmıştır. Bu araştırma sonrasında Turner ve Davis'ten (2018) farklı olarak Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi sonrasında Akılcı Duygusal Kendini Açma programına katılan sporcuların akıldışı inançlarında azalma ve akılcı inançlarında ise artış görülmüştür. Wood, Mack ve Turner (2020) ise bir elit sporcu ile Motivasyonel Görüşme ile birlikte 8 oturumdan oluşan Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi alışması yapmıştır. Araştırma sonucunda sporcunun akıldışı inançlarında azalma, özerk güdülenme düzeyinde ve performansta artış görülmüştür.

Tablo 4.5'te Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi yönelimli yapılan ntest-sontest desenli çalışmalar ile birlikte alan temelli çalışmalar yer almaktadır. Tablo 4.5'te ye alan araştırmalar incelendiğinde bu araştırmalarda 3'ünün alan temelli deneysel desene sahip araştırmalar (Evans, Turner, Pickering ve Powdidch, 2018; Turner, Kirkham ve Wood, 2018; Mesagno, Tibbert, Buchanan, Harvey ve Turner, 2020) olduğu görülmektedir. Bu araştırmalardan Evans ve ark. (2018), 60 dakikalık bir futbol maçının devre arasında, antrenörleri tarafından iki takımdan birine akılcı takım konuşması, diğerine akıldışı takım konuşması yapılmıştır. Akılcı takım konuşması yapılan grubun diğer gruba göre daha az tehdit algısı yaşadığı ve daha az kaçınma hedeflerine sahip olduğu bulunmuştur. Bununla birlikte akılcı ve akıldışı takım konuşması yapılan gruplarda meydan okuma algısı ve yaklaşma hedefleri açısından anlamlı fark bulunmamıştır. Diğer bir araştırmada Turner, Kirkham ve Wood (2018) 57 golfçü ile akılcı ve akıldışı içsel konuşmanın vuruş performansına olan etkisini incelemiş ve akılcı içsel konuşma kullanan grubun vuruş performansında artış gözlenirken, akıldışı içsel konuşma kullanan grubun performansında anlamlı fark görülmemiştir. Mesagno ve ark. (2020) ise 35 futbolcuyu yüksek baskı ve düşük baskı ortamı olmak üzere iki gruba ayırmıştır. Yüksek baskı ortamındaki sporcuların bilişsel ve bedensel kaygıları daha fazla iken performansları daha düşük

bulunmuştur. Yüksek akıldışı inanca sahip sporcuların ise daha fazla somatik kaygı yaşadığı bulunmuştur. Bunlarla birlikte düşük baskı ortamında akıldışı inançlar arttıkça performansta artarken, yüksek baskı ortamında akıldışı inançlar arttıkça performansın düştüğü görülmüştür.

Öntest-sontest desenli çalışmalar incelendiğinde, Turner, Slater ve Barker (2014b) 15 erkek futbolcu ile tek oturumdan oluşan Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi çalıştayı gerçekleştirmiştir. Araştırma sonucunda sporcuların çalıştay sonrası akıldışı inançlarında düşüş görülmüştür. Wood, Barker, Turner ve Thomson (2018) ise görme engelli futbol takımında yer alan 10 sporcu ile çapraz gruplu araştırma yapmıştır. Birinci grup öncelikle tek oturumdan oluşan Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi çalıştayına ve daha sonra tek oturumdan oluşan plasebo grubuna katılmıştır. İkinci grup ise aynı içeriğe sahip olmakla birlikte önce plasebo grubuna sonra Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi çalıştayına katılmıştır. Müdahale öncesi ve oturumlardan sonra sporcular penaltı performans görevini gerçekleştirmiş ve bu aşamada ölçüm işlemleri yapılmıştır. Araştırma sonucunda birinci grubun Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi çalıştayı sonrasında akıldışı inanç puanlarında, performans öncesi kaygı düzeylerinde ve sistolik kan basıncında azalma gözlenirken, plasebo sonrasında akıldışı inançlarında azalma devam etmiş fakat performans öncesi kaygı ve sistolik kan basıncı düzeyleri artışa geçmiştir. İkinci grup ise, plasebo sonrasında akıldışı inançlarında artış görülürken, performans öncesi kaygı ve sistolik kan basıncı düzeylerinde azalış görülmüştür. Daha sonra Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi çalıştayını tamamladıktan sonra ise akıldışı inançları azalmaya başlamış, sistolik kan basıncında gözlenen düşüş devam etmiş fakat performans öncesi kaygıda artış görülmüştür.

Tablo 4.5. Sporda Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi yönelimli yapılan diğer deneysel araştırmalar

Yazarlar	Amaç	Katılımcılar	Desen	Uygulama	Veri Analizi	Bulgular
Evans, Turner, Pickering ve Powditch, 2018	Antrenörler tarafından yapılan akılcı ve akıldışı takım konuşmalarının sporcuların bilişsel değerlendirmelerine ve başarı hedeflerine olan etkisini incelemek.	2 spor kulübünde, 25 sporcu	Alan temelli deneysel desen	60 dakikalık bir müsabakanın devre arasında: Birinci kulüp: akılcı takım konuşması İkinci kulüp: akıldışı takım konuşması	T testi	Akılcı takım konuşmasında yer alan sporcular, akıldışı takım konuşmasında yer alan sporculara göre, müsabakayı daha az tehdit olarak algılamış ve daha az kaçınma hedefleri sergilemiştir. Bununla birlikte her iki grubun müsabakaya yönelik meydan okuma algısında ve yaklaşma hedeflerinde anlamlı farklılık görülmemiştir.
Turner, Kirkham ve Wood, 2018	Golfçülerin akılcı ve akıldışı içsel konuşmaları kullandıkları durumdaki vuruş performanslarını karşılaştırmak.	57 amatör golfçü	Alan temelli deneysel desen	Birinci grup: Akılcı içsel konuşma sonrasında vuruş İkinci grup: Akıldışı içsel konuşma sonrasında vuruş	T testi İki yönlü varyans analizi	Araştırma sonucunda akıldışı içsel konuşma kullanan grubun vuruş performansında anlamlı farklılık görülmezken, akılcı içsel konuşma kullanan grubun vuruş performansında artış görülmüştür.
Mesagno, Tibbert, Buchanan, Harvey ve Turner, 2020	Yüksek ve düşük baskı ortamında akıldışı inançlar ile kaygı ve performans arasındaki ilişkiyi incelemek.	35 futbolcu	Alan temelli deneysel desen	Birinci grup: Yüksek baskı ortamı İkinci grup: Düşük baskı ortamı	Tekrarlı ölçümlerde kovaryans analizi	Yüksek baskı ortamında, düşük baskı ortamına göre bilişsel ve bedensel kaygı fazla, performans daha düşük bulunmuştur. Düşük baskı ortamında akıldışı inanç arttıkça performans da artarken, yüksek baskı ortamında akıldışı inanç arttıkça performans düşmüştür. Aynı zamanda akıldışı inançlar ile somatik kaygı arasında pozitif yönlü ilişki bulunmuştur.
Turner, Slater ve Barker, 2014b	Tek oturumdan oluşan ADDT çalıştayının sporcuların akıldışı inançlarına kısa sürede ve uzun sürede olan etkisini incelemek.	15 erkek futbolcu	Öntest sontest deseni	Tek oturumdan oluşan ADDT çalıştayı	Çok değişkenli varyans analizi Sosyal geçerlik	Araştırmadan sonra sporcuların akıldışı inançlarında düşüş görülürken, izleme testinde bu düşüşün korunmadığı ve akıldışı inançların tekrar yükseldiği görülmüştür.
Wood, Barker, Turner ve Thomson, 2018	Sporcularda ADDT yönelimli uygulamaların fizyolojik, psikolojik ve performans çıktılarını incelemek.	10 kişilik görme engelli erkek futbol takımı	Öntest sontest çapraz gruplu (crossover) desen	Birinci grup: Tek oturum ADDT ve sonrasında placebo uygulaması İkinci grup: Placebo uygulaması ve sonrasında tek oturum ADDT	Görsel analiz Etki büyüklüğü Sosyal geçerlik	Araştırma sonucunda sporcuların akıldışı inançlarında, sistolik kan basıncı değerlerinde ve performans kaygısında anlamlı düşüş görülürken, penaltı performansında anlamlı farklılık görülmemiştir.

4.2 Motivasyonel Görüşme

Miller (1983) tarafından problemli alkol kullanıcıların tedavisindeki kullanımı ile ortaya çıkan Motivasyonel Görüşme, kişilerin hedeflerine yönelik bağlılığını ve isteklilik düzeylerini geliştirmek için kendi kişisel nedenlerini keşfetmesini ve meydana çıkarmasını sağlayan bir süreçtir (Miller ve Rollnick, 2013). Rollnick ve Miller (1995) motivasyonel görüşmeyi, bireylerin ikilemlerini (ambivalence) farketmelerini, çözmelerini ve davranışlarında değişiklik oluşturmayı amaçlayan yönlendirici ve danışan odaklı bir yaklaşım olarak tanımlamaktadır. Motivasyonel görüşmenin temelinde ikilemler yer almaktadır. Bu yaklaşıma göre değişim düşünen insanların çoğunda, değişimi gerçekleştirmek ya da yapmamak konusunda kararsızlık bulunmaktadır. Bireylerde değişim konusunda yaşadıkları bu isteme ve istememe durumu ikilem olarak adlandırılmıştır (Engle ve Arkowitz, 2006). Bu yaklaşım ikilemleri değişim için doğal bir süreç olarak görür ve ikilemlerin içinde aslında değişime yönelik bir isteğin bulunduğunu ve bu isteğin değişim için kullanılabileceğini ifade eder (Miller ve Rollnick, 2013).

Rosengren (2018) motivasyonel görüşmenin üç yapısal temele dayandığını belirtmektedir. Bunlar motivasyonel görüşmenin özü (The spirit of motivational interviewing), temel beceriler (OARS + I) ve değişim konuşmasıdır (Change Talk).

Yapısal temellerden birincisi motivasyonel **görüşmenin özüdür**. Bu kavram motivasyonel görüşme ile yapılan çalışmalarda bulunması gereken özellikleri ifade etmektedir. Bu özellikler “*ortaklık, kabul, şefkat/merhamet ve düşündürme*” olmak üzere dörde ayrılmaktadır. *Ortaklık*, yapılan çalışmanın danışan-danışman arasında iş birliği içinde gerçekleşmesi gerektiğini (Rosengren, 2018); *Şefkat/Merhamet*, danışanın refahını ve gereksinimlerini ön plana çıkarmayı (Miller ve Rollnick, 2013); *Düşündürme*, danışanın kendi değerlerini, düşüncelerini ve planlarını değerlendirerek, ihtiyaçlarını önceliğe almasıdır. *Kabul* ise danışanın anlattığı her şeyin eleştirilmeden, yargılanmadan onaylanması kabul edilmesini ifade etmektedir (Miller ve Arkowitz, 2015). Kabul için, empati kurma, karşıdaki bireyin duygu ve düşüncelerine değer verme, özerkliğini destekleme ve bireyin güçlü taraflarının onaylanması, takdir edilmesi gerekmektedir (Miller ve Rollnick, 2013).

Temel beceriler, motivasyonel görüşmenin ikinci yapısal temelidir ve motivasyonel görüşme uygulamalarında danışmanın kullanması gereken iletişim becerilerini ifade

etmektedir. Bu beceriler “OARS + I” kısaltmasıyla ifade edilen beş temel beceridir (Rosengren, 2018). Bu kısaltmaların açılımı, Open-ended questions (Açık uçlu sorular), Affirming (Onaylama), Reflective listening (Yansıtıcı dinleme), Summarizing (Özetleme) ve Information exchange (Bilgi paylaşımı) olarak geçmektedir. *Açık uçlu sorular*, bireylerin otomatik olarak cevap veremediği, bireyi düşünmeye sevkeden sorulardır (Rosengren, 2018). *Yansıtıcı dinleme*, danışanın duygu ve düşüncelerini farketmesini sağlayan beceridir. Uygulamada, danışanın söyledikleri ile birlikte duygu ve düşüncelerinin farklı şekillerde tekrar ifade edilmesini içermektedir (Rollnick, Kaplan ve Rutschman, 2016). *Onaylama* becerisi, danışanın dinlendiğini ve anlaşıldığını ifade edilmesiyle birlikte o kişinin nasıl bir duygu, düşünce ve davranış içerisinde olduğunu anlamak ve onu o haliyle kabul etmeyi içermektedir. Bireyin güçlü yönlerinin, niyetinin ve çabasının konuşulması da onaylanma becerisi içerisindedir (Rosengren, 2018; Rollnick, Kaplan ve Rutschman, 2016). *Özetleme* becerisinde görüşme içerisinde geçen konular kısaca toparlanarak, görüşmenin bütünleştirilmesini sağlar. Aynı zamanda özetleme sonrasında hangi konu üzerinden görüşüleceğine yönelik odaklanmaya olanak sağlar (Miller ve Rollnick, 2013).

Motivasyonel görüşmenin üçüncü yapısal temeli **değişim konuşmasıdır** ve bireyin değişmesi gerektiğini ifade eden konuşmalardır. Bu konuşmanın zıttı ise sürdürme konuşmasıdır. Sürdürme konuşması da bireyin değişemeyeceğini, değişim olmadan varolan durumun sürdüreceğini ifade etmektedir (Rosengren, 2018). Örneğin “*sağlığım için sigara bırakmalıyım*” bir değişim konuşması iken “*...ama sigara içmek beni çok rahatlatıyor, bırakamam*” sürdürme konuşmasını oluşturmaktadır.

4.2.1 Motivasyonel görüşme süreci

Motivasyonel görüşme uygulamaları Katılım (Engaging), Odaklanma (Focusing), *Düşünce uyandırma* (Evoking) ve Planlama (Planning) olmak üzere dört aşamada gerçekleşmektedir (Miller ve Rollnick, 2013; Rosengren, 2018).



Şekil 4.3. Motivasyonel görüşmenin aşamaları (Miller ve Rollnick, 2013'ten değiştirilerek kullanılmıştır)

Şekil 4.3'te görüldüğü gibi motivasyonel görüşmenin katılım, odaklanma, düşünce uyandırma ve planlama olmak üzere aşama aşama devam eden bir yapısı bulunmaktadır. *Katılım* aşaması, danışanla gerçekleştirilen ilk oturumdur ve bu aşamada ilişki kurma yer almaktadır. Danışanın sonraki oturumlara devam etmesi bu oturuma bağlı olduğu için temel beceriler kullanılarak danışanın dinlendiğini, anlaşıldığını hissetmesi ve kendi duygu, düşünceleri ve davranışları üzerinde farkındalık kazanması amaçlanmaktadır (Miller ve Arkowitz, 2015). *Odaklanma* aşamasında, asıl olarak çalışılması gereken konunun hedef olarak belirlendiği aşamadır (Rollnick, Kaplan ve Rutschman, 2016). Odaklanma aşamasında belirlenen hedef doğrultusunda, *Düşünce uyandırma* aşamasında, danışman öğretici bir biçimde, danışanın ihtiyacı olan konularda bilgi paylaşımı ve psiko-eğitsel çalışmalar yürütmektedir (Rosengren, 2018). *Planlama* aşamasında ise değişim için danışanın nerede, ne şekilde, neler yapacağını planlanması yer almaktadır. Bu noktada danışmanın görevi, danışanın çözüm konusunda sorumluluk üstlenmesini, kararlar almasını ve bu karar doğrultusunda yapılacak olan planlamayı uygulamasını desteklemektir (Miller ve Rollnick, 2013). Motivasyonel görüşmeye dayalı uygulamalar aşama aşama bu şekilde gerçekleşmesine rağmen gerekli görüldüğü zaman aşamalarda geriye dönelebilmektedir. Bu nedenle çalışma sürecinde sürekli bir değerlendirme yapılarak gerekli durumlarda önceki aşamalara tekrar dönmelidir (Miller ve Arkowitz, 2015). Örneğin birey katılım, odaklanma, düşünce uyandırma aşamasından sonra planlama aşamasında bu planın kendisine uymadığını, aslında

başka bir konuyu hallederse daha iyi olacağını söyleyebilir. Bu durumda odaklanma aşamasına dönerek, hedef davranış ve değişim tekrar değerlendirilebilir.

4.2.2 Motivasyonel görüşme ile ilgili araştırmalar

Motivasyonel görüşme ile egzersiz ve spor psikolojisi alanında az sayıda araştırma yer almaktadır. Bu nedenle bu bölümde egzersiz ve spor psikolojisi ile birlikte genel psikoloji alanında yapılan çalışmalara yer verilmiştir.

4.2.2.1 Genel psikoloji araştırmalarında motivasyonel görüşme

Motivasyonel görüşme alkol bağımlılığı üzerine yapılan çalışmalarda ortaya çıkarken daha sonra egzersiz, diyet, sigara bağımlılığı ve bazı psikolojik problemler gibi farklı alanlarda da uygulama alanı bulmuştur. Motivasyonel görüşme ile psikolojik problemlerin tedavisinde ve diyet, egzersiz, ilaç kullanımı gibi kişilerin değiştirmek istediği davranışlarla ilgili konularda yapılmış birçok deneysel araştırma vardır. Deneysel araştırmaların daha çok madde bağımlılığı (sigara, alkol, uyuşturucu) ile diyet ve egzersize katılımı artırmak konusunda olduğu görülmektedir. Bu konularda yapılan yapılan deneysel araştırmalardan hareketle motivasyonel görüşmenin etkililiği konusunda birçok meta analiz çalışması yapılmıştır. Bu bölümde birçok araştırmayı içerdiği için meta analiz çalışmaları açıklanmıştır. Motivasyonel görüşmeye dayalı yapılan bu araştırmaların yanında motivasyonel görüşme ile Bilişsel Davranışçı Terapileri (BDT) birlikte kullanılarak yapılan araştırmalar da yürütülmüştür. Bu konularda yapılan çalışmalar Tablo 4.6’da özetlenmiştir.

Tablo 4.6. Genel psikoloji alanında motivasyonel görüşme ile yapılan araştırmalar

Yazarlar	Amaç	Katılımcılar	Uygulama	Veri Analizi	Bulgular
Burke, Arkowitz ve Menchola, 2003	Problemlili davranışların tedavisi amacıyla yapılan motivasyonel görüşme temelli klinik çalışmaların etkisini incelemek.	30 araştırmaya katılan 6385 kişi	-	Meta analiz	Motivasyonel görüşmenin alkol, uyuşturucu kullanımı, diyet, egzersiz, ilaç kullanımı üzerinde olumlu gelişme sağladığı, sigara kullanımı üzerinde ise herhangi bir değişiklik oluşturmadığı bulunmuştur.
Rubak, Sandbaek, Lauritzen ve Christensen, 2005	Motivasyonel görüşmenin farklı alanlardaki etkililiğini belirlemek.	72 araştırmaya katılan 4173 kişi	-	Meta analiz	Motivasyonel görüşmenin diyet, egzersiz, diyabet ve madde kullanımı konusunda etkili olduğu ve görüşme sayısı arttıkça elde edilen sonuçların da daha olumlu olduğu belirtilmektedir.
Martins ve McNeil, 2009	Motivasyonel görüşme ile diyet, egzersiz, diyabet ve ağız sağlığı konusunda yapılan çalışmaları gözden geçirmek.	37 araştırmaya katılan 6826 kişi	-	Meta analiz	Motivasyonel görüşmenin diyet, egzersiz ve diyabet konusunda etkili olduğunu, ağız sağlığı konusunda daha fazla çalışmaya ihtiyaç olduğunu belirtmişlerdir.
Geller ve Dunn, 2011	Motivasyonel görüşme ile birlikte BDT uygulamalarının yeme bozukluğu olan bireylere etkisini incelemek.	Yeme bozukluğu olan 4 kişi	BDT ile motivasyonel görüşme uygulaması	Vaka çalışması	Araştırma sonucunda bireylerin değişime olan isteğinin arttığı, beden algısının daha olumlu hale geldiği, yeme planı ve egzersiz yapma konusunda gelişmeler sağlandığı bulunmuştur.
Fuller, DiGiuseppe, O'Leary, Fountain ve Lang, 2010	Motivasyonel görüşme ile birlikte ADDT uygulamalarının öfke tedavisindeki etkisini incelemek.	Öfke için terapiye başvuran 12 kişi	16 oturumluk ADDT ile motivasyonel görüşme	T testi	Müdahale sonrası katılımcıların sürekli öfke, öfke bozukluğu ve depresyon düzeylerinde anlamlı düşüş görülmüştür.
Westra ve Dozois, 2006	Kaygı bozukluğu olan bireylerin tedavisinde BDT ile BDT ve motivasyonel görüşmenin birlikte kullanıldığı uygulamaları karşılaştırmak.	Panik bozukluk, sosyal fobi ve genel kaygı bozukluğu tanılarında birine sahip olan 55 kişi	Birinci grup: BDT İkinci grup: BDT ile motivasyonel görüşme	Tekrarlı ölçümlerde varyans analizi T testi	Araştırma sonucunda her iki grubun kaygı düzeylerinde anlamlı düşüş görülürken motivasyon görüşme ile birlikte BDT uygulanan grubun, grup içi çalışmalara ve ev ödevlerine daha fazla katılım sağladığı görülmüştür.
Westra, Arkowitz ve Dozois, 2009	Kaygı bozukluğu olan bireylerin tedavisinde BDT ile BDT ve motivasyonel görüşmenin birlikte kullanıldığı uygulamaları karşılaştırmak.	Genel kaygı bozukluğu tanısı bulunan 76 kişi	Birinci grup: BDT İkinci grup: BDT ile motivasyonel görüşme	Kovaryans analizi	Araştırma sonucunda her iki grubun kaygı düzeylerinde anlamlı düşüş görülürken motivasyon görüşme ile birlikte BDT uygulanan grubun, çalışmaya ve ev ödevlerine daha fazla uyum sağladığı görülmüştür.

Motivasyonel görüşme ile yapılan meta-analiz çalışmaları kapsamında üç araştırmaya rastlanırken, bu üç araştırma toplam 148 araştırmayı meta-analiz yöntemi ile incelemiştir. Bu araştırmalar daha çok madde kullanımı (alkol, sigara, uyuşturucu ...), diyet, egzersiz, ilaç kullanımı, diyabet ve ağız sağlığı üzerinde olduğu görülmektedir. Meta-analiz çalışmalardan birinde, Burke, Arkowitz ve Menchola (2003) alkol, uyuşturucu kullanımı, diyet, egzersiz, ilaç kullanımı gibi problemler üzerinde motivasyonel görüşmenin etkililiğini inceleyen 30 araştırmayı incelemiştir. Araştırma sonucunda motivasyonel görüşmenin alkol, uyuşturucu kullanımı, diyet, egzersiz, ilaç kullanımı gibi problemler üzerinde olumlu gelişme sağladığını, sigara kullanımı üzerinde ise herhangi bir gelişme oluşturmadığını belirtmektedir. Diğer bir meta-analiz çalışmasında Rubak, Sandbaek, Lauritzen ve Christensen (2005), 72 çalışmayı incelemiş ve motivasyonel görüşmenin diyet, egzersiz, diyabet ve madde kullanımı konusunda etkili olduğunu ve görüşme sayısı arttıkça elde edilen sonuçların da daha olumlu olduğunu belirtmektedir. Benzer şekilde Martins ve McNeil (2009) de diyet, egzersiz, diyabet ve ağız sağlığı konusunda yapılan 37 araştırmayı incelemiş ve motivasyonel görüşmenin diyet, egzersiz ve diyabet konusunda etkili olduğunu, ağız sağlığı konusunda ise daha fazla çalışmanın yapılması gerektiğini belirtmektedir.

Bu araştırmaların yanında motivasyonel görüşme bilişsel davranışçı terapilerle birlikte de kullanılabilir. Özellikle psikolojik problemlerle çalışırken bireylerin yapılacak olan uygulamaya ve değişime yönelik istekliliğinin artırılması için motivasyonel görüşme kullanılabilir (Arkowitz ve Westra, 2004). Bu kapsamda yapılan çalışmalardan biri Geller ve Dunn (2011) tarafından yeme bozukluğu olan 4 kişi ile yapılan araştırmadır. Bu araştırmada motivasyonel görüşme ile Bilişsel Davranışçı Terapi birlikte yürütülmüştür ve bireylerin değişime olan isteğinin arttığı, beden algısının daha olumlu hale geldiği ve yeme planı yapma ile egzersiz yapma konusunda gelişmeler sağlandığı bulunmuştur. Fuller, DiGiuseppe, O'Leary, Fountain ve Lang (2010) tarafından yapılan araştırmada da Akılcı Duygusal Davranış Terapisi ile motivasyonel görüşme birlikte kullanılmış ve araştırma sonucunda bireylerin öfke düzeylerinde ve depresif belirtilerinde düşüş görülmüştür. Bu araştırmaların yanında birçok çalışma sadece Bilişsel Davranışçı Terapi ile motivasyonel görüşme ve Bilişsel Davranışçı Terapinin birlikte kullanıldığı

uygulamaları karşılaştırmıştır. Örneğin, Westra ve Dozois (2006) tarafından panik bozukluk, sosyal fobi ve genel kaygı bozukluğu tanılarında birine sahip olan 55 kişi üzerinde yapılmıştır. Araştırma sonucunda, her iki grubun kaygı seviyelerinde anlamlı bir azalma görülürken, motivasyonel görüşme ve Bilişsel Davranışçı Terapi grubunun grup içi çalışmalara ve ev ödevlerine daha fazla katılım sağladıkları görülmüştür. Aynı bulgular Westra, Arkowitz ve Dozois (2009) tarafından kaygı bozukluğu tanısı bulunan 76 kişi ile yapılan araştırmada da gözlenmiştir. Aynı şekilde bu araştırmada da her iki grubun kaygı seviyelerinde anlamlı düşüş görülürken motivasyonel görüşme ve Bilişsel Davranışçı Terapi grubunun uygulamaya ve ev ödevlerine daha fazla uyum sağladığı belirtilmiştir.

4.2.2.2 Egzersiz ve spor psikolojisi araştırmalarında motivasyonel görüşme

Motivasyonel görüşme uzun süredir egzersiz psikolojisi ile ilişkili olarak, fiziksel aktiviteyi artırmak amacıyla kullanılmasına rağmen motivasyonel görüşmenin spor ortamında kullanılması çok yenidir. Motivasyonel görüşme ile fiziksel aktiviteyi artırma konusunda birçok araştırma yer alırken, sporcularla motivasyonel görüşme ile yapılan üç araştırmaya rastlanmıştır. Bu konuda yapılan araştırmalar Tablo 4.7’de yer almaktadır.

Tablo 4.7. Egzersiz ve spor psikolojisi alanında motivasyonel görüşme ile yapılan araştırmalar

Yazarlar	Amaç	Katılımcılar	Uygulama	Veri Analizi	Sonuç
Bennett, Lyons, Winters-Stone, Nail ve Scherer, 2007	Kanser tedavisinin semptomlarını azaltmak için fiziksel aktiviteyi artırmak, aerobik zindeliği ve sağlığı geliştirmek ve bitkinliği zaltmak amacıyla motivasyonel görüşme yapılmıştır.	Kanser tedavisini tamamlayan 49 kişi	Motivasyonel görüşme (n=22) Kontrol grubu (n=27)	Varyans Analizi Hiyerarşik Lineer Modelleme	Motivasyonel görüşmenin fiziksel aktiviteyi artırdığını belirtmiştir. Bununla birlikte aerobik zindelik, fiziksel ve ruhsal sağlık ile bitkinlik düzeylerinde değişim görülmemiştir.
Brodie ve Inoue, 2005	Geleneksel egzersiz programları ile motivasyonel görüşmenin fiziksel aktiviteyi artırmadaki etkisini karşılaştırmak.	60 yaş ve üzerinde kronik kalp yetmezliği olan 92 kişi	Birinci grup (n=32): Egzersiz programı İkinci grup (n=30): Motivasyonel görüşme Üçüncü grup: Egzersiz ile birlikte motivasyonel görüşme	Varyans Analizi Korelasyon Analizi	Motivasyonel görüşme grubu ve motivasyonel görüşme ile birlikte egzersiz katılan grubun, sadece egzersize katılan gruba göre fiziksel aktivite düzeylerinde daha fazla artış görülmüştür.
Harland, White, Drinkwater, Chinn, Farr ve Howel, 1999	Kısa ve yoğun motivasyonel görüşme uygulamalarının fiziksel aktiviteye olan etkisini karşılaştırmak.	40-64 yaş aralığında yer alan 523 kişi	Birinci grup: kontrol grubu İkinci grup: tek oturum MG Üçüncü grup: tek oturum MG ve maddi teşvik Dördüncü grup: 6 oturum MG Beşinci grup: 6 oturum MG ve maddi teşvik	Ki kare analizi	Fiziksel aktiviteyi artırmada en etkili müdahale yönteminin altı oturumdan oluşan motivasyonel görüşme ve maddi teşvik yer alan grup olduğu belirtilmiştir. Tek oturumdan oluşan motivasyonel görüşme kısa sürede fiziksel aktiviteyi artırsa da müdahale sonrası birinci yılda hiçbir grubun fiziksel aktiviteye anlamlı bir etkisi görülmemiştir.
Mack, Breckon, Butt ve Maynard, 2017	Motivasyonel görüşmenin sporda uygulanabilirliğini değerlendirmek.	11 spor psikolojisi danışmanı	Yarı yapılandırılmış görüşme	Tematik analiz	Araştırmaya katılan uzmanlar motivasyonel görüşmenin iletişimi güçlendirme, dirençle başetme, ikilemlerle başetme ve değişim için güdülenme konularında kullanılabileceğini belirtmişlerdir.
Mack, Breckon, O'Halloran ve Butt, 2019	Motivasyonel görüşme ile birlikte psikolojik beceri antrenmanının sporcuya olan etkisini incelemek.	25 yaşında bir futbolcu	Motivasyonel görüşme ile birlikte psikolojik beceri antrenmanı uygulaması	Vaka çalışması	Müdahale sonrasında sporcu yeteneklerini müsabakaya yansıtmada konusunda gelişme sağladığını belirtirken, uzun vadeli sonuçlarda sporcunun gördüğü kart sayısında azalma, form açısında gelişme ve futboldan daha fazla keyif alma görülmüştür.
Wood, Mack ve Turner, 2020	Motivasyonel görüşme ile birlikte ADDT uygulamalarının sporcuya olan etkisini incelemek.	1 elit sporcu	8 oturumluk Motivasyonel görüşme ile birlikte ADDT uygulaması	Görsel analizler	Araştırma sonucunda sporcunun sporcunun akılcılığı inançlarında azalma, özerk güdülenme düzeyinde ve performansında artış görülmüştür.

Fiziksel aktiviteyi artırmak amacıyla yapılan araştırmalar incelendiğinde genel olarak bir hastalığı bulunan bireylerin fiziksel aktivite düzeylerini motivasyonel görüşme ile artırmanın amaçlandığı görölmektedir. Örneğın, Bennett, Lyons, Winters-Stone, Nail ve Scherer (2007) kanser tedavisinin semptomlarını azaltmak amacıyla egzersiz yapmanın, motivasyonel görüşmenin ve motivasyonel görüşme ile birlikte egzersiz yapmanın etkisini incelemişlerdir. Fiziksel aktiviteyi artırma konusunda en etkili yöntemin motivasyonel görüşme ile birlikte egzersiz çalışmalarının olduğu görölmüşür. Brodie ve Inoue (2005) kronik kalp yetmezliğı olan hastalarda fiziksel aktiviteyi artırmak için benzer bir çalışma yürütmüşür. Araştırma sonucunda fiziksel aktiviteyi artırma konusunda motivasyonel görüşme uygulamalarının ve motivasyonel görüşme ile egzersiz uygulamalarının sadece egzersiz uygulamalarına göre daha etkili olduğu bulunmuştur. Bununla birlikte motivasyonel görüşme ile hastalığı bulunmayan kişilerin fiziksel aktivite düzeylerini artırmak için yapılan çalışmalar da bulunmaktadır. Örneğın, Harland, White, Drinkwater, Chinn, Farr ve Howel (1999) yetişkinler ile yaptığı çalışmada kısa süreli (tek oturum) ve yoğun (altı oturum) motivasyonel görüşme uygulamalarının fiziksel aktiviteye olan etkisi maddi teşvik unsuru da dahil edilerek karşılaştırılmışır. Maddi teşvik olarak katılımcıların eğlence tesislerine ücretsiz erişebilmelerini sağlayan 30 kupon verilmiştir. Uygulama kapsamında kontrol grubu ile birlikte, kısa motivasyonel görüşme, kısa motivasyonel görüşme ile birlikte maddi teşvik, yoğun motivasyonel görüşme ve yoğun motivasyonel görüşme ile birlikte maddi teşviğın verildiğı beş grup oluşturulmuştur. Araştırma sonucunda fiziksel aktiviteyi artırma konusunda en etkili yöntemin yoğun motivasyonel görüşme ile maddi teşvik olduğu görölmekle birlikte, uygulamaların uzun sürede (bir yıl) fiziksel aktiviteyi artırmada etkili olmadığı görölmüşür.

Spor psikolojisi alanında yapılan çalışmalar ise son dönemde başlamakla birlikte, alan yazında bu konuda üç çalışmaya rastlanmıştır. Bu çalışmalardan biri Mack, Breckon, Butt ve Maynard (2017) tarafından spor psikolojisinde motivasyonel görüşmenin kullanılabilirliğini değerlendirmek için 11 spor psikolojisi danışmanın görüşlerini öğrenmek için yaptığı nitel çalışmadır. Bu çalışmada motivasyonel görüşmenin sporcu ile ilişkileri geliştirebileceğini, sporcuların dirençleri ile baş etmede kullanılabileceğı, sporcularda değışim için güdülenme oluşturabileceğini, ikilemler ile çalışılırken kullanılabileceğini ve diğır müdahale yaklaşımları ile de

uyumlu bir şekilde kullanıldığı için sporcularla yapılan çalışmalarda kullanılabileceği belirtilmiştir. Bununla birlikte spor psikolojisinde bu konuda yapılan araştırmanın çok sınırlı olması bir sınırlılık olarak belirtilmiştir.

Spor psikolojisinde motivasyonel görüşme ile yapılan diğer 2 çalışmadan biri vaka çalışması (Mack, Breckon, O'Halloran ve Butt, 2019) diğeri ise tek denekli deneysel araştırma desenindedir (Wood, Mack ve Turner, 2020). Bu araştırmalardan birincisinde Mack, Breckon, O'Halloran ve Butt (2019) tarafından motivasyonel görüşme ile psikolojik beceri antrenmanının bütünleştirilerek yapıldığı uygulamadır. Araştırma sonrasında sporcu kısa vadede kendi yeteneklerini müsabakaya yansıtmada konusunda gelişme yaşadıklarını belirtmişlerdir. Uzun vadede ise sporcunun gördüğü kart sayısında azalma olduğu, formunda gelişme olduğunu ve futboldan daha fazla keyif almaya başladığını ifade etmiştir. Motivasyonel görüşme ile yapılan diğer çalışma ise Wood, Mack ve Turner (2020) tarafından motivasyonel görüşme ile ADDT uygulamalarının birlikte kullanıldığı çalışmadır. Bu çalışma sonrasında sporcunun sporcunun akıldışı inançlarında azalma, özerk motivasyon düzeyinde ve performansında artış gözlenmiştir.

5. GEREÇ ve YÖNTEM

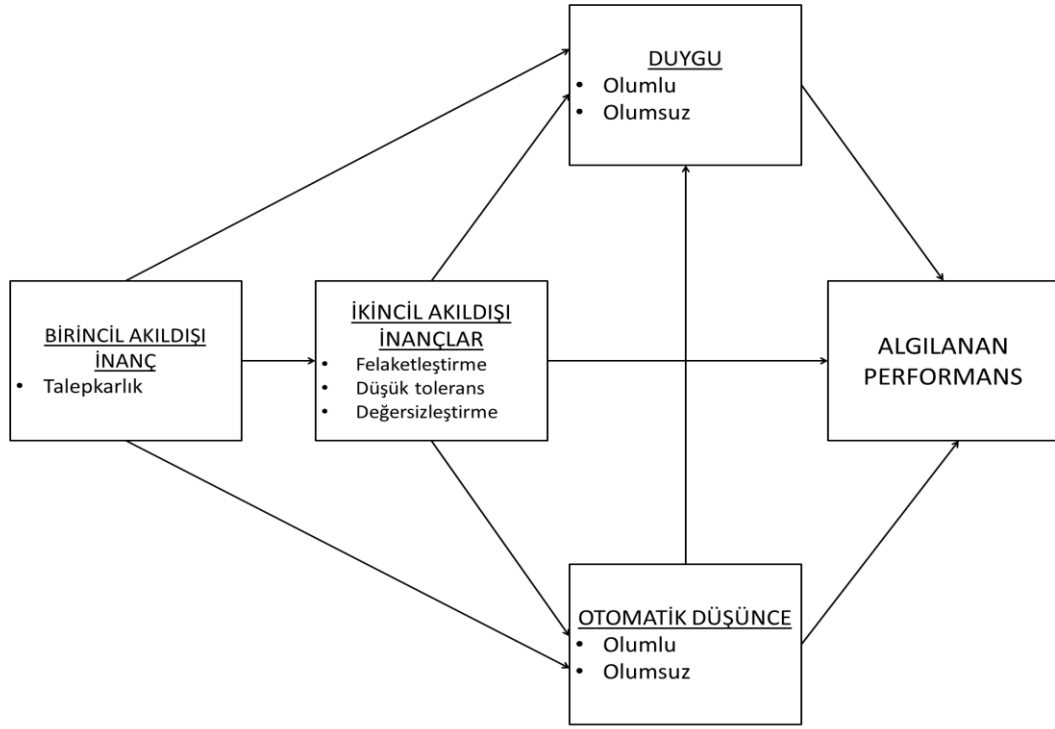
Bu bölümde, araştırmada yürütülen iki çalışmanın hipotezleri, çalışma grubu, veri toplama aracı, verilerin toplanması ve verilerin analizi hakkında bilgiler yer almaktadır. Öncelikle akıldışı performans inançları ile duygu, otomatik düşünce ve algılanan performans arasındaki yapısal ilişkiyi inceleyen Çalışma 1'e ait gereç ve yöntem bilgilerine yer verilmiştir. Daha sonra Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi uygulamalarının akıldışı inanç, duygu, otomatik düşünce ve algılanan performansa olan etkisini deneysel olarak inceleyen Çalışma 2'ye ait gereç ve yöntem yer almaktadır.

5.1. Sporda Akıldışı İnançların Duygu, Düşünce ve Performans Üzerindeki Rolünün Yapısal Olarak İncelenmesi (Çalışma 1)

5.1.1. Araştırmanın modeli ve hipotezleri

Bu araştırmada sporda akıldışı inançların duygu, düşünce ve performans üzerindeki rolü nedensel tarama modeline (Gürbüz ve Şahin, 2018) dayalı olarak incelenmiştir. Yapısal eşitlik modeli ile akıldışı performans inançları ile duygu, düşünce ve performans arasındaki yapısal ilişki üç farklı model ile test edilmiştir. Bu modeller Şekil 5.1, 5.2 ve 5.3'te gösterilmiştir.

Şekil 5.1'de Akılcı Duygusal Davranışçı Terapinin talepkarlık ile psikolojik problemler arasındaki ilişkide ikincil akıldışı inançların aracı rolü olduğu görüşüne (Ellis ve Dryden, 2007; Ellis ve MacLaren, 2005) dayalı olarak oluşturulan model yer almaktadır. Aynı zamanda, bu alan yazında Ellis'in modeli olarak da adlandırılmaktadır (DiGiuseppe, Doyle, Dryden ve Backx, 2014). Oluşturulan bu modelde birincil akıldışı inanç olan talepkarlığın duygu, düşünce ve performans üzerindeki etkisinde ikincil akıldışı inançlarının aracı rolü incelenmiştir.



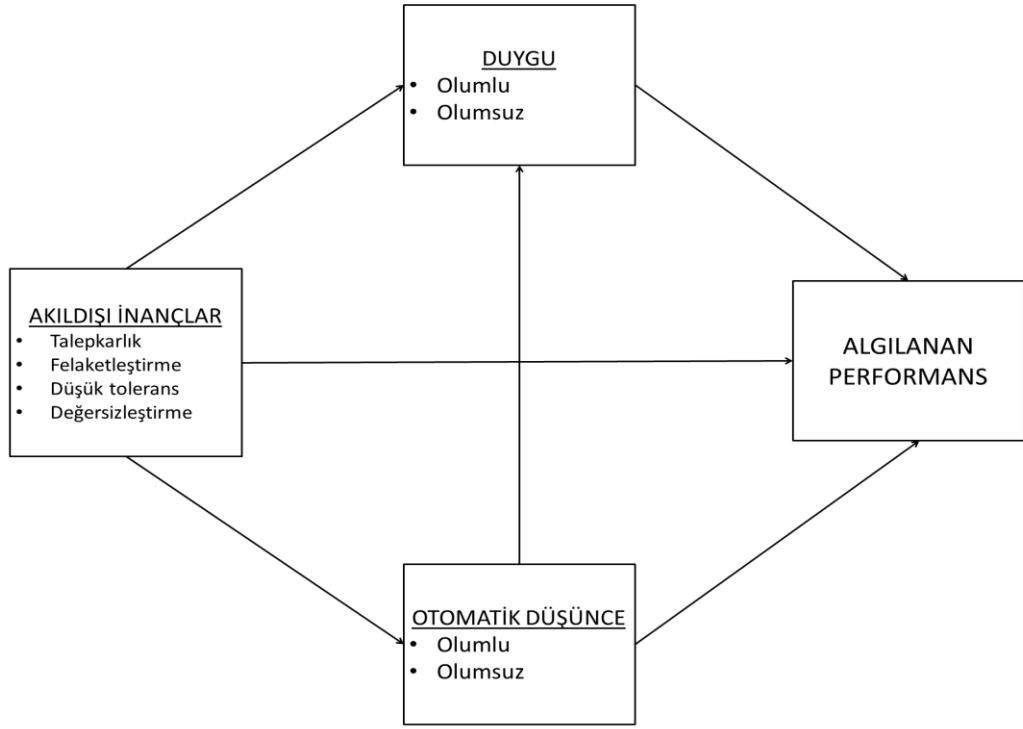
Şekil 5.1. Model 1 – Talepkarlığın duygu, düşünce ve performans üzerindeki etkisinde ikinci akıldışı inançların aracı rolü

Şekil 5.1’de yer alan modele ait hipotezler şu şekildedir:

- i. H_{1a} : Birincil akıldışı inançlar ile ikincil akıldışı inançlar arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki vardır.
- ii. H_{1b} : Birincil akıldışı inançlar ile olumsuz duygular arasında pozitif yönlü, olumlu duygularla arasında negatif yönlü anlamlı ilişki vardır.
- iii. H_{1c} : Birincil akıldışı inançlar ile olumsuz otomatik düşünceler arasında pozitif yönlü, olumlu otomatik düşünceler arasında negatif yönlü anlamlı ilişki vardır.
- iv. H_{1d} : Birincil akıldışı inançlarla algılanan performans arasında negatif yönlü anlamlı ilişki vardır.
- v. H_{1e} : İkinci akıldışı inançlar ile olumsuz duygular arasında pozitif yönlü, olumlu duygularla arasında negatif yönlü anlamlı ilişki vardır.
- vi. H_{1f} : İkincil akıldışı inançlar ile olumsuz otomatik düşünceler arasında pozitif yönlü, olumlu otomatik düşünceler arasında negatif yönlü anlamlı ilişki vardır.

- vii. H_{1g} : İkincil akıldışı inançlarla algılanan performans arasında negatif yönlü anlamlı ilişki vardır.
- viii. H_{1h} : Birincil akıldışı inançlarla olumlu ve olumsuz duygular arasındaki ilişkide ikincil akıldışı inançların aracı rolü vardır.
- ix. H_{1i} : Birincil akıldışı inançlarla olumlu ve olumsuz otomatik düşünceler arasındaki ilişkide ikincil akıldışı inançların aracı rolü vardır.
- x. H_{1j} : Birincil akıldışı inançlarla algılanan performans arasındaki ilişkide ikincil akıldışı inançların aracı rolü vardır.
- xi. H_{1k} : Birincil akıldışı inançlarla algılanan performans arasındaki ilişkide olumlu ve olumsuz duyguların aracı rolü vardır.
- xii. H_{1l} : Birincil akıldışı inançlarla algılanan performans arasındaki ilişkide olumlu ve olumsuz otomatik düşüncelerin aracı rolü vardır.
- xiii. H_{1m} : İkincil akıldışı inançlarla algılanan performans arasındaki ilişkide olumlu ve olumsuz duyguların aracı rolü vardır.
- xiv. H_{1n} : İkincil akıldışı inançlarla algılanan performans arasındaki ilişkide olumlu ve olumsuz otomatik düşüncelerin aracı rolü vardır.

Model 1’de talepkarlığın merkezi rolü vardır ve bu model talepkarlığın ikincil akıldışı inançlar aracılığıyla duygusal ve davranışsal sonuçlar oluşturduğu varsayımına dayanmaktadır. Bu varsayımdan hareketle sporcu (Turner, Carrington ve Miller, 2019) ve sporcu olmayan (DiLorenzo, David ve Montgomery, 2007) örneklemeler ile araştırmalar yapılmış olsa da DiGiuseppe (1996)’nin belirttiği gibi talepkarlığın merkeziliği için yeterli deneysel destek bulunmamaktadır. Bu nedenle Model 2’de DiGiuseppe’nin (1996) görüşlerine dayanarak akıldışı inançların duygu, düşünce ve algılanan performans üzerindeki rolü birbirinden bağımsız olarak incelenmiştir (Şekil 5.2).



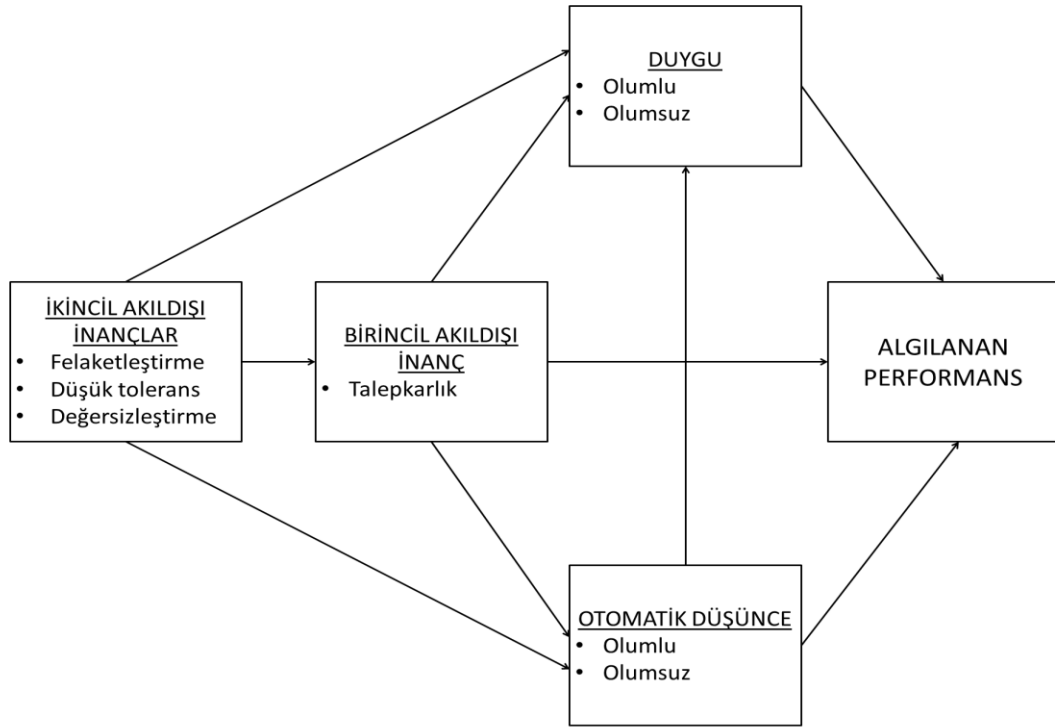
Şekil 5.2. Model 2 – Akıldışı inançların duygu, düşünce ve performans üzerindeki rolü

Şekil 5.2’te yer alan modelin hipotezleri aşağıda sunulmuştur:

- i. H_{2a} : Akıldışı inançlar ile olumsuz otomatik düşünceler arasında pozitif yönlü, olumlu otomatik düşünceler arasında negatif yönlü anlamlı ilişki vardır.
- ii. H_{2b} : Akıldışı inançlar ile olumsuz duygular arasında pozitif yönlü, olumlu duygularla arasında negatif yönlü anlamlı ilişki vardır.
- iii. H_{2c} : Akıldışı inançlarla olumlu-olumsuz duygular arasındaki ilişkide olumlu ve olumsuz otomatik düşüncelerin aracı rolü vardır.
- iv. H_{2d} : Olumlu-olumsuz otomatik düşünceler ile algılanan performans arasında anlamlı ilişki vardır.
- v. H_{2e} : Olumlu-olumsuz duygular ile algılanan performans arasında anlamlı ilişki vardır.
- vi. H_{2f} : Akıldışı inançlarla algılanan performans arasında negatif yönlü anlamlı ilişki vardır.
- vii. H_{2g} : Akıldışı inançlarla algılanan performans arasındaki ilişkide olumlu-olumsuz otomatik düşüncelerin aracı rolü vardır.

- viii. H_{2h} : Akıldışı inançlarla algılanan performans arasındaki ilişkide olumlu-olumsuz duyguların aracı rolü vardır.
- ix. H_{2i} : Akıldışı inançlarla algılanan performans arasındaki ilişkide olumlu-olumsuz otomatik düşünceler ve olumlu-olumsuz duyguların aracı rolü vardır.

Şekil 5.3'te Bilişsel Terapilerin temel inançlar ile otomatik düşünceler ve tepkiler (duygusal, davranışsal, fizyolojik) arasında ara inançların (kurallar, tutumlar, varsayımlar) aracı rolünün bulunduğu yaklaşımdan (Beck, 1976) hareketle oluşturulan model yer almaktadır. Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi kapsamında temel inançlar ikincil akıldışı inançlar, ara inançlarsa talepkarlık olarak değerlendirilmektedir (DiGiuseppe, Doyle, Dryden ve Backx, 2014). Bu nedenle Model 3'te ikincil akıldışı inançların duygu, düşünce ve performans üzerindeki etkisinde talepkarlığın aracı rolü incelenmiştir.



Şekil 5.3. Model 3 – İkincil akıldışı inançların duygu, düşünce ve performans üzerindeki etkisinde talepkarlığın aracı rolü

Şekil 5.3’de yer alan modele ait hipotezler aşağıda sıralanmıştır:

- i. H_{3a} : İkincil akıldışı inançlar ile birinci akıldışı inançlar arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki vardır.
- ii. H_{3b} : İkincil akıldışı inançlar ile olumsuz duygular arasında pozitif yönlü, olumlu duygularla arasında negatif yönlü anlamlı ilişki vardır.
- iii. H_{3c} : İkincil akıldışı inançlar ile olumsuz otomatik düşünceler arasında pozitif yönlü, olumlu otomatik düşünceler arasında negatif yönlü anlamlı ilişki vardır.
- iv. H_{3d} : Birincil akıldışı inançlar ile olumsuz duygular arasında pozitif yönlü, olumlu duygularla arasında negatif yönlü anlamlı ilişki vardır.
- v. H_{3e} : Birincil akıldışı inançlar ile olumsuz otomatik düşünceler arasında pozitif yönlü, olumlu otomatik düşünceler arasında negatif yönlü anlamlı ilişki vardır.
- vi. H_{3f} : Birincil akıldışı inançlarla algılanan performans arasında negatif yönlü anlamlı ilişki vardır.
- vii. H_{3g} : İkincil akıldışı inançlarla olumlu ve olumsuz duygular arasındaki ilişkide birincil akıldışı inançların aracı rolü vardır.
- viii. H_{3h} : İkincil akıldışı inançlarla olumlu ve olumsuz otomatik düşünceler arasındaki ilişkide birincil akıldışı inançların aracı rolü vardır.
- ix. H_{3i} : İkincil akıldışı inançlarla algılanan performans arasındaki ilişkide birincil akıldışı inançların aracı rolü vardır.
- x. H_{3j} : İkincil akıldışı inançlarla algılanan performans arasındaki ilişkide olumlu ve olumsuz duyguların aracı rolü vardır.
- xi. H_{3k} : İkincil akıldışı inançlarla algılanan performans arasındaki ilişkide olumlu ve olumsuz otomatik düşüncelerin aracı rolü vardır.
- xii. H_{3l} : Birincil akıldışı inançlarla algılanan performans arasındaki ilişkide olumlu ve olumsuz duyguların aracı rolü vardır.
- xiii. H_{3m} : Birincil akıldışı inançlarla algılanan performans arasındaki ilişkide olumlu ve olumsuz otomatik düşüncelerin aracı rolü vardır.

5.1.2. Katılımcılar

Araştırmanın evrenini 18-35 yaş aralığında Türkiye liglerinde spora devam eden, futbol, basketbol, voleybol ve hentbol branşlarından birinde mücadele eden sporcular oluşturmaktadır. Bu kapsamda 2020-2021 sezonunda Hentbol branşında Süper, 1., 2. ligde mücadele eden; basketbol branşında kadınlar ve erkekler basketbol süper ligi, Türkiye kadınlar ve erkekler basketbol Ligi, 2. Ligde mücadele eden; futbol branşında Süper Lig, 1., 2. ve 3. Ligde mücadele eden; voleybol branşında ise Sultanlar Ligi, Efeler Ligi, 1. Lig ve 2.ligde mücadele eden sporcular araştırmanın örneklemini oluşturmaktadır. Bu 4 branşta lisanslı olarak Türkiye’de toplam 1018990 (305466 Futbol, 307222 Voleybol, 286187 Basketbol, 120115 Hentbol) sporcu bulunmaktadır (<http://sgm.gsb.gov.tr/>, Erişim tarihi: 27.02.2020). Bu evreni temsil edecek örnek büyüklüğü %95 güven aralığında, t değeri 1,96, sapma miktarı (d) 0,05 ve standart sapma 0,5 olarak incelendiğinde, örneklem büyüklüğü 384 olarak hesaplanmıştır (Büyüköztürk, Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2016). Belirtilen evren içerisinde uygun örnekleme yöntemi ile 395 sporcuya ulaşılmıştır. Örneklem gruba ait tanımlayıcı istatistikler Tablo 5.1’de yer almaktadır. Araştırmaya katılan sporcuların %67,6’sı erkek, %32,4’ü kadındır. Aynı zamanda katılımcıların yaş ortalaması $20,93 \pm 2,32$, branşlarındaki deneyim yılı ortalaması $6,41 \pm 2,38$ ve haftalık antrenman sayısı ortalamaları $4,35 \pm 1,44$ ’tür.

Tablo 5.1. Katılımcılara ait tanımlayıcı istatistikler

		n	%	Yaş	Spor Deneyimi (yıl)	Haftalık Antrenman Sayısı
Cinsiyet	Erkek	267	67,6	$20,73 \pm 2,37$	$6,11 \pm 2,43$	$4,21 \pm 1,39$
	Kadın	128	32,4	$21,33 \pm 2,17$	$7,02 \pm 2,18$	$4,65 \pm 1,51$
Branş	Basketbol	69	17,5	$21,10 \pm 1,55$	$5,75 \pm 2,27$	$4,39 \pm 1,34$
	Futbol	200	50,6	$20,57 \pm 2,26$	$6,26 \pm 2,47$	$4,11 \pm 1,42$
	Hentbol	53	13,4	$20,45 \pm 2,66$	$7,70 \pm 1,87$	$5,47 \pm 1,44$
	Voleybol	73	18,5	$22,10 \pm 2,47$	$6,48 \pm 2,26$	$4,15 \pm 1,24$
Toplam		395	100	$20,93 \pm 2,32$	$6,41 \pm 2,38$	$4,35 \pm 1,44$

5.1.3. Veri toplama araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak Kişisel Bilgi Formu, Akıldışı Performans İnançları Envanteri-2, Spor Duygu Ölçeği, Sporda Otomatik İçsel Konuşma Ölçeği ve tek maddelik algılanan performansın değerlendirmesine yönelik soru kullanılmıştır.

5.1.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Sporcuların cinsiyet, yaş, spor branşı, milli sporcu olma durumu ve branşlarındaki deneyim yıllarını öğrenmek amacı ile araştırmacılar tarafından oluşturulan kişisel bilgi formudur.

5.1.3.2. Akıldışı Performans İnançları Envanteri-2 (Irrational Performance Belief Inventory-2)

Akıldışı Performans İnançları Envanteri-2 (Turner ve Allen, 2018), performansa yönelik akıldışı inançları ölçmek için geliştirilmiş olan Akıldışı Performans İnançları Envanteri'nin (Turner, Allen, Slater, Barker, Woodcock, Harwood ve McFayden, 2016), sporcu örnekleminde yapı geçerliğinin tekrar incelenmesi ile ortaya çıkan kısa formudur. Akıldışı Performans İnançları Envanteri-2 20 madde ve 4 alt boyuttan oluşan beşli likert tipi bir ölçektir. Ölçeğe ait alt boyutlar: Talepkarlık (Örn, Takım arkadaşlarım tarafından saygı görmeliyim), Düşük tolerans (Örn, Hedeflerime ulaşamamaya dayanamam), Felaketleştirme (Örn, Akranlarım (arkadaşlarım) tarafından adil davranılmaması berbatır) ve Değersizleştirme'dir (Örn, Bana fırsat verilmezse bu değersiz bir kişi olduğumu gösterir). Ölçekten alınan yüksek puan o alt boyutta ifade edilen inancın da yüksek olduğunu belirtmekte ve ölçek toplam akıldışı performans inancı puanı da vermektedir. Ölçeğin Türkçe geçerlik güvenirlik çalışması Urfa ve Aşçı (2018c) tarafından yapılmıştır.

5.1.3.3. Spor Duygu Ölçeği (Sport Emotion Questionnaire)

Sporcuların müsabaka sırasında yaşadıkları duyguları değerlendirme amacı ile Jones, Lane, Braj, Uphill ve Catlin (2005) tarafından geliştirilen Spor Duygu Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek sporcuların müsabakadan önce yaşadıkları duyguları durumsal olarak ölçebildiği (Jones ve ark., 2005) gibi, müsabakadan sonra, müsabaka sırasında

yaşanan duyguları (Allen, Jones ve Sheffield, 2011) veya sporcuların belli bir dönemde yaşadığı duyguları (Martinent, Gareau, Lienhart, Nicaise, Guillet-Descas, 2018) değerlendirmek amacı ile de kullanılabilir. Ölçek 22 duygu ifadesinden ve beş faktörden (kaygı, keyifsizlik, öfke, coşku, mutluluk) oluşmaktadır. Kaygı, keyifsizlik ve öfke faktörleri aynı zamanda olumsuz duygu olarak; coşku ve mutluluk faktörleri ise olumlu duygular olarak da değerlendirilmektedir (Jones ve ark., 2005). Ölçeğe ait güvenirlik çalışmaları ölçeğin hem müsabakadan önce (Cronbach alpha= 0,81- 0,88 aralığında; Jones ve ark., 2005) hem de müsabakadan sonra (Cronbach alpha= 0,70-0,89 aralığında; Allen, Jones ve Sheffield, 2011) yapılan uygulamalarda güvenilir bir ölçüm aracı olduğunu göstermektedir. Ölçeğin Türkçe uyarlaması Urfa ve Aşçı (2019) tarafından yapılmıştır ve orijinal ölçeğin beş faktörlü yapısı doğrulanmıştır ($\chi^2/df= 1.383$, GFI= 0,886, CFI= 0,953, RMR= 0,049, RMSEA= 0,045). Bu araştırma kapsamında sporcuların duyguları olumlu ve olumsuz duygular olarak değerlendirilmiş ve son 1 aydaki müsabakalarda yaşadığı duygulara göre değerlendirmeleri istenmiştir.

5.1.3.4. Sporda Otomatik İçsel Konuşma Ölçeği (Automatic Self-Talk Questionnaire for Sports)

Sporcuların otomatik düşüncelerini ölçmek amacı ile Zourbanos, Hatzigeorgiadis, Chroni, Theodorakis ve Papaioannou (2009) tarafından geliştirilen Sporda Otomatik İçsel Konuşma Ölçeği kullanılmıştır. Bu ölçek sporcuların içsel konuşmalarını bilişsel-davranışçı terapilerin otomatik düşünce kavramı ile bütünleştirerek değerlendirmektedir. Sporda Otomatik İçsel Konuşma Ölçeği, 40 madde ve sekiz alt boyuttan oluşmaktadır. Bu alt boyutlardan 4'ü olumlu (psikolojik hazırlık/ psych up, kendine güven/ confidence, kaygı kontrolü/ anxiety control ve odaklanma/ instruction), 3'ü olumsuz (endişe/ worry, psikolojik kopma/ disengagement ve bedensel yorgunluk/ somatic fatigue) ve biri nötr (İlgisiz düşünceler/ irrelevant thoughts) olarak değerlendirilmektedir (Zourbanos ve ark., 2009). Ölçeğin Türkçe uyarlaması Ada, Zourbanos, Yıldız, Ahmad ve Çetinkalp (2016) tarafından yapılmıştır. Bu çalışmada alakasız düşünceler alt boyutu ölçeğin Türkçe formundan çıkartılmış ve 36 madde, 7 faktörden oluşan yapı, kabul edilebilir uyum değerlerini sağlamıştır ($\chi^2/df = 2,40$, CFI = 0,98, RMSEA = 0,06, NFI= 0,97, NNFI= 0,98).

Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı ise 0,81 ile 0,91 aralığında bulunmuştur. Bu araştırma kapsamında sporcuların otomatik içsel konuşmaları olumlu ve olumsuz olmak üzere iki boyutta değerlendirilmiş ve ölçekte yer alan ifadeleri son 1 aydaki müsabakalarda ne sıklıkta düşündüklerine göre değerlendirmeleri istenmiştir.

5.1.3.5. Algılanan Performans

Sporcuların performanslarını değerlendirmek amacıyla Cervelló, Santos Rosa, Calvo, Jiménez ve Iglesias (2007), Dewar ve Kavussanu (2011) ve Li (2010) tarafından, sporcuların performanslarını ölçmek amacıyla oluşturulan soru formlarından yararlanılmıştır. Bu formlardan hareketle sporcuların performanslarına yönelik algılarını değerlendirmek amacıyla tek soruluk bir form oluşturulmuştur. Bu soruda sporcuların son 1 aydaki müsabaka performanslarını 0-100 puan aralığında değerlendirmeleri istenmektedir. Yüksek puan yüksek performans algısı anlamına gelmektedir.

5.1.4. Verilerin toplanması

Araştırma kapsamında kullanılan Akıldışı Performans İnançları Envanteri-2 ve Spor Duygu Ölçeği'nin Türkçe uyarlaması araştırmacılar tarafından yapıldığı için herhangi bir izin alınmamıştır. Sporda Otomatik İçsel Konuşma Ölçeği için Türkçe uyarlamasını yapan sorumlu yazardan gerekli izin alınmıştır. Daha sonra araştırmanın etik uygunluğu açısından Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Etik Kurulundan onay alınmıştır (16.03.2020 - 49).

Veri toplama araçları çevrimiçi olarak uygulanmıştır ve çevrimiçi anket formu örneklem grubuna iki şekilde ulaştırılmıştır. İlk olarak spor kulüpleri ve antrenörler ile iletişime geçilerek, izin alınmış ve anket linkini sporculara ulaştırmaları sağlanmıştır. Kendisine ulaşan anket formunu, araştırmaya katılmak isteyen sporcular doldurmuştur. İkinci olarak sosyal medya reklamları kullanılmıştır. Facebook ve Instagram reklam özelliği kullanılarak, anket formunun 18 yaşın üzerinde olan, futbol, basketbol, voleybol veya hentbol branşlarında yer alan sporculara tanıtılması sağlanmıştır. Anket formunun ilk sayfası Bilgilendirme Formu, ikinci sayfasında ise Onay Formu yer almaktadır. Her iki formu da onaylayan sporcular veri toplama aracını doldurma aşamasına geçmiştir.

5.1.5. Verilerin analizi

Araştırmaya katılan sporculardan veriler toplandıktan sonra veri setinde kayıp veri ve uç değer olup olmadığı incelenmiştir. Araştırmaya katılan 467 katılımcıdan 72 katılımcı tüm ifadelerle aynı seçeneği işaretlediği için araştırmadan çıkartılmıştır ve veri seti 395 katılımcı ile oluşturulmuştur. 395 katılımcıya ait veri setinde çok değişkenli uç değer olup olmadığını incelemek için mahalanobis uzaklığı incelendiğinde, çok değişkenli uç değer olmadığı görülmüştür ($p_2 > 0,001$). Daha sonra veri setinin normallik varsayımını karşılayıp karşılamadığını incelemek amacıyla değişkenlere ait basıklık ve çarpıklık katsayıları incelenmiştir.

Araştırma kapsamında incelenen akıldışı performans inançları ile duygu, düşünce ve performans arasındaki ilişki için yapısal eşitlik modeli tercih edilmiştir. Yapısal eşitlik modeli kapsamında, doğrulayıcı faktör analizi, yapısal regresyon modeli, yol analizi ve gizil değişim modelleri yer almaktadır (Civelek, 2017). Bu araştırma kapsamında yol analizi tercih edilmiştir. Yol analizi nedensel modelleme olarak da adlandırılmaktadır ve değişkenler arasındaki ilişki örüntüsünün incelenmesini sağlamaktadır (Bayram, 2016).

Yol analizine geçmeden önce, araştırmada kullanılan ölçeklerin yapı geçerliği doğrulayıcı faktör analizi (DFA) ile sınanmıştır. Yapı geçerliğinin istenen düzeyde olup olmadığını belirlemek için uyum indeks değerlerinden ki kare değerinin serbestlik derecesine oranı (χ^2/df), uyum iyiliği indeksi (GFI: Goodness of Fit Index), karşılaştırmaları uyum indeksi (CFI: Comparative Fit Index), Standartlaştırılmış Ortalama Hataların Karekökü (SRMR: Standardized Root Mean Square Residual), Yaklaşık Hataların Ortalama Karekökü (RMSEA: Root Mean Square Error of Approximation) değerleri incelenmiştir. Bu değerlerin kabul edilebilir sınırlarda olması için χ^2/sd değerinin 5'ten küçük olması, GFI değerinin 0,90 ve üzerinde olması, CFI değerinin 0,90 ve üzerinde olması, SRMR ve RMSEA değerlerinin 0,08 ve altında olması gerekmektedir (Hu ve Bentler, 1999; Kline, 2011).

Bununla birlikte araştırmada oluşturulan üç modelin karşılaştırılması için ki-kare fark testi (Chi-Square Difference Test) yapılmış ve Akaike bilgi kriteri (Akaike Information Criterion, AIC) değerleri incelenmiştir (Schermetleh-Engel, Moosbrugger ve Müller, 2003). Ki-kare fark testi modellerin ki-kare değerleri

arasındaki farkın anlamlılığını test ederken (Werner ve Schermelleh-Engel, 2010), karşılaştırılan modellerde düşük AIC değeri daha uyumlu model olarak değerlendirilmektedir (Kline, 2011). Araştırma kapsamında öncelikle karşılaştırılan üç modele ait uyum değerleri incelenmiş ve daha sonra en iyi uyum sağlayan model üzerinden katsayılar yorumlanmıştır. Verilerin analizi IBM AMOS 24 programı (Arbuckle, 2016) üzerinde gerçekleştirilmiş ve yol analizi sonucunda dolaylı etkilerin incelenmesi için AMOS programı için geliştirilen “indirect effects” eklentisi (Gaskin ve Lim, 2018) kullanılmıştır. Bu eklenti dolaylı etkileri Bootstrap tekniğiyle 2000 yeniden örnekleme yaparak, %95 güven aralığına göre incelemektedir.

5.2. Sporda Akıldışı İnançların Duygu, Düşünce ve Performans Üzerindeki Rolünün Deneysel Olarak İncelenmesi (Çalışma 2)

5.2.1. Araştırma deseni ve hipotezler

Araştırmada deneysel araştırma desenlerinden çoklu başlama düzeyinde tek denekli AB deseni (multiple-baseline single-case AB design) ve çoklu başlama düzeyinde tek denekli ABC deseni (multiple-baseline single-case ABC design) kullanılmıştır (Barker, McCarthy, Jones ve Moran, 2011). Araştırmada iki uygulama yapılmıştır ve katılımcılar ikiye ayrılarak, her bir sporcu bu iki uygulamadan birine katılmıştır. Birinci uygulama kapsamında tek denekli AB deseni kullanılmıştır ve bu uygulamada A oturumlar öncesinde alınan başlangıç puanlarını (baseline); B ise beş oturumdan oluşan Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi (ADDT) uygulamasını ifade etmektedir. İkinci uygulama kapsamında tek denekli ABC deseni kullanılmıştır ve burada, A oturumlar öncesinde alınan başlangıç puanlarını; B tek oturumdan oluşan motivasyonel görüşmeyi (MG); C ise beş oturumdan oluşan Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi uygulamasını ifade etmektedir. Dolayısıyla araştırmanın birinci uygulaması beş oturumdan oluşan Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi uygulamasını (ADDT), ikinci uygulama ise motivasyonel görüşme ile birlikte gerçekleştirilen Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi uygulamasını (MG + ADDT) ifade etmektedir.

Araştırmanın hipotezleri ise şu şekildedir:

- i. H1: ADDT ve MG+ADDT uygulamalarına katılan sporcuların akıldışı inançları başlangıç puanlarına (baseline) göre zaman içinde azalır.

- ii. H2: ADDT ve MG+ADDT uygulamalarına katılan sporcuların olumlu duyguları başlangıç puanlarına göre zaman içinde artar, olumsuz duyguları azalır.
- iii. H3: ADDT ve MG+ADDT uygulamalarına katılan sporcuların olumlu otomatik düşünceleri başlangıç puanlarına göre zaman içinde artar, olumsuz otomatik düşünceleri azalır.
- iv. H4: ADDT ve MG+ADDT uygulamalarına katılan sporcuların algıladıkları performans başlangıç puanlarına göre zaman içinde artar.
- v. H5: MG+ADDT uygulamalarına katılan sporcuların akıldışı inançlarında başlangıç puanlarına göre zaman içinde gözlenen düşüş, ADDT uygulamalarına katılan sporculardan daha fazladır.
- vi. H6: MG+ADDT uygulamalarına katılan sporcuların başlangıç puanlarına göre zaman içinde, olumlu duygularında gözlenen artış ve olumsuz duygularında gözlenen azalış, ADDT uygulamalarına katılan sporculardan daha fazladır.
- vii. H7: MG+ADDT uygulamalarına katılan sporcuların başlangıç puanlarına göre zaman içinde, olumlu otomatik düşüncelerinde gözlenen artış ve olumsuz otomatik düşüncelerinde gözlenen azalış, ADDT uygulamalarına katılan sporculardan daha fazladır.
- viii. H8: MG+ADDT uygulamalarına katılan sporcuların algıladığı performansta başlangıç puanlarına göre zaman içinde gözlenen artış, ADDT uygulamalarına katılan sporculardan daha fazladır.

5.2.2. Katılımcılar

Araştırmaya 2020-2021 sezonunda Türkiye Voleybol Federasyonuna ait farklı liglerde oynayan altı profesyonel kadın voleybolcu katılmıştır. Araştırmaya katılan altı sporcunun yaş ortalaması $26,67 \pm 5,92$, branşlarındaki spor deneyimi ise ortalama $16 \pm 6,03$ yıldır. Araştırmaya katılan bir sporcu (Sporcu 6) sakatlık yaşamasından dolayı uygulamadan çıkarılmıştır. Bu nedenle çalışma 5 sporcu ile tamamlanmıştır. Çalışmaya katılan sporculara ait tanımlayıcı bilgiler Tablo 5.2’de yer almaktadır.

Tablo 5.2. Katılımcılara ait tanımlayıcı bilgiler

	Uygulama	Yaş	Spor Yılı	Haftalık antrenman	Milli Takım	Lig
Sporcu 1	ADDT	37	25	8	Evet	Misli.com Sultanlar 1.Lig
Sporcu 2	ADDT	27	20	6	Evet	Sigortashop Kadınlar 1. Lig
Sporcu 3	ADDT	26	13	7	Evet	Misli.com Sultanlar 1.Lig
Sporcu 4	MG+ADDT	28	18	8	Evet	Misli.com Sultanlar 1.Lig
Sporcu 5	MG+ADDT	22	10	6	Hayır	2. Lig Kadınlar

5.2.3. Veri toplama araçları

Çalışma 2’de Çalışma 1’de açıklanmış olan Akıldışı Performans İnançları Envanteri-2, Spor Duygu Ölçeği, Sporda Otomatik İçsel Konuşma Ölçeği ve tek sorudan oluşan algılanan performans sorusu kullanılmıştır. Bundan dolayı bu bölümde bu ölçme araçları tekrar açıklanmamıştır.

5.2.4. Verilerin toplanması

Araştırma kapsamında sporculara ulaşmak için Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde uygulama duyurusu yapılmıştır. Uygulamaya katılmayı düşünen sporcular ile ön görüşme yapılarak uygulama hakkında bilgilendirme yapılmıştır. Araştırmaya katılacak sporcuların aynı cinsiyet ve aynı spor branşında olması temel ölçüt olarak alınmıştır. Bu şartı araştırmaya başvuran altı kadın voleybolcu karşılamıştır. Bu nedenle araştırma altı kadın voleybolcu ile başlamıştır. Uygulamaya katılmayı kabul eden sporculardan Bilgilendirme Formu ve Onay Formu alınmıştır. ADDT ile MG+ADDT uygulamalarına katılacak sporcuların belirlenmesinde başvuru sırası baz alınmıştır. Sporcular araştırmaya başvuru sırasına göre sırasıyla ADDT ve MG+ADDT uygulamalarına dahil edilmiştir. Araştırmada ADDT ve MG+ADDT uygulamaları eş zamanlı olarak yürütülmüştür. Çoklu başlama deseni kullanıldığı için sporcular birer hafta ara ile oturumlara başlamıştır (Tablo 5.3).

Tablo 5.3. Uygulama planı

	ADDT			MG + ADDT	
	Sporcu 1	Sporcu 2	Sporcu 3	Sporcu 4	Sporcu 5
1. Hafta	Ön test 1	Ön test 1	Ön test 1	Ön test 1	Ön test 1
2. Hafta	Ön test 2	Ön test 2	Ön test 2	Ön test 2	Ön test 2
3. Hafta	Ön test 3	Ön test 3	Ön test 3	Ön test 3	Ön test 3
4. Hafta	ADDT 1	Ön test 4	Ön test 4	MG	Ön test 4
5. Hafta	ADDT 2	ADDT 1	Ön test 5	ADDT 1	MG
6. Hafta	ADDT 3	ADDT 2	ADDT 1	ADDT 2	ADDT 1
7. Hafta	ADDT 4	ADDT 3	ADDT 2	ADDT 3	ADDT 2
8. Hafta	ADDT 5	ADDT 4	ADDT 3	ADDT 4	ADDT 3
9. Hafta	-	ADDT 5	ADDT 4	ADDT 5	ADDT 4
10. Hafta	-	-	ADDT 5	-	ADDT 5

Uygulamalara geçmeden önce tüm sporcuların başlangıç puanlarının ölçümü aynı hafta içinde yapılmış ve tüm sporcular için ölçümler her hafta devam etmiştir. Başlangıç ölçümlerinde sporcular her hafta müsabaka yaptıkları gün, müsabakadan sonra müsabakadaki duygu, düşünce ve performanslarını değerlendirmiştir. Oturumlar başladıktan sonra ise her bir oturumdan sonra yapmış oldukları müsabakadaki duygu, düşünce ve performanslarını müsabaka günü değerlendirerek ölçekleri doldurmuşlardır. Tablo 5.3'te görüldüğü gibi ADDT uygulamasına ilk katılan Sporcu 1 ile MG+ADDT uygulamasına ilk katılan Sporcu 4, üç haftalık başlangıç ölçümlerinden (baseline) sonra, uygulamaya başlamıştır. Başlangıç puanı ölçümlerinden sonra Sporcu 1 beş oturumdan oluşan ADDT uygulamasına, Sporcu 4 ise tek oturumdan oluşan motivasyonel görüşme ve sonrasında beş oturumdan oluşan ADDT uygulamasına katılmıştır. Sporcu 2 ve Sporcu 5 dört hafta başlangıç puanı ölçülürken, Sporcu 3 ve Sporcu 6 için beş hafta başlangıç puanı ölçümü yapılmış ve daha sonra uygulamalara geçilmiştir. Tüm sporcuların başlangıç puanları ölçümleri ve uygulamaları 10 haftada tamamlanmıştır. Sporcu 6 uygulamalar sırasında sakatlandığı ve sezonu kapattığı için araştırmadan çıkarılmıştır. Bu nedenle araştırma ADDT uygulamasına katılan üç sporcu (Sporcu 1, Sporcu 2, Sporcu 3) ve MG+ADDT uygulamasına katılan iki sporcu (Sporcu 4, Sporcu 5) ile tamamlanmıştır.

Uygulamalar tamamlandıktan sonra tek denekli araştırmaların önemli bir değerlendirme ölçütü olan sosyal geçerlik kullanılmıştır. Sosyal geçerlik bir

müdahalenin etkisi, uygunluğu ve önemi hakkında bilgi almayı sağlayan bir değerlendirmedir (Kurt, 2012). Sosyal geçerlik uygulamanın bireyin hayatında oluşturduğu etki ve değişimin görülmesini sağlar. Bu araştırmada uygulanan programların etkisi, faydası, kullanışlılığı ve spor ortamına uyarlanabilirliği konusunda sporcuların görüşlerini öğrenmek amacıyla, uygulamalar tamamlandıktan sonra üç açık uçlu ve üç kapalı uçlu olmak üzere sporculara altı soru yöneltilmiştir. Bu sorular ile uygulamaların sporcunun hayatında oluşturduğu etki ve değişimin görülmesi amaçlanmıştır.

5.2.5. Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi yönelimli uygulamalar

Araştırmanın uygulayıcısı Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi uygulamaları için Albert Ellis Enstitüsünden (Albert Ellis Institute), APA (American Psychological Association) onaylı uygulayıcı eğitimi ve Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi yönelimli uygulamaların spor ortamına uygulamasına yönelik eğitimlere ve süpervizyon çalışmalarına katılmıştır. Motivasyonel görüşme uygulaması için MINT (Motivational Interviewing Network of Trainers) onaylı eğiticilerden eğitim almıştır. Araştırmada gerçekleştirilen uygulamalar (ADDT ve MG+ADDT) her hafta bir oturum olacak şekilde gerçekleştirilmiş ve her oturum 40-45 dakika aralığında sürmüştür. Oturumlar çevrim olarak yapılmıştır. Katılımcılar bölümünde belirtildiği gibi bir sporcu sakatlık yaşadığından dolayı uygulamadan çıkarılmıştır. Bunun dışındaki sporculardan oturumları bırakan ya da ara veren olmamıştır.

Araştırmada kullanılan ADDT ve MG+ADDT uygulamalarının içeriği aşağıda detaylı olarak açıklanmıştır.

ADDT Uygulaması: Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi temelli uygulamalar Eğitim, Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi Süreci, Güçlendirme ve Değerlendirme aşamalarından oluşmaktadır (Turner ve Barker, 2014). Bu çalışmada beş haftalık oturumlar bu akış doğrultusunda hazırlanmıştır. İlk iki oturum “Eğitim”, üçüncü ve dördüncü oturum “Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi süreci” ve beşinci oturum “Güçlendirme” olarak planlanmıştır. Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi uygulaması kapsamında uygulanan beş haftalık program Tablo 5.4’te yer almaktadır.

Tablo 5.4. Beş oturumluk Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi programı

1. Oturum	ADDT kuramının temelini oluşturan A-B-C modeli açıklanarak yaşanan problemlerin (C) arkasında olayların (A) değil, inançların (B) olduğu açıklanmıştır. Bu noktada A-C ve B-C bağlantıları üzerinde durulmuştur. İnançların (B) akılcı ve akıldışı olarak ikiye ayrıldığı örneklerle açıklanmıştır. Sonraki haftaya kadar sporcuların kendi spor geçmişlerinde yaşadıkları akılcı ve akıldışı inançlara ilişkin örnek olayları düşünmeleri ve sonraki haftaya getirmeleri istenmiştir.
2. Oturum	Önceki oturumda verilen ev ödevi doğrultusunda akılcı ve akıldışı inançlar tekrar gözden geçirilmiştir. Bu noktada akılcı ve akıldışı inançlar hakkında detaylı bilgi verilmiştir. Talepkarlığa karşı esnek olma, felaketleştirmeye karşı felaketleştirici olmayan düşünceler, düşük toleransa karşı yüksek tolerans ve değersizleştirmeye karşı koşulsuz kabul açıklanmıştır. Bu inançlar spor ortamına özgü örneklerle açıklandıktan sonra bir sonraki oturuma kadar sporcuların kendi inançlarını değerlendirmeleri amacıyla form verilmiştir. Bu form aracılığıyla bir hafta boyunca sporcuların yaşadıkları duygusal ve davranışsal güçlükleri ve bu güçlükler sırasında ortaya çıkan akılcı ve akıldışı inançları yazmaları istenmiştir.
3. Oturum	Önceki oturumda verilen çalışmadan hareketle sporcuların bir hafta boyunca yaşadığı duygusal ve davranışsal zorluklar A-B-C çerçevesinde akılcı ve akıldışı inançlar açısından değerlendirilmiştir. Bu oturumda her bir sporcudan gelen örnek değerlendirilerek, örnek olaylarda yer alan akıldışı inançlarla çalışılarak akılcı inanç haline getirilmesi sağlanmıştır. Bu noktada sporcularda ortaya çıkan akıldışı inançlar kanıt (evidence), mantık (logic) ve fayda (pragmatics) açısından değerlendirilerek akılcı hale getirilmiştir. Bir sonraki oturuma kadar sporcuların yaşadıkları duygusal ve davranışsal zorluklar karşısında kendi akıldışı inançlarını belirlemeleri ve bunları akılcı hale getirmeleri istenmiştir. Bunları not alarak bir sonraki oturuma getirmeleri istenmiştir.
4. Oturum	Önceki oturumdan hareketle sporcuların yaşadıkları duygusal ve davranışsal zorluklar akılcı ve akıldışı inançlar açısından incelenmiştir. Sporculardan inancının akılcı karşılığını bulamayan veya getirdiği örneğin daha detaylandırılması gerekenler ile bir önceki oturumda olduğu gibi uygulamalar devam etmiştir.
5. Oturum	Son oturum olan bu oturumda sporcuların akılcı inançlarının güçlendirilmesi amaçlanmaktadır. Sporculara örnek olaylar ve örnek inançlar sunularak bu inançlara inanıyorlarsa desteklemeleri, inanmıyorlarsa da çürütmeleri istenmiştir. Örnek olaylar, sporcunun tüm akıldışı inançların akılcı karşılıklarını bulana kadar devam etmiştir.

Motivasyonel Görüşme ve ADDT Uygulaması (MG + ADDT): Her sporcu ile beş oturumdan oluşan Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi çalışmasına geçmeden önce tek oturumdan oluşan motivasyonel görüşme gerçekleştirilmiş ve sporcunun yaşadığı durumlar (duygu, düşünce ve performans) motivasyonel görüşmenin temel becerileri (açık uçlu sorular sorma, onaylama, yansıtıcı dinleme, özetleme ve bilgi paylaşımı) yardımıyla değerlendirilmiştir. Motivasyonel görüşmenin ilk aşaması Katılım (Engaging) aşamasıdır. Bu aşama ilk görüşmeyi oluşturmaktadır ve bireylerin çalışmaya devam edip etmeyeceğini belirleyen aşamadır (Rollnick, Kaplan ve Rutschman, 2016). Bu nedenle bu aşamada sporcuların ADDT uygulamasına devam etmesi veya daha güdülenmiş bir şekilde devam etmesi için açık uçlu sorular sorma, onaylama, yansıtıcı dinleme, özetleme ve bilgi paylaşımı becerileri ile sporcuların

kendilerini ifade ederek uygulayıcı tarafından durumun doğru bir şekilde anlaşıldığı konusunda sporcuların görüşü alınmıştır. Aynı zamanda bu ilk oturumun sonlarında, gerçekleştirilecek olan ADDT uygulamalarının sporcunun durumuna nasıl bir katkı sağlayacağı konusunda bilgi paylaşımı yapılmıştır (Miller ve Arkowitz, 2015). Özetle motivasyonel görüşmenin ilk aşaması olan “katılım” aşaması odaklı bir oturum gerçekleştirilmiştir. Her sporcu ile yapılan motivasyonel görüşme sonrası Tablo 5.4’te yer alan beş oturumdan oluşan ADDT uygulaması aynı şekilde devam etmiştir.

5.2.6. Uygulama güvenirliği

Uygulamanın güvenirliği için Wood ve ark., (2018) tarafından sporcularla yapılan tek denekli araştırma desenine ait çalışma baz alınmıştır. Bu kapsamda öncelikle her katılımcının aynı içeriğe ulaşması sağlanmıştır. Bu noktada özellikle Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi uygulamalarının 1. ve 2. oturumları bilgilendirme ağırlıklıdır. Bilgiler tüm sporcular için aynı şekilde verilmiştir. Oturumlardan sonra oturumda yer alan bilgilere ait özet içerikler sporculara gönderilerek hafta boyunca tekrar okumaları sağlanmıştır. Bunların yanında oturumlarda sporcularla birlikte değerlendirilen olaylar Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi kapsamında değerlendirilmesinde tüm sporcular için aynı formatta hazırlanmış formlar kullanılmıştır.

5.2.7. Verilerin analizi

Tek denekli araştırma deseni kapsamında verilerin analizinde haftalara göre gözlenen değişim görsel analizler (Visual Analyses) ve etki büyüklüğü ile incelenmiştir (Barker, McCarthy, Jones ve Moran, 2011).

Etki büyüklüğü hesaplamaları için her sporcunun zaman içinde değişimini gösteren 3 ortalama puan (T1, T2, T3) hesaplanmıştır. Sporcuların uygulamalar başlamadan önce ölçme araçlarından aldıkları puanların ortalaması birinci ölçümü (T1) oluşturmaktadır. ADDT uygulamasına katılan sporcuların ilk iki oturum sonrasında ölçme araçlarından aldıkları puanların ortalaması; MG+ADDT uygulamasına katılan sporcuların ise tek oturumdan oluşan motivasyonel görüşme ile ADDT uygulamasına ait iki oturum sonrasında ölçme araçlarından aldıkları puanların ortalaması ikinci

ölçümü (T2) oluşturmaktadır. ADDT ve MG+ADDT uygulamalarının son üç oturum sonrasında ölçme araçlarından alınan puanların ortalaması üçüncü ölçümü (T3) oluşturmaktadır.

Etki büyüklüğü için Cohen d katsayısı hesaplanmıştır. Bu katsayı için kullanılan formüller şu şekildedir (Formülde M_1 ve M_2 puan ortalamalarını, SD_1 ve SD_2 ise puanlara ait standart sapma değerlerini ifade etmektedir):

- $Cohen's\ d = (M_1 - M_2) / SD_{pooled}$
- $SD_{pooled} = \sqrt{(SD_1^2 + SD_2^2) / 2}$

Cohen d katsayısı kategorik verilerin analizinde gruplar karşılaştırılırken 0,2 küçük (small) etki büyüklüğü, 0,5 orta (medium) etki büyüklüğü, 0,8 ise geniş (large) etki büyüklüğü olarak kullanılmaktadır (Cohen, 1992). Parker ve Vannest (2009) tek denekli araştırmalarda d katsayısı 0,87'den küçükse küçük etki büyüklüğü, 0,87 ile 2,67 arasında ise orta etki büyüklüğü, 2,67 üzerinde ise geniş etki büyüklüğü olarak ifade etmektedir. Bu nedenle bu araştırmada Parker ve Vannest (2009) tarafından önerilen değerler kullanılmıştır.

6. BULGULAR

6.1. Sporda Akıldışı İnançların Duygu, Düşünce ve Performans Üzerindeki Rolünün Yapısal Olarak İncelenmesine İlişkin Bulgular (Çalışma 1)

Bu araştırmada sporcuların performanslarına yönelik akıldışı inançları ile duygu, düşünce ve algılanan performans arasındaki yapısal ilişkinin araştırılması amaçlanmıştır. Bu bölümde bu kapsamda yapılan analizlere ait bulgular yer almaktadır. Verilerin analizinde öncelikle tanımlayıcı istatistiklerin yer aldığı ve varsayımların incelendiği ön analizler sunulmuştur. Daha sonra araştırmada kullanılan ölçme araçlarının yapı geçerliğini incelemek amacıyla yapılan doğrulayıcı faktör analizi bulguları ve araştırmada incelenen yapısal modeller yer almaktadır. Yapısal modeller kapsamında yöntem bölümünde belirlenen 3 model karşılaştırılmış ve en iyi uyum sağlayan modele ait katsayılar incelenmiştir.

6.1.1 Ön analizler

Araştırma hipotezlerini test etmeden önce veri üzerinde ön analizler gerçekleştirilmiştir. Bu kapsamda araştırma değişkenlerine ait tanımlayıcı istatistikler (Tablo 6.1) ve değişkenler arasındaki ilişkiler (Tablo 6.2) incelenmiştir.

Tablo 6.1. Araştırmanın değişkenlerine ilişkin tanımlayıcı istatistikler

	n	En az	En çok	Ortalama	SS	Çarpıklık	Basıklık
<i>Akıldışı Performans İnançları Envanteri-2</i>							
Talepkarlık	395	1,60	5,00	3,80	0,75	-0,49	-0,30
Felaketleştirme	395	1,00	5,00	3,30	0,86	-0,10	-0,43
Düşük Tolerans	395	1,60	5,00	3,98	0,78	-0,71	-0,08
Değersizleştirme	395	1,00	5,00	2,91	0,82	0,16	-0,29
<i>Spor Duygu Ölçeği</i>							
Olumlu Duygu	395	1,88	5,00	3,90	0,70	-0,39	-0,61
Olumsuz Duygu	395	1,00	4,64	2,77	0,62	-0,15	0,20
<i>Sporda Otomatik İçsel Konuşma Ölçeği</i>							
Olumlu Düşünce	395	1,58	4,84	3,93	0,67	-0,92	0,92
Olumsuz Düşünce	395	1,00	4,94	2,56	0,69	0,23	-0,13
<i>Performans</i>							
Algılanan Performans	395	40	100	72,88	12,20	-0,22	-0,16

Tablo 6.1’de yer alan tanımlayıcı istatistikler incelendiğinde, Akıldışı Performans İnançları Envanteri-2’nin alt boyutlarında ortalamaların 2,91 (değersizleştirme) ile 3,98 (düşük tolerans) aralığında, çarpıklık katsayılarının -0,71 (düşük tolerans) ile 0,16 (değersizleştirme) aralığında, basıklık katsayılarının -0,43 (felaketleştirme) ile -0,08 (düşük tolerans) aralığında olduğu görülmektedir. Spor Duygu Ölçeğinde ortalama değerler 2,77 (olumsuz duygu) ve 3,90 (olumlu duygu), çarpıklık katsayıları -0,15 (olumsuz duygu) ve -0,39 (olumlu duygu), basıklık katsayıları ise -0,61 (olumlu duygu) ve 0,20 (olumsuz duygu) olarak görülmektedir. Sporda Otomatik İçsel Konuşma Ölçeğinde ortalama değerler 2,56 (olumsuz düşünce) ve 3,93 (olumlu düşünce), çarpıklık katsayıları 0,23 (olumsuz düşünce) ve -0,92 (olumlu düşünce), basıklık katsayıları ise 0,92 (olumlu düşünce) ve -0,13 (olumsuz düşünce) olarak görülmektedir. Algılanan performans puanlarının ise 72.88 ortalamaya, -0,22 çarpıklık ve -0,16 basıklık katsayısına sahip olduğu görülmektedir. Değişkenlerin normal dağılım sergileyip sergilemediğini incelemek için basıklık ve çarpıklık katsayıları incelendiğinde tüm değişkenlere ait çarpıklık katsayılarının -0,92 ile 0,23 aralığında, basıklık katsayılarının ise -0,61 ile 0,92 aralığında olduğu görülmektedir. Bu değerler ± 1 aralığında olduğu için tek değişkenli normallik varsayımının karşılandığı görülmektedir (Hair, Black, Babin, Anderson ve Tatham, 2013). Çok değişkenli normallik varsayımı için incelenen çok değişkenli kurtosis katsayısına ait kritik oran 4,838 olarak bulunmuştur. Bentler (2005) bu değer 5’ten, Kline (2011) ise 10’dan büyük olması durumunda çok boyutlu normal dağılım problemi olduğunu belirtmektedir. Bu nedenle veri seti çok değişkenli normallik varsayımını karşılamaktadır.

Tablo 6.2’de değişkenler arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılan pearson momentler çarpımı korelasyon analizi bulguları yer almaktadır.

Tablo 6.2. Değişkenler arasındaki korelasyon katsayıları

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Akıldışı Performans İnançları Envanteri-2									
1. Talepkarlık	1								
2. Felaketleştirme	0,73**	1							
3. Düşük Tolerans	0,60**	0,53**	1						
4. Değersizleştirme	0,51**	0,65**	0,46**	1					
Spor Duygu Ölçeği									
5. Olumlu Duygu	-0,31**	-0,39**	-0,20**	-0,27**	1				
6. Olumsuz Duygu	0,47**	0,55**	0,46**	0,62**	-0,32**	1			
Sporda Otomatik İçsel Konuşma Ölçeği									
7. Olumlu Düşünce	-0,33**	-0,36**	-0,32**	-0,46**	0,26**	-0,54**	1		
8. Olumsuz Düşünce	0,59**	0,54**	0,52**	0,56**	-0,37**	0,50**	-0,32**	1	
Performans									
9. Algılanan Performans	-0,14**	-0,16**	-0,18**	-0,24**	0,21**	-0,33**	0,31**	-0,24**	1

*p< .05 **p< .01

Tablo 6.2’de yer alan korelasyon katsayıları incelendiğinde, Akıldışı Performans İnançları Envanteri-2 alt boyutları ile olumlu duygular, olumlu düşünceler ve algılanan performans arasında negatif yönlü, olumsuz düşünce ve olumsuz duygular ile arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki vardır. Algılanan performansı yordayan değişkenler arasında çoklu bağlantı problemi olup olmadığını belirlemek için korelasyon katsayıları incelendiğinde, değişkenler arasındaki korelasyon katsayılarının -0,54 ile 0,73 aralığında olduğu görülmektedir. Bu değerler mutlak değerce 0,80 değerinden küçük olduğu için çoklu bağlantı problemi bulunmamaktadır (Field, 2009).

6.1.2 Ölçme araçlarının yapı geçerliği

Yapısal eşitlik modeli kapsamında yol analizine geçmeden önce, öncelikle araştırmada kullanılan ölçeklerin yapı geçerliği incelenmiştir. Bu kapsamda Akıldışı Performans İnançları Envanteri-2 için birinci düzey ilişkili doğrulayıcı faktör analizi yapılırken, Spor Duygu Ölçeği ve Sporda Otomatik İçsel Konuşma Ölçeği, alt boyutlar bazında değil, alt boyutlardan hareketle oluşan olumlu ve olumsuz yapılar olarak değerlendirileceği için hem birinci düzey hem de ikinci düzey doğrulayıcı

faktör analizi yapılmıştır. Tablo 6.3'te yapılan analizler sonucunda elde edilen uyum indeksleri yer almaktadır. Yapılan Doğrulayıcı Faktör Analizi sonucunda ölçeklere ait incelenen beş modelin de kabul edilebilir uyum sınırlarında olduğu görülmektedir.

Tablo 6.3. Ölçeklere ait doğrulayıcı faktör analizi uyum indeksleri

Model	χ^2/df	GFI	CFI	SRMR	RMSEA
Akıldışı Performans İnançları Envanteri-2	1,093	0,956	0,995	0,031	0,015
Spor Duygu Ölçeği (5 faktörlü yapı)	1,096	0,953	0,989	0,041	0,016
Spor Duygu Ölçeği (2 faktörlü yapı)	1,471	0,938	0,947	0,075	0,035
Sporda Otomatik İçsel Konuşma Ölçeği (7 faktörlü yapı)	1,166	0,914	0,979	0,037	0,021
Sporda Otomatik İçsel Konuşma Ölçeği (2 faktörlü yapı)	1,188	0,910	0,976	0,041	0,022

6.1.3 Akıldışı inançlar ile duygular, otomatik düşünceler ve algılanan performans arasındaki ilişkinin test edilmesine yönelik bulgular

Araştırma kapsamında test edilen olan modeller (Şekil 5.1, 5.2, 5.3) öncelikle yol analizi kapsamında test edilerek karşılaştırılmıştır. Modellere ait yapılan yol analizi sonucunda elde edilen uyum indeksleri Tablo 6.4'te yer almaktadır.

Tablo 6.4. Yol analizi modellerinin karşılaştırılması

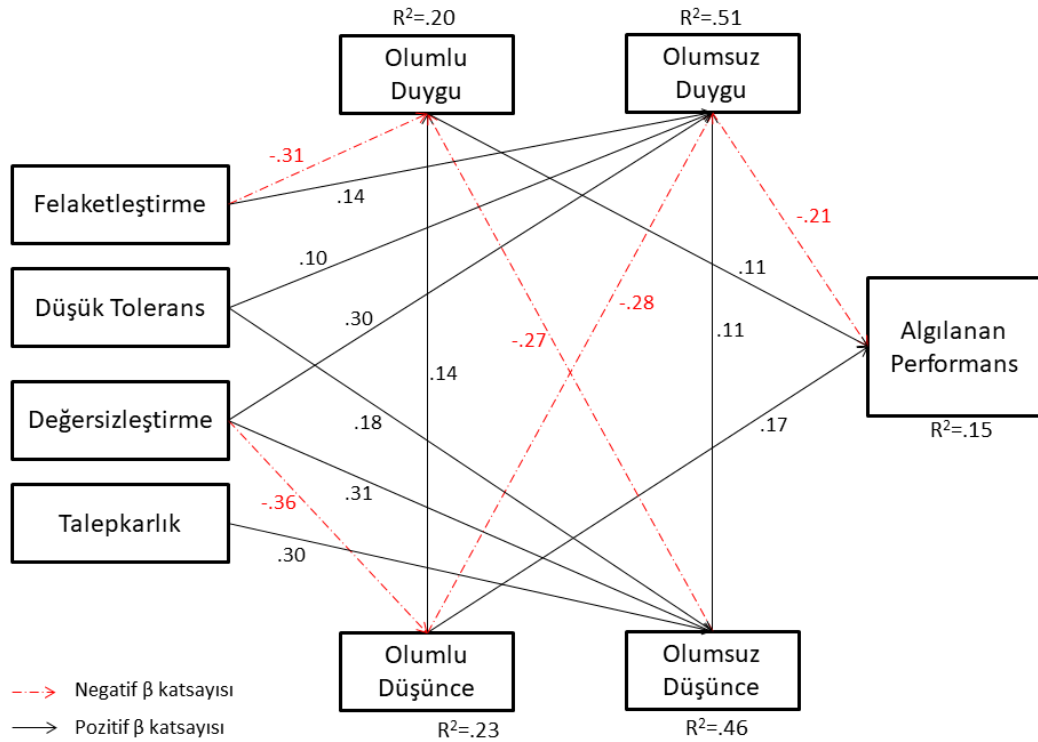
	χ^2	df	χ^2/df	GFI	CFI	RMSEA	AIC
Model 1	31,495	7	4,499	0,983	0,983	0,094	107,495
Model 2	3,609	2	1,804	0,998	0,999	0,045	89,609
Model 3	221,227	17	13,013	0,897	0,861	0,175	277,227

Model 1: Talepkarlığın ikincil akıldışı inançlar aracılığıyla duygu, düşünce ve performans üzerindeki etkisi
Model 2: Akıldışı inançların duygu, düşünce ve performans üzerindeki etkisi
Model 3: İkincil akıldışı inançların talepkarlık aracılığıyla duygu, düşünce ve performans üzerindeki etkisi

Tablo 6.4 incelendiğinde Model 3 [$\chi^2/df=13,013$, GFI=0,897, CFI=0,861, RMSEA=0,175] için elde edilen uyum indekslerinin kabul edilebilir sınırlar dışında

olduğu görülürken Model 1 [$\chi^2/df=4,499$, GFI=0,983, CFI=0,983, RMSEA=0,094] ve Model 2 [$\chi^2/df=1,804$, GFI=0,998, CFI=0,999, RMSEA=0,045] için elde edilen uyum indekslerinin kabul edilebilir sınırlarda olduğu görülmektedir. Model 2'ye ait uyum indeksleri kabul edilebilir sınırlarda daha yakın olmasına rağmen, modeller arasında anlamlı farklılık olup olmadığı ki-kare fark testi ile incelenmiştir. Ki-kare fark testi sonucunda Model 1 ve Model 2 arasında anlamlı farklılık olduğu görülmektedir [$\Delta\chi^2(\Delta df)= 27,886(5)$, $p<0,001$]. Bu nedenle uyum indeksleri kabul edilebilir sınırlara daha yakın olan Model 2'nin en uygun model olduğu söylenebilir. Bununla birlikte modeller arasında en düşük AIC değeri de Model 2'ye ait olduğu için, karşılaştırılan modeller içinde için yol analizi kapsamında Model 2'de elde edilen katsayılar incelenmiştir.

Araştırmada yer alan Model 2'nin hipotezleri kapsamında yapılan yol analizi sonrasında elde edilen doğrudan etkilere ait standardize beta (β) katsayıları Şekil 6.1'de yer almaktadır.



Şekil 6.1. Yol analizi sonrası elde edilen β katsayıları (Sadece anlamlı yollara yer verilmiştir)

Model 2 kapsamında elde edilen β katsayıları, standart hata, kritik oran ve R^2 değerleri Tablo 6.5'te yer almaktadır.

Tablo 6.5. Yol analizi kapsamında elde edilen doğrudan etkilere ait β katsayıları, standart hata, kritik oran ve R^2 değerleri

		β	S.H.	Kritik Oran	R^2
Talepkarlık	→	-0,054	0,062	-0,767	0,23
Felaketleştirme	→ Olumlu	-0,039	0,057	-0,534	
Düşük Tolerans	→ Düşünce	-0,101	0,049	-1,771	
Değersizleştirme	→	-0,357	0,048	-6,042***	
Talepkarlık	→	0,303	0,053	5,204***	0,46
Felaketleştirme	→ Olumsuz	0,027	0,049	0,448	
Düşük Tolerans	→ Düşünce	0,18	0,042	3,785***	
Değersizleştirme	→	0,31	0,041	6,299***	
Talepkarlık	→	0,01	0,068	0,137	0,20
Felaketleştirme	→	-0,312	0,06	-4,199***	
Düşük Tolerans	→ Olumlu	0,098	0,053	1,65	
Değersizleştirme	→ Duygu	0,094	0,056	1,44	
Olumlu Düşünce	→	0,137	0,053	2,69**	
Olumsuz Düşünce	→	-0,265	0,062	-4,325***	
Talepkarlık	→	0,004	0,047	0,061	0,51
Felaketleştirme	→	0,139	0,042	2,396*	
Düşük Tolerans	→ Olumsuz	0,102	0,036	2,2*	
Değersizleştirme	→ Duygu	0,295	0,038	5,762***	
Olumlu Düşünce	→	-0,282	0,037	-7,052***	
Olumsuz Düşünce	→	0,108	0,043	2,251*	
Olumlu Duygu	→	0,109	0,904	2,107*	0,15
Olumsuz Duygu	→	-0,211	1,309	-3,178**	
Olumlu Düşünce	→	0,168	1,024	2,988**	
Olumsuz Düşünce	→ Algılanan	-0,103	1,146	-01,59	
Talepkarlık	→ Performans	0,079	1,222	1,041	
Felaketleştirme	→	0,101	1,114	1,277	
Düşük Tolerans	→	-0,037	0,957	-0,594	
Değersizleştirme	→	-0,032	1,04	-0,448	

* p<0,05, ** p<0,01, *** p<0,001

Tablo 6.5'te yer alan doğrudan etkilere ait katsayılar araştırma hipotezlerine göre incelenmiştir. Hipotez_{2a} kapsamında, diğer bir deyişle, akıldışı inançların olumlu-olumsuz otomatik düşünceler üzerindeki doğrudan etkisi incelendiğinde, olumlu otomatik düşünceler üzerinde değersizleştirme ($\beta=-0,36$ $p<0,001$) akıldışı inancının negatif yönlü doğrudan etkisi bulunduğu görülmüştür. Bunun yanı sıra, olumsuz otomatik düşünce üzerinde ise talepkarlık ($\beta=0,30$ $p<0,001$), düşük tolerans ($\beta=0,18$, $p<0,001$) ve değersizleştirme ($\beta=0,31$, $p<0,001$) akıldışı inançlarının pozitif yönlü doğrudan etkisi vardır. R^2 değerleri ilişkin bulgular ele alındığında, olumlu düşüncelere ait varyansın %23'ünün, olumsuz düşüncelere ait varyansın ise %46'sının akıldışı performans inançları tarafından açıklandığı görülmektedir. Hipotez_{2b} kapsamında, akıldışı inançların olumlu-olumsuz duygular üzerindeki doğrudan etkisi incelenmiştir. Olumlu duygular üzerinde felaketleştirme ($\beta=-0,31$, $p<0,001$) akıldışı inancının negatif yönlü doğrudan etkisi bulunmaktadır. Olumsuz duygu üzerinde ise felaketleştirme ($\beta=0,14$ $p<0,05$), düşük tolerans ($\beta=0,10$, $p<0,05$) ve değersizleştirme ($\beta=0,295$, $p<0,001$) akıldışı inançlarının pozitif yönlü doğrudan etkisi vardır.

Otomatik düşüncelerin, duygular üzerindeki doğrudan etkisi incelendiğinde, olumlu duygular üzerinde olumlu otomatik düşüncelerin ($\beta=0,14$ $p<0,01$) pozitif yönlü, olumsuz otomatik düşüncelerin ($\beta=-0,37$ $p<0,001$) negatif yönlü doğrudan etkisi vardır. Olumsuz duygular üzerinde ise olumlu otomatik düşüncelerin ($\beta=-0,28$ $p<0,01$) negatif yönlü, olumsuz otomatik düşüncelerin ($\beta=0,11$ $p<0,001$) pozitif yönlü doğrudan etkisi vardır.

Duygulara ait R^2 değerleri ele alındığında, olumlu duygulara ait varyansın %20'sinin, olumsuz duygulara ait varyansın ise %51'inin akıldışı performans inançları ve olumlu-olumsuz otomatik düşünceler tarafından açıklandığı görülmektedir.

Hipotez_{2d} kapsamında, olumlu-olumsuz otomatik düşüncelerin, algılanan performans üzerindeki doğrudan etkisi incelenmiştir. Algılanan performans üzerinde olumlu düşüncelerin ($\beta=0,17$ $p<0,05$) pozitif yönlü doğrudan etkisi vardır.

Hipotez_{2e} kapsamında, olumlu-olumsuz duyguların, algılanan performans üzerindeki doğrudan etkisi incelenmiştir. Algılanan performans üzerinde olumlu duyguların

($\beta=0,11$ $p<0,05$) pozitif yönlü, olumsuz duyguların ($\beta=-0,21$ $p<0,01$) negatif yönlü doğrudan etkisi vardır.

Hipotez_{2f} kapsamında, akıldışı inançların algılanan performans üzerindeki doğrudan etkisi incelenmiştir. Algılanan performans üzerinde akıldışı inançlarının anlamlı doğrudan etkisi bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Hipotez_{2d}, Hipotez_{2e} ve Hipotez_{2f} sonrasında elde edilen R^2 değerleri incelendiği zaman, algılanan performansa ait varyansın %15'inin akıldışı performans inançları ile birlikte duygu ve otomatik düşünceler tarafından açıklandığı görülmektedir.

Model 2 kapsamında 52 adet dolaylı etki bulunmaktadır. Tablo 6.6'da araştırma hipotezleri kapsamında elde edilen anlamlı dolaylı etkiler yer almaktadır.



Tablo 6.6. Yol analizi kapsamında elde edilen dolaylı etkiler

	β	%95 Güven Aralığı	
		Alt Sınır	Üst Sınır
TLP → Olumsuz Düşünce → Olumlu Duygu	-0,080***	-0,118	-0,045
DT → Olumsuz Düşünce → Olumlu Duygu	-0,048***	-0,076	-0,022
DGR → Olumsuz Düşünce → Olumlu Duygu	-0,082***	-0,11	-0,042
DGR → Olumlu Düşünce → Olumlu Duygu	-0,049*	-0,08	-0,013
TLP → Olumsuz Düşünce → Olumsuz Duygu	0,033*	0,007	0,052
DT → Olumsuz Düşünce → Olumsuz Duygu	0,019*	0,003	0,035
DGR → Olumsuz Düşünce → Olumsuz Duygu	0,033*	0,007	0,046
DGR → Olumlu Düşünce → Olumsuz Duygu	0,101**	0,049	0,105
FLK → Olumsuz Duygu → PERF	-0,029*	-0,931	-0,112
DT → Olumsuz Duygu → PERF	-0,022*	-0,745	-0,067
DGR → Olumsuz Duygu → PERF	-0,062**	-1,578	-0,422
FLK → Olumlu Duygu → PERF	-0,034*	-0,977	-0,131
DGR → Olumlu Düşünce → PERF	-0,060***	-1,514	-0,434
TLP → Olumsuz Düşünce → Olumlu Duygu → PERF	-0,080*	-0,321	-0,043
DT → Olumsuz Düşünce → Olumlu Duygu → PERF	-0,048*	-0,212	-0,023
DGR → Olumsuz Düşünce → Olumlu Duygu → PERF	-0,082*	-0,305	-0,042
TLP → Olumsuz Düşünce → Olumsuz Duygu → PERF	0,033*	-0,289	-0,03
DT → Olumsuz Düşünce → Olumsuz Duygu → PERF	0,019*	-0,186	-0,016
DGR → Olumsuz Düşünce → Olumsuz Duygu → PERF	0,033*	-0,258	-0,033
DGR → Olumlu Düşünce → Olumlu Duygu → PERF	-0,049*	-0,225	-0,017
DGR → Olumlu Düşünce → Olumsuz Duygu → PERF	0,101**	-0,546	-0,15

*p<0,05, **p<0,01, ***p<0,001

TLP: Talepkarlık, FLK: Felaketleştirme, DT: Düşük tolerans, DGR: Değersizleştirme, PERF: Algılanan performans

Tablo 6.6’da yer alan dolaylı etkiler, araştırma hipotezleri kapsamında değerlendirilmiştir. Hipotez_{2c} kapsamında, akıldışı inançların olumlu-olumsuz otomatik düşünceler aracılığıyla olumlu-olumsuz duygular üzerindeki dolaylı etkisi incelenmiştir. Olumlu duygular üzerinde talepkarlık ($\beta=-0,08$, $p<0,001$), düşük tolerans ($\beta=-0,05$, $p<0,001$) ve değersizleştirme ($\beta=-0,08$, $p<0,001$) akıldışı inançlarının olumsuz düşünceler aracılığıyla dolaylı etkisi bulunmaktadır. Aynı

zamanda olumlu duygular üzerinde değersizleştirme ($\beta=-0,05$, $p<0,05$) akıldışı inancının olumlu düşünceler üzerinden dolaylı etkisi anlamlıdır. Olumlu duygular üzerinde ise talepkarlık ($\beta=0,03$, $p<0,05$), düşük tolerans ($\beta=0,02$, $p<0,05$) ve değersizleştirme ($\beta=0,03$, $p<0,05$) akıldışı inançlarının olumsuz düşünceler aracılığıyla dolaylı etkisi bulunmaktadır. Bununla birlikte olumsuz duygular üzerinde değersizleştirme ($\beta=0,10$, $p<0,05$) akıldışı inancının olumlu düşünceler üzerinden dolaylı etkisi anlamlıdır.

Hipotez_{2g} kapsamında, akıldışı inançların olumlu-olumsuz otomatik düşünceler aracılığıyla algılanan performans üzerindeki dolaylı etkisi incelenmiştir. Algılanan performans üzerinde değersizleştirme akıldışı inancının olumlu düşünceler üzerinde dolaylı etkisi bulunmaktadır ($\beta=-0,06$, $p<0,001$).

Hipotez_{2h} kapsamında, akıldışı inançların olumlu-olumsuz duygular aracılığıyla algılanan performans üzerindeki dolaylı etkisi incelenmiştir. Algılanan performans üzerinde felaketleştirme ($\beta=-0,03$, $p<0,05$), düşük tolerans ($\beta=-0,02$, $p<0,05$) ve değersizleştirme ($\beta=-0,06$, $p<0,05$) akıldışı inançlarının olumsuz duygular üzerinden dolaylı etkisi bulunmaktadır. Felaketleştirme akıldışı inancının aynı zamanda olumlu duygular üzerinden algılanan performans üzerinde dolaylı etkisi bulunmaktadır ($\beta=-0,03$, $p<0,05$).

Hipotez_{2i} kapsamında, akıldışı inançların olumlu-olumsuz otomatik içsel konuşmalar ve olumlu-olumsuz duygular aracılığıyla algılanan performans üzerindeki dolaylı etkisi incelenmiştir. Algılanan performans üzerinde talepkarlık ($\beta=-0,08$, $p<0,05$), düşük tolerans ($\beta=-0,05$, $p<0,05$) ve değersizleştirme ($\beta=-0,08$, $p<0,05$) akıldışı inançlarının olumsuz düşünce-olumlu duygu yolu üzerinden dolaylı etkisi bulunmaktadır. Benzer şekilde algılanan performans üzerinde talepkarlık ($\beta=0,03$, $p<0,05$), düşük tolerans ($\beta=0,02$, $p<0,05$) ve değersizleştirme ($\beta=0,03$, $p<0,05$) akıldışı inançlarının olumsuz düşünce-olumsuz duygu üzerinden dolaylı etkisi bulunmaktadır. Aynı zamanda algılanan performans üzerinde değersizleştirme akıldışı inançlarının, olumlu düşünce-olumlu duygu ($\beta=-0,05$, $p<0,05$) ve olumlu düşünce-olumsuz duygu ($\beta=0,10$, $p<0,05$) yolları ile dolaylı etkisi bulunmaktadır.

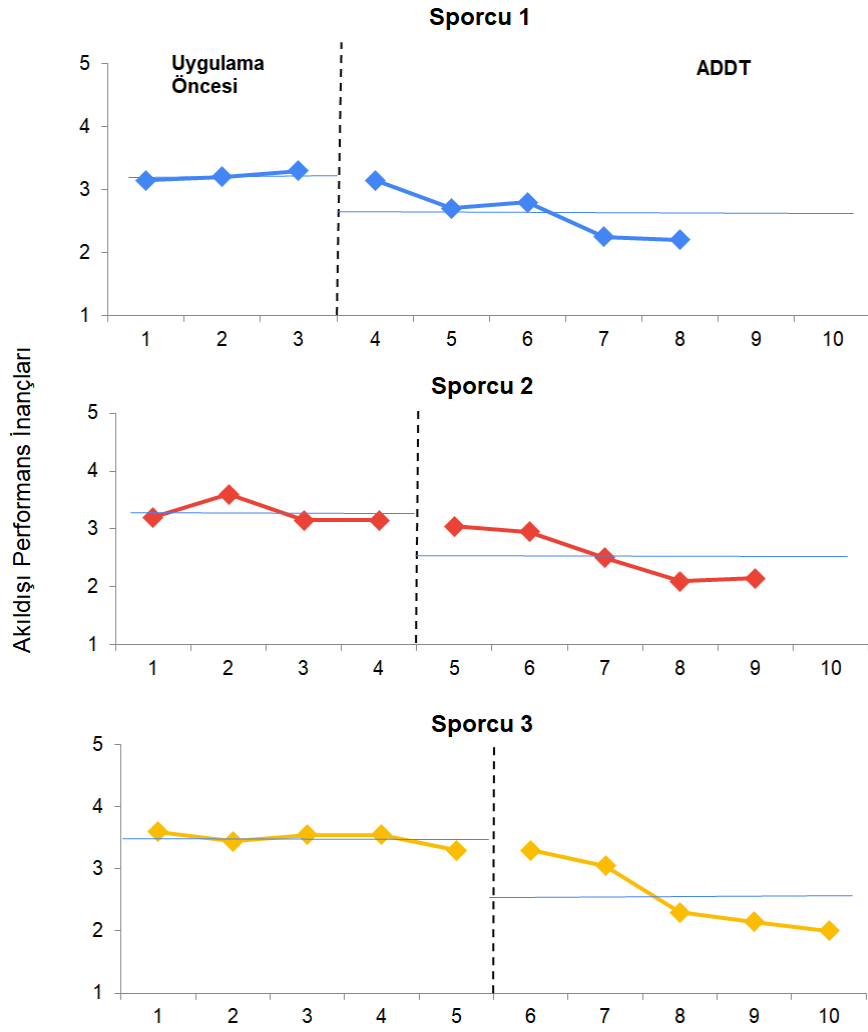
6.2. Sporda Akıldışı İnançların Duygu, Düşünce ve Performans Üzerindeki Rolünün Deneysel Olarak İncelenmesine İlişkin Bulgular (Çalışma 2)

6.2.1. Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi uygulamasının akıldışı inançlar, duygu, düşünce ve algılanan performans üzerine etkisine ilişkin bulgular

Bu bölümde beş oturumdan oluşan ADDT uygulamasının sporcuların akıldışı inançlarına, duygularına, otomatik düşüncelerine ve performanslarına olan etkisine ait bulgular yer almaktadır.

6.2.1.1. Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi uygulamasının akıldışı inançlar üzerine etkisine ilişkin bulgular

Şekil 6.2’de ADDT uygulamasına katılan 3 sporcunun uygulama öncesinde ve sonrasında akıldışı performans inançlarından görülen değişime ait görsel analiz bulguları verilmiştir.



Şekil 6.2. ADDT uygulaması öncesinde ve uygulamadan sonra akıldışı performans inançları ortalamaları

Tablo 6.7’de ADDT uygulamasında katılımcıların akıldışı performans inançları puanlarına ait ortalama, standart sapma, ortalama değişimler ve etki büyüklüğü değerleri yer almaktadır.

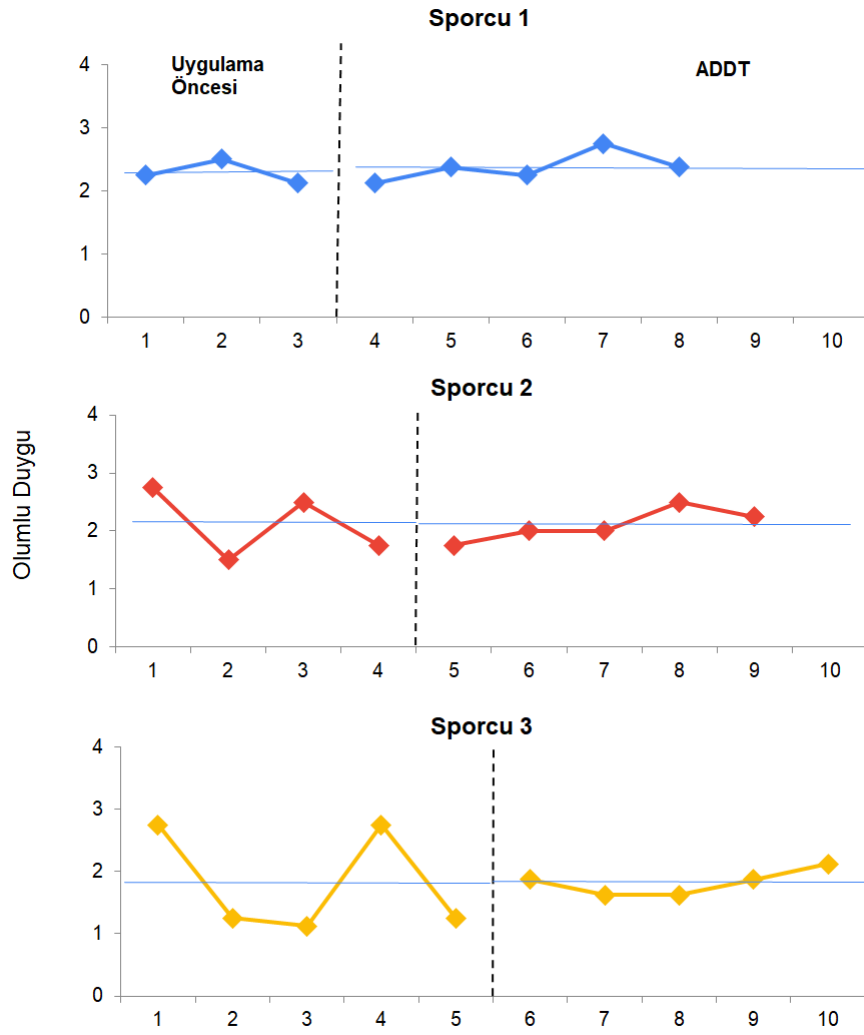
Tablo 6.7. ADDT uygulamasında katılımcıların akıldışı performans inançları puanlarına ait ortalama, standart sapma, ortalama değişimler ve etki büyüklüğü

	Ortalama (SS)			Ortalamalar Arası Yüzde Değişim (Cohen d)		
	T1	T2	T3	T1-T2	T1-T3	T2-T3
Sporcu 1	3,22 (0,08)	2,93 (0,32)	2,42 (0,33)	%9,01 (1,24)	%24,84 (3,33)	%17,41 (1,57)
Sporcu 2	3,28 (0,22)	3,00 (0,07)	2,25 (0,22)	%8,54 (1,72)	%31,40 (4,68)	%25,0 (4,59)
Sporcu 3	3,49 (0,12)	3,18 (0,18)	2,15 (0,15)	%8,88 (2,03)	%38,40 (9,87)	%32,39 (6,22)

Tablo 6.7 incelendiğinde, her üç sporcunun da T1, T2 ve T3 ölçümlerinde akıldışı performans inançları ortalama puanlarının düştüğü görülmektedir. Sporcu 1'in akıldışı performans inançları ortalamasında T1'den T2 puanına %9,01 (d=1,24), T2'den T3 puanına %17,41 (d=1,57) ve T1'den T3 puanına %24,84 (d=3,33) düşüş görülmüştür. Sporcu 2'nin akıldışı performans inançları ortalamasında T1'den T2 puanına %8,54 (d=1,72), T2'den T3 puanına %25 (d=4,59) ve T1'den T3 puanına %31,40 (d=4,68) düşüş görülmüştür. Sporcu 3'ün akıldışı performans inançları ortalamasında T1'den T2 puanına %8,88 (d=2,03), T2'den T3 puanına %32,39 (d=6,22) ve T1'den T3 puanına %38,40 (d=9,87) düşüş görülmüştür.

6.2.1.2. Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi Uygulamasının olumlu ve olumsuz duygular üzerine etkisine ilişkin bulgular

Şekil 6.3'te ADDT uygulamasına katılan 3 sporcunun uygulama öncesinde ve sonrasında olumlu duygularında görülen değişime ait görsel analiz bulguları verilmiştir.



Şekil 6.3. ADDT uygulaması öncesinde ve uygulamadan sonra olumlu duygu ortalamaları

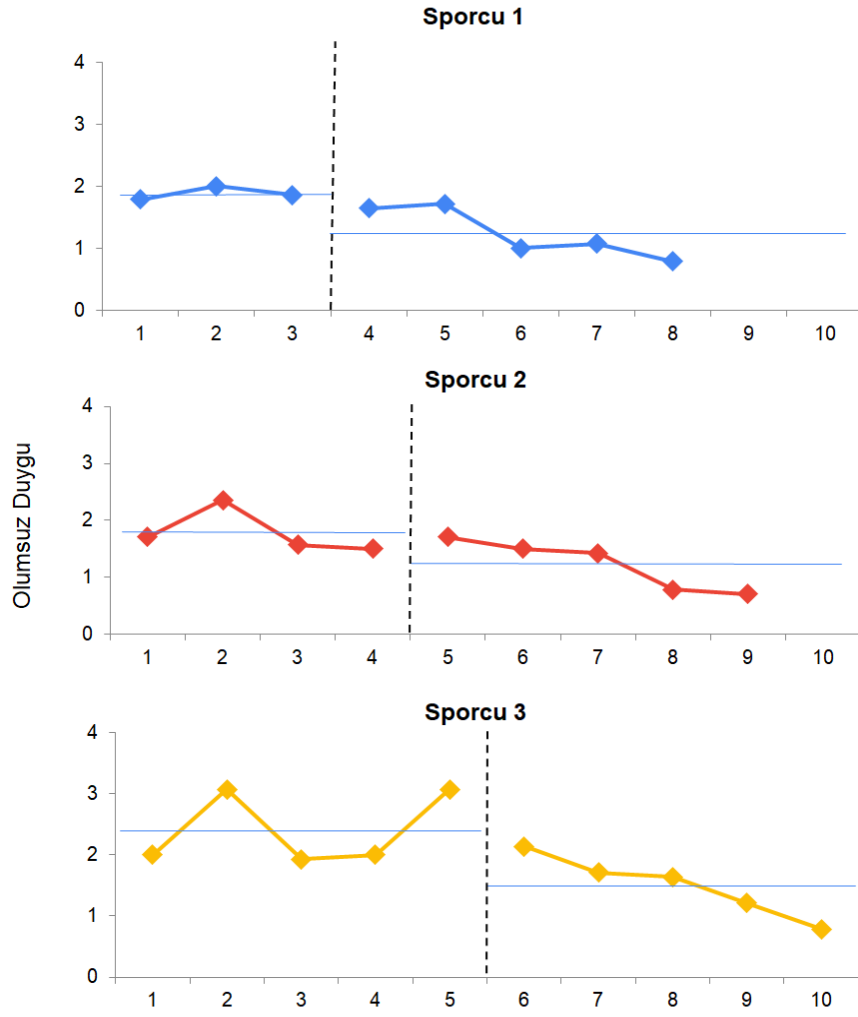
Tablo 6.8’de ADDT uygulamasında katılımcıların olumlu duygu puanlarına ait ortalama, standart sapma, ortalama değişimler ve etki büyüklüğü değerleri yer almaktadır.

Tablo 6.8. ADDT uygulamasında katılımcıların olumlu duygu puanlarına ait ortalama, standart sapma, ortalama değişimler ve etki büyüklüğü

	Ortalama (SS)			Ortalamalar Arası Yüzde Değişim (Cohen d)		
	T1	T2	T3	T1-T2	T1-T3	T2-T3
Sporcu 1	2,29 (0,19)	2,25 (0,18)	2,46 (0,26)	%1,75 (0,22)	%7,42 (0,75)	%9,33 (0,94)
Sporcu 2	2,13 (0,60)	1,88 (0,18)	2,25 (0,25)	%11,74 (0,56)	%5,63 (0,26)	%19,68 (1,70)
Sporcu 3	1,83 (0,85)	1,75 (0,18)	1,88 (0,25)	%4,37 (0,12)	%2,73 (0,08)	%7,43 (0,58)

Tablo 6.8 incelendiğinde, her üç sporcunun da olumlu duygu puanlarında T1'den T2 ölçümüne azalma görülürken, T1'den T3 ve T2'den T3 ölçümlerine artış görülmektedir. Sporcu 1'in olumlu duygu ortalamasında T1'den T2 puanına %1,75 (d=0,22) azalma, T2'den T3 puanına %9,33 (d=0,94) ve T1'den T3 puanına %7,42 (d=0,75) artış görülmüştür. Sporcu 2'nin olumlu duygu ortalamasında T1'den T2 puanına %11,74 (d=0,56) azalma, T2'den T3 puanına %19,68 (d=1,70) ve T1'den T3 puanına %5,63 (d=0,26) artış görülmüştür. Sporcu 3'ün olumlu duygu ortalamasında T1'den T2 puanına %4,37 (d=0,12), T2'den T3 puanına %7,43 (d=0,58) ve T1'den T3 puanına %2,73 (d=0,08) artış görülmüştür.

Şekil 6.4'te ADDT uygulamasına katılan 3 sporcunun uygulama öncesinde ve sonrasında olumsuz duygularında görülen değişime ait görsel analiz bulguları verilmiştir.



Şekil 6.4. ADDT uygulaması öncesinde ve uygulamadan sonra olumsuz duygu ortalamaları

Tablo 6.9’da ADDT uygulamasında katılımcıların olumsuz duygu puanlarına ait ortalama, standart sapma, ortalama değişimler ve etki büyüklüğü değerleri yer almaktadır.

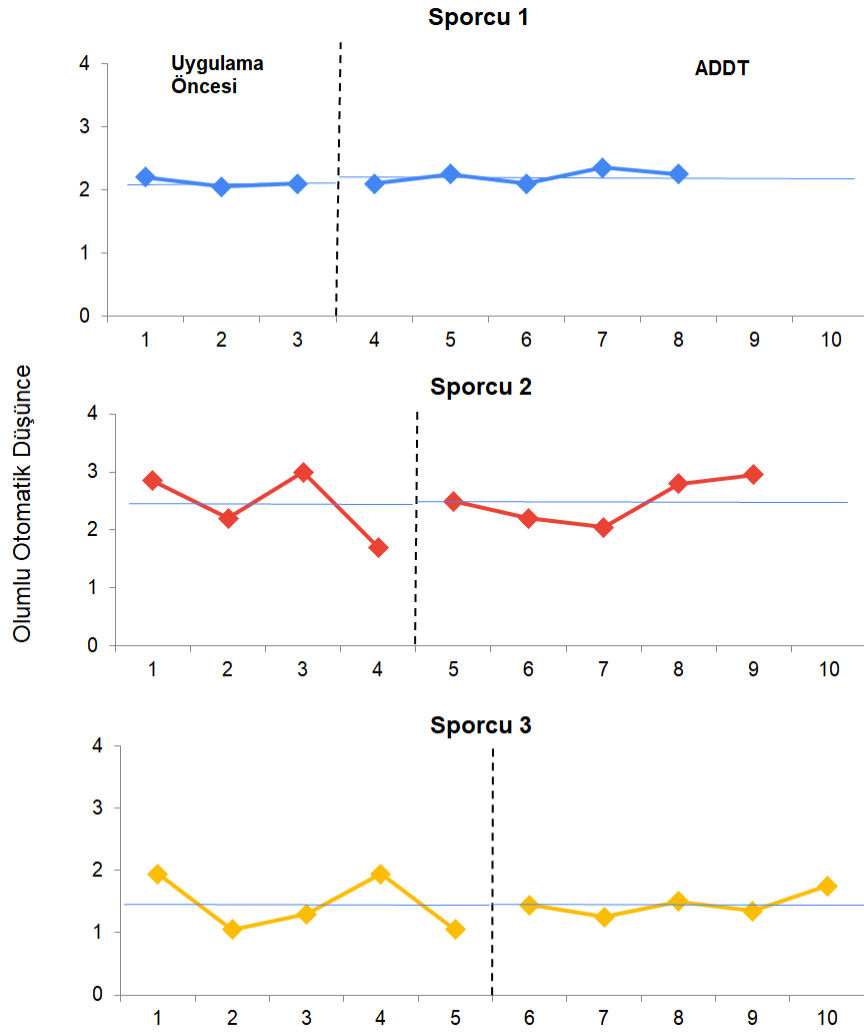
Tablo 6.9. ADDT uygulamasında katılımcıların olumsuz duygu puanlarına ait ortalama, standart sapma, ortalama değişimler ve etki büyüklüğü

	Ortalama (SS)			Ortalamalar Arası Yüzde Değişim (Cohen d)		
	T1	T2	T3	T1-T2	T1-T3	T2-T3
Sporcu 1	1,88 (0,11)	1,68 (0,05)	0,95 (0,15)	%10,64 (2,34)	%49,47 (7,07)	%43,45 (6,53)
Sporcu 2	1,79 (0,39)	1,61 (0,15)	0,98 (0,39)	%11,98 (0,61)	%44,91 (2,08)	%37,41 (2,13)
Sporcu 3	2,41 (0,60)	1,93 (0,30)	1,21 (0,43)	%19,92 (1,01)	%49,79 (2,30)	%37,31 (1,94)

Tablo 6.9 incelendiğinde, her üç sporcunun da T1, T2 ve T3 ölçümlerinde olumsuz duygu ortalama puanlarının düştüğü görülmektedir. Sporcu 1'in olumsuz duygu ortalamasında T1'den T2 puanına %10,64 (d=2,34), T2'den T3 puanına %43,45 (d=6,53) ve T1'den T3 puanına %49,47 (d=7,07) düşüş görülmüştür. Sporcu 2'nin olumsuz duygu ortalamasında T1'den T2 puanına %11,98 (d=0,61), T2'den T3 puanına %37,41 (d=2,13) ve T1'den T3 puanına %44,91 (d=2,08) düşüş görülmüştür. Sporcu 3'ün olumsuz duygu ortalamasında T1'den T2 puanına %19,92 (d=1,01), T2'den T3 puanına %37,31 (d=1,94) ve T1'den T3 puanına %49,79 (d=2,30) düşüş görülmüştür.

6.2.1.3. Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi uygulamasının otomatik düşünceler üzerine etkisine ilişkin bulgular

Şekil 6.5'te ADDT uygulamasına katılan 3 sporcunun uygulama öncesinde ve sonrasında olumlu otomatik düşüncelerinde görülen değişime ait görsel analiz bulguları verilmiştir.



Şekil 6.5. ADDT uygulaması öncesinde ve uygulamadan sonra olumlu otomatik düşünce ortalamaları

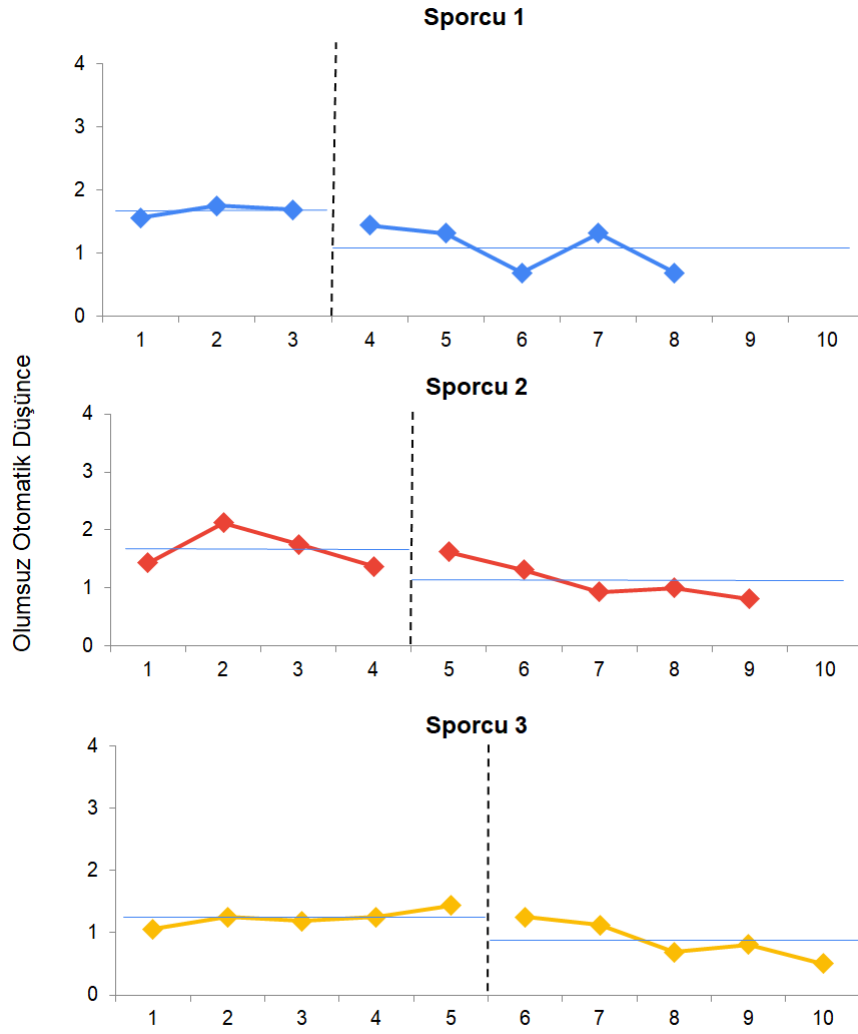
Tablo 6.10’da ADDT uygulamasında katılımcıların olumlu otomatik düşünce puanlarına ait ortalama, standart sapma, ortalama değişimler ve etki büyüklüğü değerleri yer almaktadır.

Tablo 6.10. ADDT uygulamasında katılımcıların olumlu otomatik düşünce puanlarına ait ortalama, standart sapma, ortalama değişimler ve etki büyüklüğü

	Ortalama (SS)			Ortalamalar Arası Yüzde Değişim (Cohen d)		
	T1	T2	T3	T1-T2	T1-T3	T2-T3
Sporcu 1	2,12 (0,08)	2,18 (0,11)	2,23 (0,13)	%2,83 (0,62)	%5,19 (1,02)	%2,29 (0,42)
Sporcu 2	2,44 (0,60)	2,35 (0,21)	2,60 (0,48)	%3,69 (0,20)	%6,56 (0,29)	%10,64 (0,67)
Sporcu 3	1,46 (0,46)	1,35 (0,14)	1,53 (0,20)	%7,53 (0,32)	%4,79 (0,20)	%13,33 (1,04)

Tablo 6.10 incelendiğinde, Sporcu 1'in olumlu otomatik düşünce ortalamasında T1'den T2 puanına %2,83 (d=0,62), T2'den T3 puanına %2,29 (d=0,42) ve T1'den T3 puanına %5,19 (d=1,02) artış görülmüştür. Sporcu 2'nin olumlu otomatik düşünce ortalamasında T1'den T2 puanına %3,69 (d=0,20) azalma; T2'den T3 puanına %10,64 (d=0,67) ve T1'den T3 puanına %6,56 (d=0,29) artış görülmüştür. Sporcu 3'ün olumlu otomatik düşünce ortalamasında T1'den T2 puanına %7,53 (d=0,32) azalma; T2'den T3 puanına %13,33 (d=1,04) ve T1'den T3 puanına %4,79 (d=0,20) artış görülmüştür.

Şekil 6.6'da ADDT uygulamasına katılan 3 sporcunun uygulama öncesinde ve sonrasında olumsuz otomatik düşüncelerinde görülen değişime ait görsel analiz bulguları verilmiştir.



Şekil 6.6. ADDT uygulaması öncesinde ve uygulamadan sonra olumsuz otomatik düşünce ortalamaları

Tablo 6.11’de ADDT uygulamasında katılımcıların olumsuz otomatik düşünce puanlarına ait ortalama, standart sapma, ortalama değişimler ve etki büyüklüğü değerleri yer almaktadır.

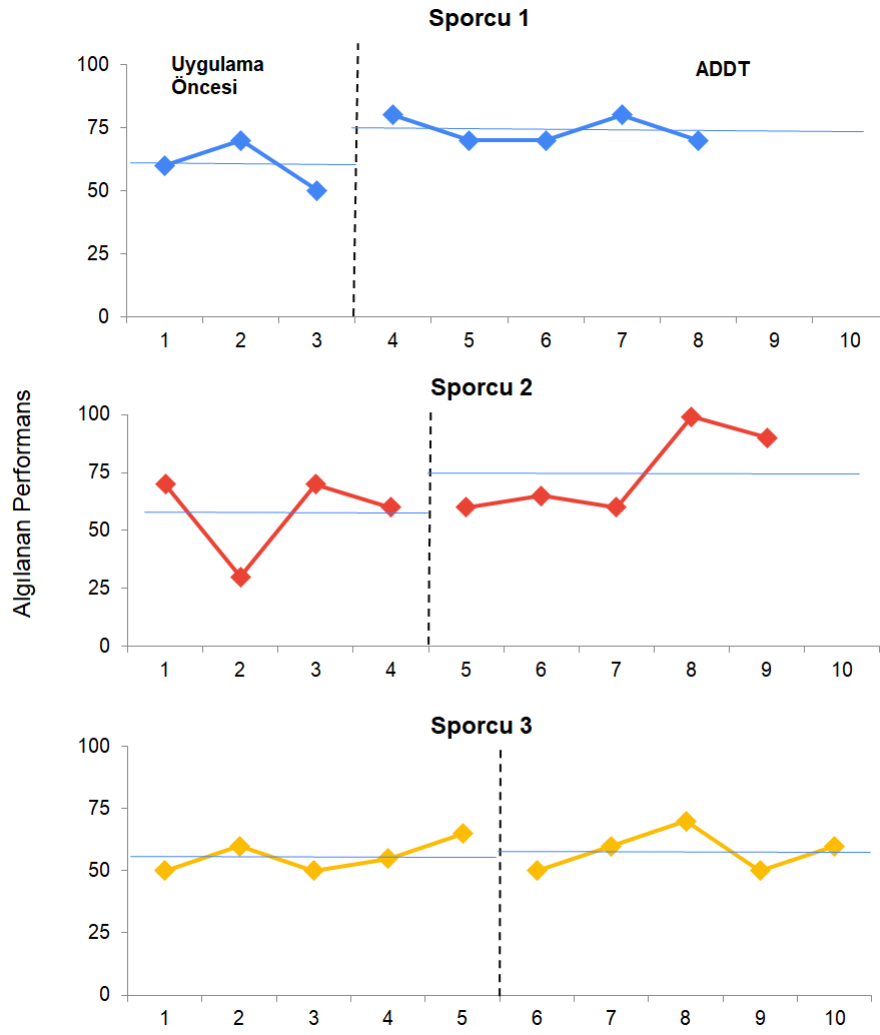
Tablo 6.11. ADDT uygulamasında katılımcıların olumsuz otomatik düşünce puanlarına ait ortalama, standart sapma, ortalama değişimler ve etki büyüklüğü

	Ortalama (SS)			Ortalamalar Arası Yüzde Değişim (Cohen d)		
	T1	T2	T3	T1-T2	T1-T3	T2-T3
Sporcu 1	1,67 (0,10)	1,38 (0,09)	0,90 (0,36)	%17,37 (3,05)	%46,11 (2,91)	%34,78 (1,83)
Sporcu 2	1,67 (0,34)	1,47 (0,22)	0,92 (0,10)	%11,98 (0,70)	%44,91 (2,99)	%37,41 (3,22)
Sporcu 3	1,24 (0,14)	1,19 (0,09)	0,67 (0,16)	%4,03 (0,42)	%45,7 (3,79)	%43,70 (4,01)

Tablo 6.11 incelendiğinde, her üç sporcunun da T1, T2 ve T3 ölçümlerinde olumsuz otomatik düşünce ortalama puanlarının düştüğü görülmektedir. Sporcu 1'in olumsuz otomatik düşünce ortalamasında T1'den T2 puanına %17,37 (d=3,05), T2'den T3 puanına %34,78 (d=1,83) ve T1'den T3 puanına %46,11 (d=2,91) düşüş görülmüştür. Sporcu 2'nin olumsuz otomatik düşünce ortalamasında T1'den T2 puanına %11,98 (d=0,70), T2'den T3 puanına %37,41 (d=3,22) ve T1'den T3 puanına %44,91 (d=2,99) düşüş görülmüştür. Sporcu 3'ün olumsuz otomatik düşünce ortalamasında T1'den T2 puanına %4,03 (d=0,42), T2'den T3 puanına %43,70 (d=4,01) ve T1'den T3 puanına %45,97 (d=3,79) düşüş görülmüştür.

6.2.1.4. Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi uygulamasının algılanan performans üzerine etkisine ilişkin bulgular

Şekil 6.7'de ADDT uygulamasına katılan 3 sporcunun uygulama öncesinde ve sonrasında algılanan performanslarında görülen değişime ait görsel analiz bulguları verilmiştir.



Şekil 6.7. ADDT uygulaması öncesinde ve uygulamadan sonra algılanan performans ortalamaları

Tablo 6.12’de ADDT uygulamasında katılımcıların algılanan performans puanlarına ait ortalama, standart sapma, ortalama değişimler ve etki büyüklüğü değerleri yer almaktadır.

Tablo 6.12. ADDT uygulamasında katılımcıların algılanan performans puanlarına ait ortalama, standart sapma, ortalama değişimler ve etki büyüklüğü

	Ortalama (SS)			Ortalamalar Arası Yüzde Değişim (Cohen d)		
	T1	T2	T3	T1-T2	T1-T3	T2-T3
Sporcu 1	60,00 (10,00)	75,00 (7,07)	73,33 (5,77)	%25,0 (1,73)	%22,22 (1,63)	%2,23 (0,26)
Sporcu 2	57,50 (18,93)	62,50 (3,54)	83,00 (20,42)	%8,70 (0,37)	%44,35 (1,30)	%32,80 (1,40)
Sporcu 3	56,00 (6,52)	55,00 (7,07)	60,00 (10,00)	%1,79 (0,15)	%7,14 (0,47)	%9,09 (0,58)

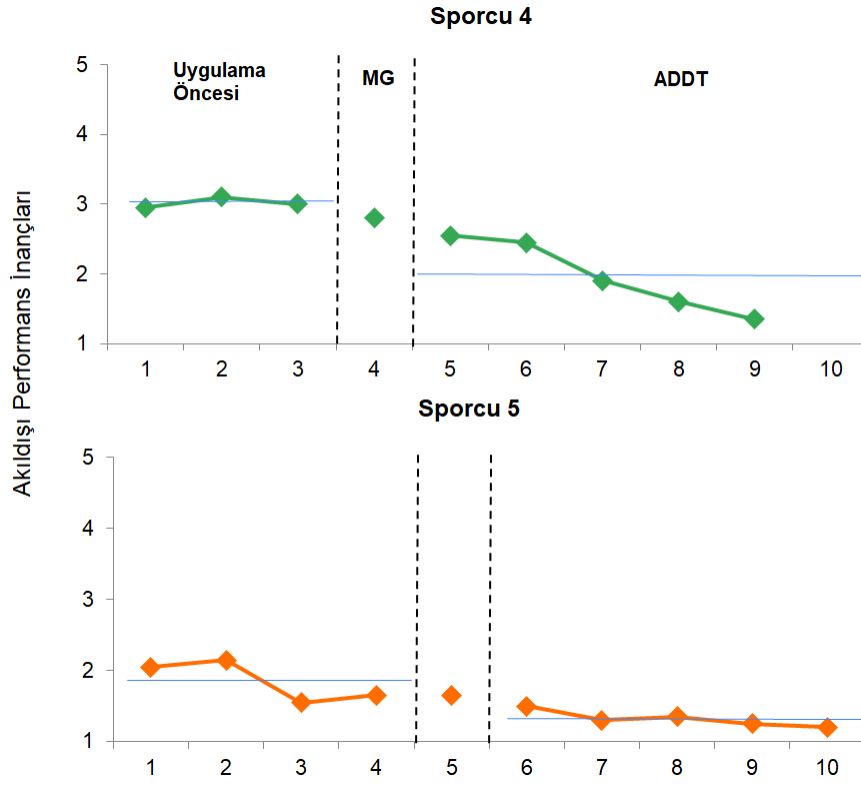
Tablo 6.12 incelendiğinde, Sporcu 1'in algılanan performans ortalamasında T1'den T2 puanına %25 (d=1,73), T1'den T3 puanına %22,22 (d=1,63) artış; T2'den T3 puanına %2,23 (d=0,26) azalma görülmüştür. Sporcu 2'nin algılanan performans ortalamasında T1'den T2 puanına %8,70 (d=0,37), T2'den T3 puanına %32,80 (d=1,40) ve T1'den T3 puanına %44,35 (d=1,30) artış görülmüştür. Sporcu 3'ün algılanan performans ortalamasında T1'den T2 puanına %1,79 (d=0,15) azalma, T2'den T3 puanına %9,09 (d=0,58) ve T1'den T3 puanına %7,14 (d=0,47) artış görülmüştür.

6.2.2. Motivasyonel Görüşme ile Birlikte Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi Uygulamasının Akıldışı İnançlar, Duygu, Otomatik Düşünce ve Algılanan Performans Üzerine Etkisine İlişkin Bulgular

Bu bölümde tek oturumdan oluşan Motivasyonel Görüşme ve sonrasında gerçekleştirilen beş oturumdan oluşan ADDT uygulamasının sporcuların akıldışı inançlarına, duygularına, otomatik düşüncelerine ve performanslarına olan etkisine ait bulgular yer almaktadır.

6.2.2.1. Motivasyonel görüşme ile birlikte Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi uygulamasının akıldışı inançlar üzerine etkisine ilişkin bulgular

Şekil 6.8'de MG+ADDT uygulamasına katılan iki sporcunun uygulama öncesinde ve sonrasında akıldışı performans inançlarında görülen değişime ait görsel analiz bulguları verilmiştir.



Şekil 6.8. MG+ADDT uygulaması öncesinde ve uygulamadan sonra akıldışı performans inançları ortalamaları

Tablo 6.13'te MG+ADDT uygulamasında katılımcıların akıldışı performans inançları puanlarına ait ortalama, standart sapma, ortalama değişimler ve etki büyüklüğü değerleri yer almaktadır.

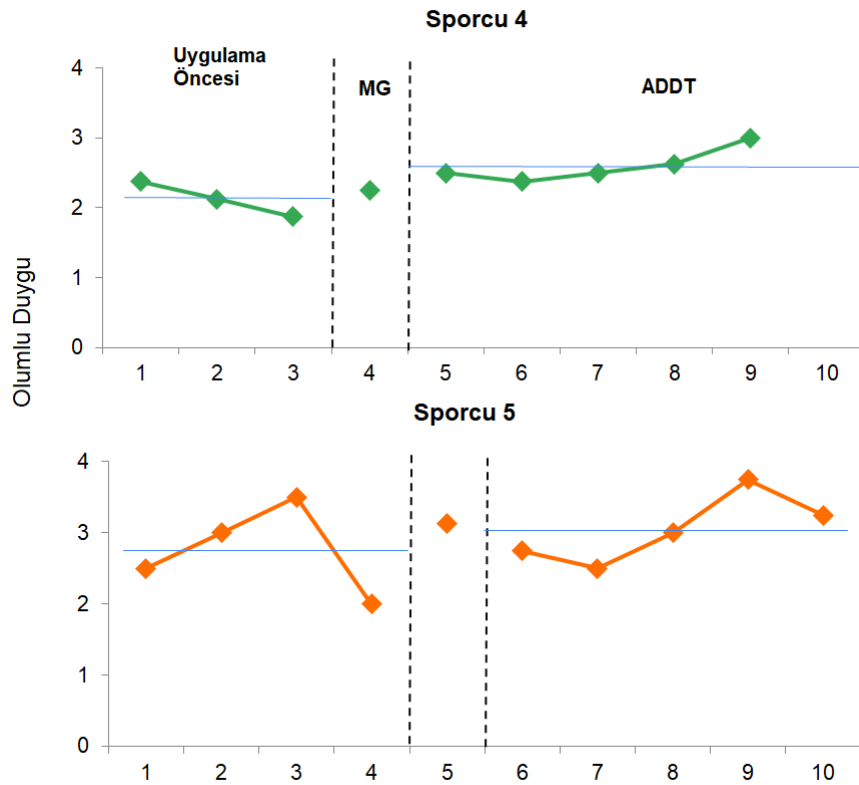
Tablo 6.13. MG+ADDT uygulamasında katılımcıların akıldışı performans inançları puanlarına ait ortalama, standart sapma, ortalama değişimler ve etki büyüklüğü

	Ortalama (SS)			Ortalamalar Arası Yüzde Değişim (Cohen d)		
	T1	T2	T3	T1-T2	T1-T3	T2-T3
Sporcu 4	3,02 (0,08)	2,60 (0,18)	1,62 (0,28)	%13,91 (3,02)	%46,36 (6,80)	%37,69 (4,16)
Sporcu 5	1,85 (0,29)	1,48 (0,18)	1,27 (0,08)	%20,0 (1,53)	%31,35 (2,73)	%14,19 (1,51)

Tablo 6.13 incelendiğinde, her iki sporcunun da T1, T2 ve T3 ölçümlerinde akıldışı performans inançları ortalama puanlarının düştüğü görülmektedir. Sporcu 4'ün akıldışı performans inançları ortalamasında T1'den T2 puanına %13,91 ($d=3,02$), T2'den T3 puanına %37,69 ($d=4,16$) ve T1'den T3 puanına %46,36 ($d=6,80$) düşüş görülmüştür. Sporcu 5'in akıldışı performans inançları ortalamasında T1'den T2 puanına %20 ($d=1,53$), T2'den T3 puanına %14,19 ($d=1,51$) ve T1'den T3 puanına %31,35 ($d=2,73$) düşüş görülmüştür.

6.2.2.2. Motivasyonel görüşme ile birlikte Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi uygulamasının olumlu ve olumsuz duygular üzerine etkisine ilişkin bulgular

Şekil 6.9'da MG+ADDT uygulamasına katılan iki sporcunun uygulama öncesinde ve sonrasında olumlu duygularında görülen değişime ait görsel analiz bulguları verilmiştir.



Şekil 6.9. MG+ADDT uygulaması öncesinde ve uygulamadan sonra olumlu duygu ortalamaları

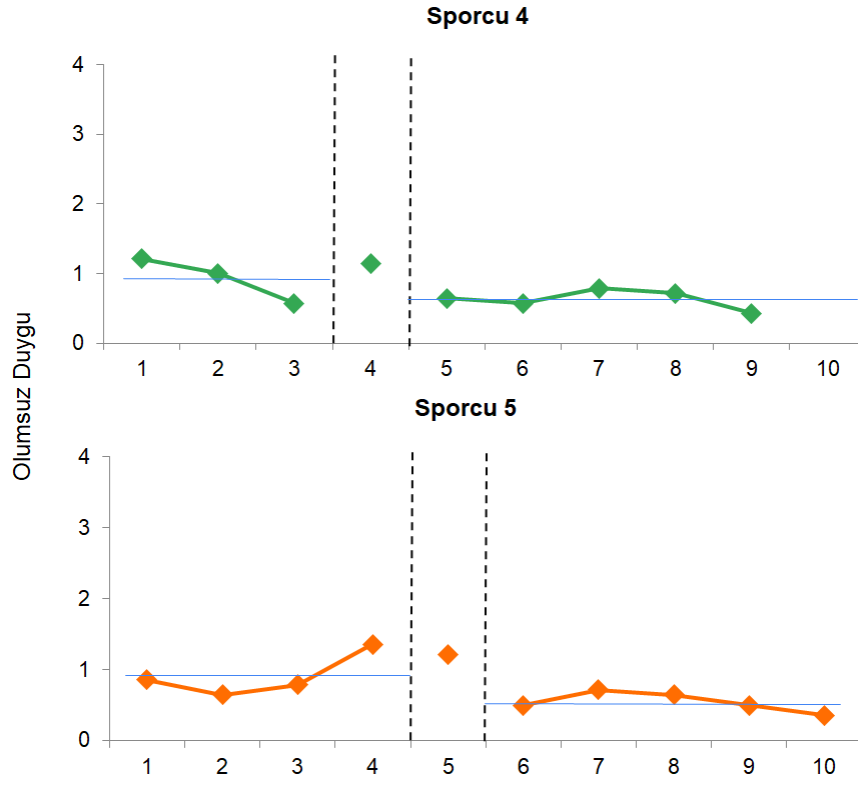
Tablo 6.14'te MG+ADDT uygulamasında katılımcıların olumlu duygu puanlarına ait ortalama, standart sapma, ortalama değişimler ve etki büyüklüğü değerleri yer almaktadır.

Tablo 6.14. MG+ADDT uygulamasında katılımcıların olumlu duygu puanlarına ait ortalama, standart sapma, ortalama değişimler ve etki büyüklüğü

	Ortalama (SS)			Ortalamalar Arası Yüzde Değişim (Cohen d)		
	T1	T2	T3	T1-T2	T1-T3	T2-T3
Sporcu 4	2,13 (0,25)	2,38 (0,13)	2,71 (0,26)	%11,74 (1,25)	%27,23 (2,27)	%13,87 (1,61)
Sporcu 5	2,75 (0,65)	2,79 (0,31)	3,33 (0,38)	%1,45 (0,08)	%21,09 (1,09)	%19,35 (1,56)

Tablo 6.14 incelendiğinde, her iki sporcunun da T1, T2 ve T3 ölçümlerinde olumlu duygu ortalama puanlarının arttığı görülmektedir. Sporcu 4'ün olumlu duygu ortalamasında T1'den T2 puanına %11,74 (d=1,25), T2'den T3 puanına %13,87 (d=1,61) ve T1'den T3 puanına %27,23 (d=2,27) artış görülmüştür. Sporcu 5'in olumlu duygu ortalamasında T1'den T2 puanına %1,45 (d=0,08), T2'den T3 puanına %19,35 (d=1,56) ve T1'den T3 puanına %21,09 (d=1,09) artış görülmüştür.

Şekil 6.10'da MG+ADDT uygulamasına katılan iki sporcunun uygulama öncesinde ve sonrasında olumsuz duygularında görülen değişime ait görsel analiz bulguları verilmiştir.



Şekil 6.10. MG+ADDT uygulaması öncesinde ve uygulamadan sonra olumsuz duygu ortalamaları

Tablo 6.15'te MG+ADDT uygulamasında katılımcıların olumsuz duygu puanlarına ait ortalama, standart sapma, ortalama değişimler ve etki büyüklüğü değerleri yer almaktadır.

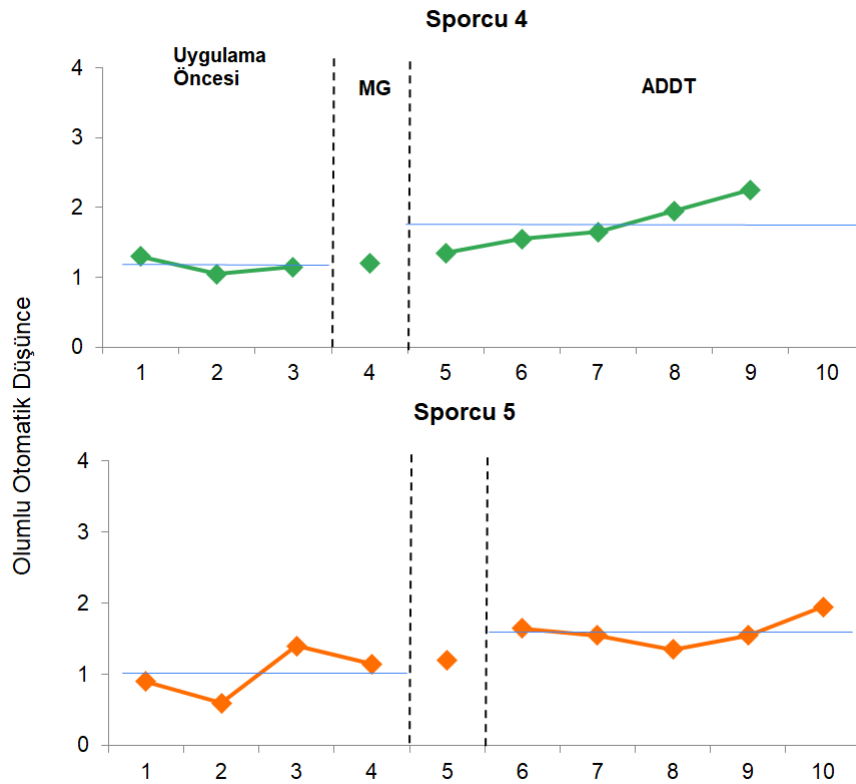
Tablo 6.15. MG+ADDT uygulamasında katılımcıların olumsuz duygu puanlarına ait ortalama, standart sapma, ortalama değişimler ve etki büyüklüğü

	Ortalama (SS)			Ortalamalar Arası Yüzde Değişim (Cohen d)		
	T1	T2	T3	T1-T2	T1-T3	T2-T3
Sporcu 4	0,93 (0,33)	0,79 (0,31)	0,64 (0,19)	%15,05 (0,44)	%31,18 (1,08)	%18,99 (0,58)
Sporcu 5	0,91 (0,31)	0,81 (0,37)	0,50 (0,14)	%10,99 (0,29)	%45,05 (1,70)	%38,27 (1,11)

Tablo 6.15 incelendiğinde, her iki sporcunun da T1, T2 ve T3 ölçümlerinde olumsuz duygu ortalama puanlarının düştüğü görülmektedir. Sporcu 4'ün olumsuz duygu ortalamasında T1'den T2 puanına %15,05 ($d=0,44$), T2'den T3 puanına %18,99 ($d=0,58$) ve T1'den T3 puanına %31,18 ($d=1,08$) düşüş görülmüştür. Sporcu 5'in olumsuz duygu ortalamasında T1'den T2 puanına %10,99 ($d=0,29$), T2'den T3 puanına %38,27 ($d=1,11$) ve T1'den T3 puanına %45,05 ($d=1,70$) düşüş görülmüştür.

6.2.2.3. Motivasyonel görüşme ile birlikte Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi uygulamasının otomatik düşünceler üzerine etkisine ilişkin bulgular

Şekil 6.11'de MG+ADDT uygulamasına katılan iki sporcunun uygulama öncesinde ve sonrasında olumlu otomatik düşüncelerinde görülen değişime ait görsel analiz bulguları verilmiştir.



Şekil 6.11. MG+ADDT uygulaması öncesinde ve uygulamadan sonra olumlu otomatik düşünce ortalamaları

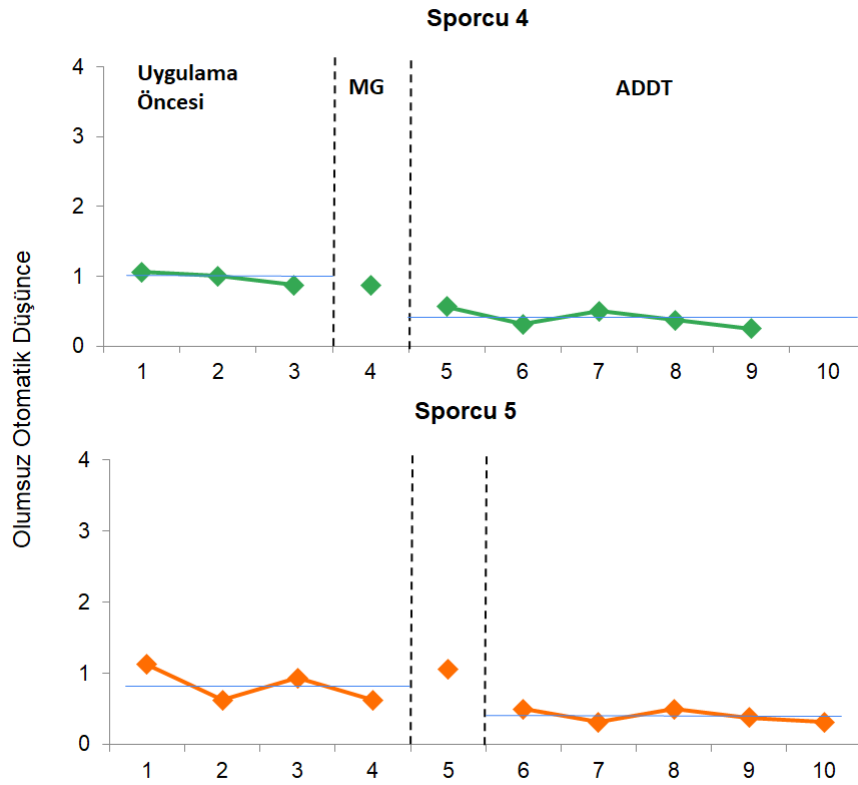
Tablo 6.16’da MG+ADDT uygulamasında katılımcıların olumlu otomatik düşünce puanlarına ait ortalama, standart sapma, ortalama değişimler ve etki büyüklüğü değerleri yer almaktadır.

Tablo 6.16. MG+ADDT uygulamasında katılımcıların olumlu otomatik düşünce puanlarına ait ortalama, standart sapma, ortalama değişimler ve etki büyüklüğü

	Ortalama (SS)			Ortalamalar Arası Yüzde Değişim (Cohen d)		
	T1	T2	T3	T1-T2	T1-T3	T2-T3
Sporcu 4	1,17 (0,13)	1,37 (0,18)	1,95 (0,30)	%17,09 (1,27)	%66,67 (3,37)	%42,34 (2,34)
Sporcu 5	1,01 (0,34)	1,47 (0,24)	1,62 (0,31)	%45,54 (1,56)	%60,40 (1,87)	%10,20 (0,54)

Tablo 6.16 incelendiğinde, her iki sporcunun da T1, T2 ve T3 ölçümlerinde olumlu otomatik düşünce ortalama puanlarının arttığı görülmektedir. Sporcu 4’ün olumlu otomatik düşünce ortalamasında T1’den T2 puanına %17,09 (d=1,27), T2’den T3 puanına %42,34 (d=2,34) ve T1’den T3 puanına %66,67 (d=3,37) artış görülmüştür. Sporcu 5’in olumlu otomatik düşünce ortalamasında T1’den T2 puanına %45,54 (d=1,56), T2’den T3 puanına %10,20 (d=0,54) ve T1’den T3 puanına %60,40 (d=1,87) artış görülmüştür.

Şekil 6.12’de MG+ADDT uygulamasına katılan iki sporcunun uygulama öncesinde ve sonrasında olumsuz otomatik düşüncelerinde görülen değişime ait görsel analiz bulguları verilmiştir.



Şekil 6.12. MG+ADDT uygulaması öncesinde ve uygulamadan sonra olumsuz otomatik düşünce ortalamaları

Tablo 6.17’de MG+ADDT uygulamasında katılımcıların olumsuz otomatik düşünce puanlarına ait ortalama, standart sapma, ortalama değişimler ve etki büyüklüğü değerleri yer almaktadır.

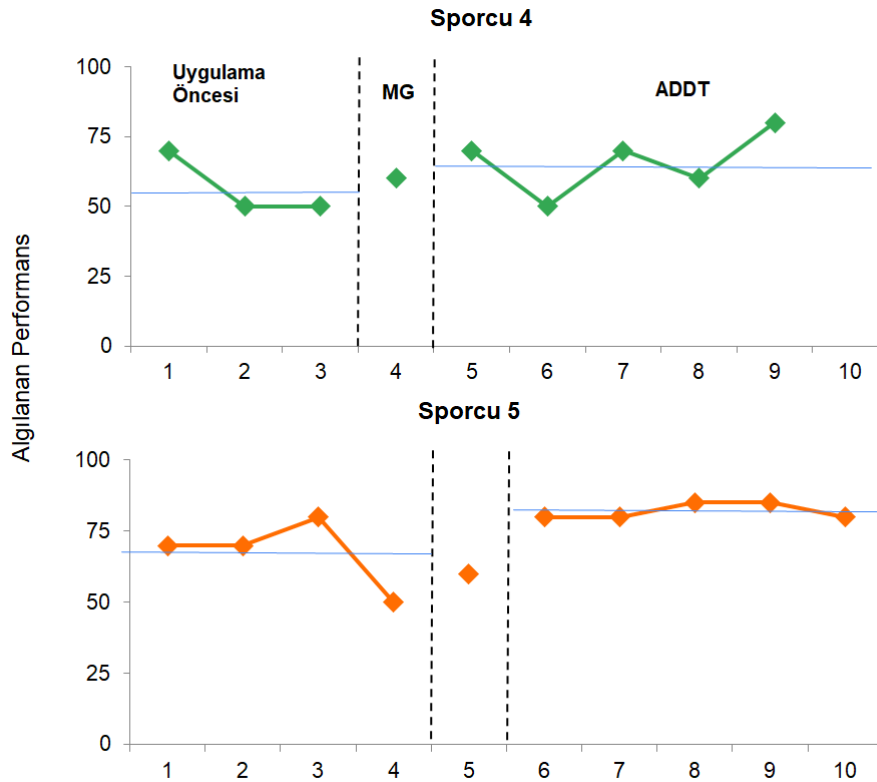
Tablo 6.17. MG+ADDT uygulamasında katılımcıların olumsuz otomatik düşünce puanlarına ait ortalama, standart sapma, ortalama değişimler ve etki büyüklüğü

	Ortalama (SS)			Ortalamalar Arası Yüzde Değişim (Cohen d)		
	T1	T2	T3	T1-T2	T1-T3	T2-T3
Sporcu 4	0,98 (0,10)	0,58 (0,28)	0,38 (0,13)	%40,82 (1,90)	%61,22 (5,17)	%34,48 (0,92)
Sporcu 5	0,83 (0,25)	0,63 (0,39)	0,40 (0,10)	%24,10 (0,61)	%51,81 (2,26)	%36,51 (0,81)

Tablo 6.17 incelendiğinde, her iki sporcunun da T1, T2 ve T3 ölçümlerinde olumsuz otomatik düşünce ortalama puanlarının düştüğü görülmektedir. Sporcu 4'ün olumsuz otomatik düşünce ortalamasında T1'den T2 puanına %40,82 ($d=1,90$), T2'den T3 puanına %34,48 ($d=0,92$) ve T1'den T3 puanına %61,22 ($d=5,17$) düşüş görülmüştür. Sporcu 5'in olumsuz otomatik düşünce ortalamasında T1'den T2 puanına %24,10 ($d=0,61$), T2'den T3 puanına %36,51 ($d=0,81$) ve T1'den T3 puanına %51,81 ($d=2,26$) düşüş görülmüştür.

6.2.2.4. Motivasyonel görüşme ile birlikte Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi uygulamasının algılanan performans üzerine etkisine ilişkin bulgular

Şekil 6.13'te MG+ADDT uygulamasına katılan iki sporcunun uygulama öncesinde ve sonrasında algılanan performanslarında görülen değişime ait görsel analiz bulguları verilmiştir.



Şekil 6.13. MG+ADDT uygulaması öncesinde ve uygulamadan sonra algılanan performans ortalamaları

Tablo 6.18’de MG+ADDT uygulamasında katılımcıların algılanan performans puanlarına ait ortalama, standart sapma, ortalama değişimler ve etki büyüklüğü değerleri yer almaktadır.

Tablo 6.18. MG+ADDT uygulamasında katılımcıların algılanan performans puanlarına ait ortalama, standart sapma, ortalama değişimler ve etki büyüklüğü

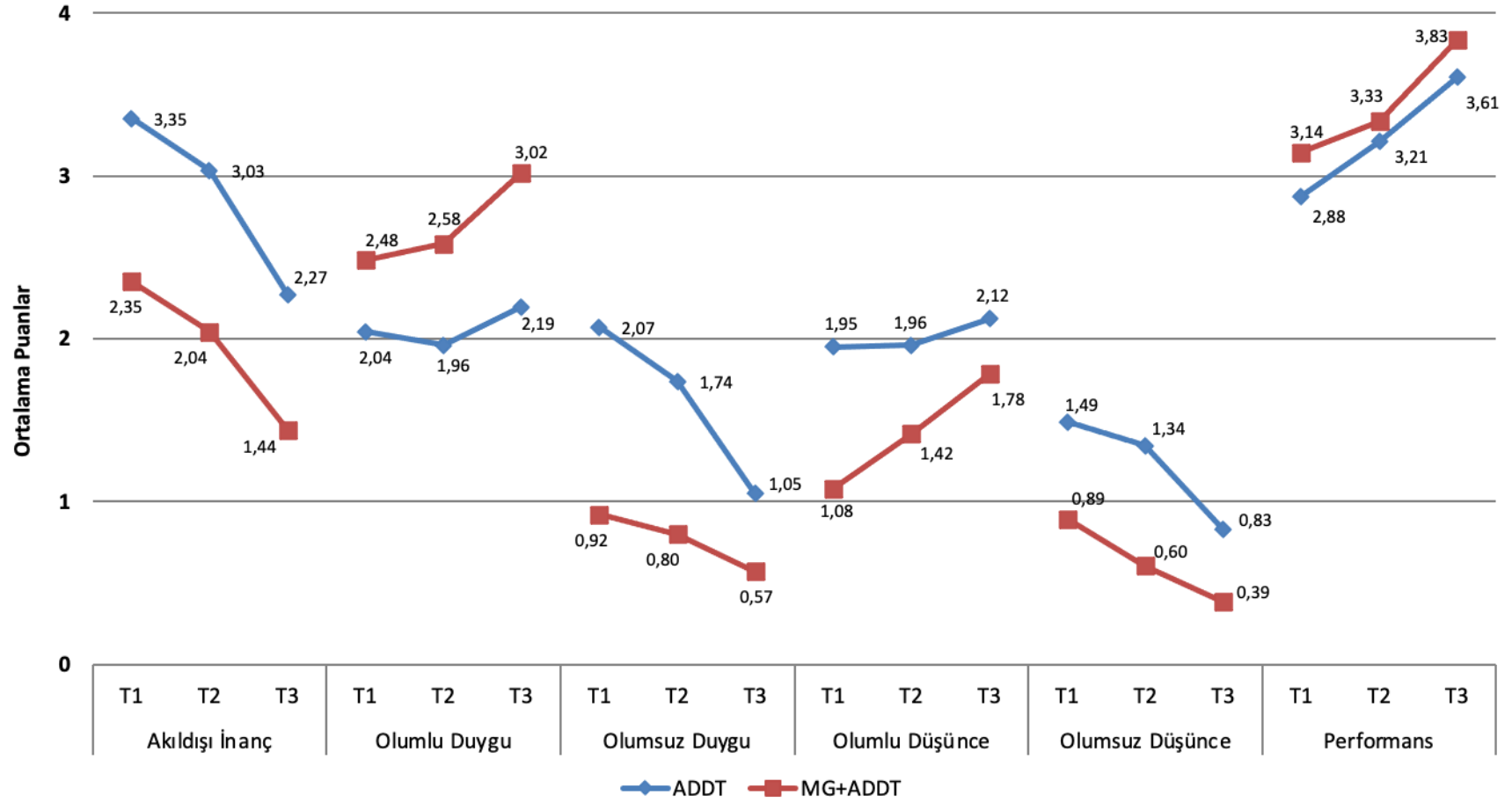
	Ortalama (SS)			Ortalamalar Arası Yüzde Değişim (Cohen d)		
	T1	T2	T3	T1-T2	T1-T3	T2-T3
Sporcu 4	56,67 (11,55)	60,00 (10,00)	70,00 (10,00)	%5,88 (0,31)	%23,52 (1,23)	%16,67 (1,00)
Sporcu 5	67,50 (12,58)	73,33 (11,55)	83,33 (2,89)	%8,64 (0,48)	%23,45 (1,73)	%13,64 (1,19)

Tablo 6.18 incelendiğinde, her iki sporcunun da T1, T2 ve T3 ölçümlerinde algılanan performans ortalama puanlarının arttığı görülmektedir. Sporcu 4’ün algılanan performans ortalamasında T1’den T2 puanına %5,88 (d=0,31), T2’den T3 puanına %16,67 (d=1,00) ve T1’den T3 puanına %23,52 (d=1,23) artış görülmüştür. Sporcu 5’in algılanan performans ortalamasında T1’den T2 puanına %8,64 (d=0,48), T2’den T3 puanına %13,64 (d=1,19) ve T1’den T3 puanına %23,45 (d=1,73) artış görülmüştür.

6.2.3. Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi uygulaması ile motivasyonel görüşme ile birlikte Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi uygulamalarının karşılaştırılması
ADDT ile MG+ADDT uygulamalarının karşılaştırılarak incelenmesinde görsel analiz ve ev ödevleri kullanılmıştır.

6.2.3.1. Görsel analiz

Şekil 6.14’te ADDT ve MG+ADDT gruplarının akıldışı inanç, olumlu duygu, olumsuz duygu, olumlu düşünce, olumsuz düşünce ve algılanan performans puanlarında görülen değişime ait görsel analiz yer almaktadır.



Şekil 6.14. ADDT ve MG+ADDT gruplarının akıldışı inanç, olumlu duygu, olumsuz duygu, olumlu düşünce, olumsuz düşünce ve performans puanlarında görülen değişim (Aynı grafikte gösterilmesi açısından performans puanları 20'ye bölünerek 0-5 arasında incelenmiştir.)

Şekil 6.14 incelendiğinde, akıldışı inanç puanlarında ADDT uygulamasına katılan sporcuların T1'den T2 ölçümüne %9,45, T2'den T3 ölçümüne %25,09 azalma görülürken; MG+ADDT uygulamasına katılan sporcularda T1'den T2 ölçümüne %13,12, T2'den T3 ölçümüne %29,39 azalma görülmüştür.

Olumlu ve olumsuz duygu puanlarındaki değişimin iki uygulama açısından karşılaştırılmasına ilişkin bulgular ele alındığında, olumlu duygu puanlarında ADDT uygulamasına katılan sporcuların T1'den T2 ölçümüne %4,08 azalma, T2'den T3 ölçümüne %12,06 artış görülürken; MG+ADDT uygulamasına katılan sporcularda T1'den T2 ölçümüne %4,08, T2'den T3 ölçümüne %16,94 artış olduğu görülmüştür.

Olumsuz duygu puanlarında ise, ADDT uygulamasına katılan sporcuların T1'den T2 ölçümüne %16,09, T2'den T3 ölçümüne %39,73 azalma görülürken; MG+ADDT uygulamasına katılan sporcularda T1'den T2 ölçümüne %13,15, T2'den T3 ölçümüne %28,36 azalma görülmüştür.

Şekil 6.14 de olumlu ve olumsuz otomatik düşüncelere ait puanlardaki değişimde iki uygulama açısından verilmiştir. Bu değerler incelendiğinde, olumlu düşünce puanlarında ADDT uygulamasına katılan sporcuların T1'den T2 ölçümüne puanlarında %0,43, T2'den T3 ölçümüne %8,37 artış olduğu; MG+ADDT uygulamasına katılan sporcularda ise T1'den T2 olan artışın %31,35, T2'den T3 ölçümüne artışın %25,88 olduğu görülmektedir.

Olumsuz düşünce puanları açısından bulgular irdelendiğinde, her iki uygulamaya katılan sporcuların puanlarında azalma olduğu görülmektedir. Bu azalma, ADDT uygulamasına katılan sporcuların T1'den T2 ölçümüne kadar %9,79, T2'den T3 ölçümüne %38,50; MG+ADDT uygulamasına katılan sporcuların T1'den T2 ölçümüne %32,33, T2'den T3 ölçümüne %36,21 olarak belirlenmiştir.

Algılanan performans puanlarında ADDT uygulamasına katılan sporcuların T1'den T2 ölçümüne %11,59, T2'den T3 ölçümüne %12,38 artış görülürken; MG+ADDT uygulamasına katılan sporcularda T1'den T2 ölçümüne %6,06, T2'den T3 ölçümüne %15 artış görülmüştür.

6.2.4. Sosyal Geçerlik

Araştırmada sosyal geçerlik kapsamında üç kapalı uçlu, üç açık uçlu soru sorulmuştur. Sporculardan gelen yanıtların özeti Tablo 6.19’da yer almaktadır.

Tablo 6.19. Sosyal geçerlik özet bulgular

Ölçütler	Sporcu 1	Sporcu 2	Sporcu 3	Sporcu 4	Sporcu 5
Fayda (1-7)	5	6	5	7	6
Kullanışlılık (1-7)	5	5	5	7	6
Müsabakaya Aktarım (1-7)	3	3	2	4	3
Bu çalışma senin üzerinde nasıl bir etki oluşturdu?	Duygusal farkındalık, Spor dışı yaşantı	Duygusal farkındalık, Spor dışı yaşantı, Konsantrasyon	Duygusal farkındalık, Spor dışı yaşantı, Konsantrasyon	Duygusal farkındalık Spor dışı yaşantı	Duygusal farkındalık, Spor dışı yaşantı, Konsantrasyon
Bu çalışma müsabakalardaki duygu, düşünce, davranış ve performansına nasıl bir etki oluşturdu?	Olumlu duygu Olumlu düşünce	Olumlu düşünme Performans	Olumlu düşünme Antrenöre davranış Performans	Olumlu duygu Olumlu düşünce Performans	Olumlu düşünce Performans
Bu çalışmanın gelecekte senin üzerinde nasıl bir etki oluşturacağını düşünüyorsun?	Antrenörlükte sporcularına fayda sağlama	Daha fazla pratik yaparak sezon başında hazırlık	Daha fazla pratik yaparak sezon başında hazırlık	Daha fazla pratik yaparak sezon başında hazırlık	Müsabakalardan önce hatırlatıcı notlar ile daha fazla fayda

ADDT uygulamasına katılan sporcular çalışmanın faydasına ortalama 5,33, çalışmanın kullanışlılığına ortalama 5 ve çalışmanın müsabakalara aktarımına ortalama 2,67 puan vermiştir. MG+ADDT uygulamasına katılan sporcular ise çalışmanın faydasına ortalama 6,5, çalışmanın kullanışlılığına ortalama 6,5 ve çalışmanın müsabakalara aktarımına ortalama 3,5 puan vermiştir

Çalışmanın sporculara etkisi incelendiğinde, tüm sporcular öncelikle duygusal farkındalık olarak ifade etmektedir. Bu noktada müsabakalarda yaşadıkları öfke, kaygı, endişe gibi duyguların arkasındaki inançları öğrendiklerini ve inançları üzerinde çalışarak duygularında değişiklik oluşturabileceklerini belirtmişlerdir. Bununla birlikte tüm sporcular uygulamaların sadece spor ortamı için değil spor dışı

yaşamlarında da etkili olduğunu ifade etmiştir. Örneğin Sporcu 1, kariyerine antrenör olarak devam etmeyi düşünmektedir. Bu aşamada kariyer seçenekleri ile ilgili akıldışı inançlarını oturumlar sonrasında da değerlendirdiğini ifade etmiştir. Bunun yanında Sporcu 2 ve Sporcu 5 hem üniversiteye devam etme, hem de sporculuktan dolayı etkilendiğini, Sporcu 3 arkadaş ilişkilerinde zorlandığı durumlar olduğunu, Sporcu 4 evlilik düşündüğünü ve bu süreçte zorlandığını, oturumlarda konuşulan konuların spor dışı hayatlarında da kullandıklarını ifade etmişlerdir. Bu nedenle bu araştırmanın bir amacı olmamasına rağmen Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi uygulamaları bireyin tüm hayatını etkilemektedir. Son olarak üç sporcu uygulamalardan sonra konsantrasyonlarının ve dolayısıyla performanslarının arttığını ifade etmiştir. Bu konuda Sporcu 2 ve Sporcu 3 çevresel uyarıcılardan, özellikle müsabakayı izleyen kişilerin baskısından daha az etkilenmeye başladıklarını ve müsabakaya daha fazla konsantre olduklarını, Sporcu 5 ise hata sonrasında oyuna odaklanma konusunda kendinde gelişmeler gördüğünü ifade etmiştir.

Çalışmanın müsabakalardaki duygu, düşünce, davranış ve performansa etkisi incelendiğinde, tüm sporcular daha olumlu düşünmeye başladıklarını, iki sporcu (Sporcu 1 ve Sporcu 4) daha olumlu duygular yaşamaya başladıklarını ve dört sporcu (Sporcu 2, Sporcu 3, Sporcu 4, Sporcu 5) performanslarının geliştiğini ifade etmektedir. Ayrıca Sporcu 3 davranışsal olarak antrenörüne karşı davranışlarının değiştiğini ifade etmiştir.

Çalışmanın geleceğe etkisi konusunda ADDT uygulamasına katılan Sporcu 1, sporu bırakma ve antrenörlük yapma düşüncesi olduğu için, öğrendiklerini sporcularına aktarabileceğini ve bu konuda sporcularına fayda sağlayabileceğini ifade etmiştir. ADDT uygulamasına katılan Sporcu 2 ve Sporcu 3 ile MG+ADDT uygulamasına katılan Sporcu 4 öğrendiklerini sezon başında öğrenseydi çok daha fayda sağlayacağını belirtmiş ve bu neden bir sonraki sezona hazırlıkta uygulamada öğrendiklerini tekrar ederek hazırlanmak istediklerini ifade etmiştir. Sporcu 5 ise öğrendiklerini müsabakalarda hatırlama konusunda zorlandığını bu nedenle müsabakalardan önce ve müsabakalar sırasında hatırlatıcı notlara ihtiyacı olduğunu ifade etmiştir. Hatırlatıcı notlar sayesinde gelecek müsabakalarda çok daha fazla verim alabileceğini ifade etmiştir.

7. TARTIŞMA ve SONUÇ

Tez kapsamında sporda akıldışı performans inançlarının duygu, otomatik düşünce ve algılanan performans üzerindeki etkisi iki çalışma ile incelenmiştir. Birinci çalışmada akıldışı performans inançları ile duygu, otomatik düşünce ve algılanan performans arasındaki etkileşim yapısal eşitlik modellemesi ile ele alınırken; ikinci çalışmada Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi odaklı yapılan iki müdahalenin (ADDT ve MG+ADDT) sporcuların akıldışı inanç, duygu, otomatik düşünce ve algılanan performanslarına olan etkisi tek denekli araştırma modeli ile sınanmıştır. Bu bölümde bu iki çalışma kapsamında elde edilen bulgular iki çalışma kapsamında ayrı bölümlerde ele alınıp tartışıldıktan sonra bu iki çalışmadan elde edilen sonuçlara ilişkin genel bir sonuç yazılmıştır.

7.1. Sporda Akıldışı İnançların Duygu, Düşünce ve Performans Üzerindeki Rolünün Yapısal Olarak İncelenmesine İlişkin Tartışma (Çalışma 1)

Çalışma 1 kapsamında sporda akıldışı performans inançları ile duygular, otomatik düşünceler ve algılanan performans arasındaki yapısal ilişki incelenmiştir. Bu kapsamda Bilişsel Terapi ve Akılcı Duygusal Davranışçı Terapiden yararlanarak üç yapısal model oluşturulmuştur. Model 1’de talepkarlığın ikincil akıldışı inançlar aracılığıyla duygu, düşünce ve algılanan performansa etkisini incelerken, Model 2’de akıldışı inançların birbirinden bağımsız olarak duygu, düşünce ve algılanan performansa olan etkisini incelemiştir. Model 3’de ise ikincil akıldışı inançların talepkarlık aracılığıyla duygu, düşünce ve algılanan performansa etkisi ele alınmıştır. Oluşturulan modellerde Model 1 ve Model 2 kabul edilebilir uyum değerlerini sağlarken, Model 3 kabul edilebilir uyum göstermemiştir. Model 1 ve Model 2 kabul edilebilir uyum gösterdiği için bu modeller arasında anlamlı fark olup olmadığını incelemek amacıyla ki-kare fark testi yapılmıştır. Analiz sonucunda modeller arasında anlamlı fark olduğu ve burdan hareketle Model 2’nin daha fazla uyuma sahip olduğu görülmüştür. AIC değerleri de Model 2’nin en iyi uyum gösteren model olduğunu desteklemiştir. Bu sonuçlara göre Model 1 kapsamında öne sürülen talepkarlığın ikincil akıldışı inançlar aracılığıyla sporcuların duygu, düşünce ve performanslarına olan etkisi anlamlı ve yorumlanabilir bir modeldir. Fakat akıldışı

inançların birbirinden bağımsız olarak ele alındığı ve akıldışı inançlar ile duygu, düşünce ve performans arasındaki ilişkiyi inceleyen Model 2 daha fazla uyuma sahiptir.

Bu araştırmada Model 1 ve Model 2 uyum gösteren modeller olmasına rağmen, Model 2 anlamlı olarak daha fazla uyum sağladığı için tartışma Model 2 kapsamında oluşturulan hipotezler üzerinden sürdürülmüştür.

Model 2’de yer alan birinci hipotez ile (H_{2a} : Akıldışı inançlar ile olumsuz otomatik düşünceler arasında pozitif yönlü, olumlu otomatik düşünceler arasında negatif yönlü ilişki vardır) akıldışı performans inançlarının otomatik düşünceler üzerindeki doğrudan etkisi incelenmiş ve talepkarlık, düşük tolerans ve değersizleştirme inançlarının olumsuz otomatik düşünceleri pozitif yönde yordadığı bulunmuştur. Değersizleştirme inançları aynı zamanda olumlu otomatik düşünceleri negatif yönde yordamıştır. Bu bulgular talepkarlık ve düşük tolerans inançlarının olumsuz otomatik düşünceleri artırdığını; değersizleştirme inançlarının ise olumsuz otomatik düşünceleri artırırken; olumlu otomatik düşünceleri azalttığını göstermektedir. Elde edilen bu bulgular, genel olarak akıldışı performans inançlarının olumsuz otomatik düşünceleri artırdığını göstermektedir.

Sporcu örneklemelerinde akıldışı inançlar ile otomatik düşünceler henüz incelenmemesine rağmen sporcularda otomatik düşünceler dışındaki farklı bilişsel yapılar ile akıldışı inançlar arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalar mevcuttur ve alan yazında varolan araştırmalar ile bu araştırmanın bulguları desteklenebilir. Örneğin, Chadha ve ark. (2019) akıldışı inançların hem gerçek bir golf müsabakasından hem de hayal edilen golf müsabakasından önce tehdit algısını artırdığını bulmuştur. Evans ve ark. (2018) tarafından yapılan alan temelli deneysel araştırmada da benzer sonuçlara ulaşılmıştır. Bu araştırmada bir futbol maçının devre arasında iki takımdan birine akılcı diğerine akıldışı takım konuşması yapılmıştır. Araştırma sonucunda devre arasında akıldışı takım konuşması yapılan sporcuların tehdit algısının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Her iki araştırma da sporcularda akıldışı inançların olumsuz bilişsel sonuçlarını göstermektedir. Yapılan bu araştırma da sporda akıldışı inançların olumsuz bilişsel sonuçlarından birinin de olumsuz otomatik düşünceler olduğunu göstermektedir. Bunların yanında, sporcular dışında farklı örneklemelerde akıldışı inançlar ile otomatik düşünceleri inceleyen araştırmalar

bulguları da bu çalışmanın bulgularını desteklemektedir. Örneğin, Buschmann ve ark. (2018) tarafından üniversite öğrencilerinin akıldışı inançları ile kaygı ve depresyonları arasındaki ilişkide otomatik düşüncelerin aracı rolünü incelediği araştırmada, akıldışı inançlar ile olumsuz otomatik düşünceler arasında pozitif yönlü ilişki bulunmuştur. Spor dışı örnekleme yapılan bu araştırma da mevcut araştırma ile paralel bir sonuç vererek akıldışı inançlar ile olumsuz otomatik düşünceler arasındaki pozitif ilişkiyi ortaya koymuştur.

Akıldışı inançların otomatik düşünceler üzerine etkisi ayrı ayrı ele alındığında, değersizleştirme inançlarının olumlu otomatik düşünceleri azaltırken, olumsuz otomatik düşünceleri artırdığı görülmektedir. Değersizleştirme kişinin kendini, başkalarını ya da hayatı bütün olarak negatif değerlendirmesidir (Bennett ve Turner, 2018). Değersizleştirme inancı yüksek olan bir sporcu hata yaptığı zaman kendini tamamen beceriksiz ve yetersiz olarak değerlendirebilir. Örneğin sporcu “*Penaltıyı kaçırdığım için takım benim yüzümden kaybetti, ben beceriksiz, işe yaramaz bir sporcuyum*” inancına sahip olabilir. Bu inanca sahip sporcuda olumsuz düşüncelerin yüksek, olumlu düşüncelerinin düşük olması beklenen bir sonuçtur. Yetersiz, değersiz ve işe yaramaz olduğuna inanan bir sporcu müsabaka anında müsabakayı terk etmeyi düşünebilir, görevini hak etmediğini düşünebilir, rezil olduğunu düşünebilir veya takımı yüzüstü bıraktığını düşünüyor olabilir.

Elde edilen bulgular, değersizleştirme inancında olduğu gibi talepkarlık ve düşük tolerans inançlarının olumsuz otomatik düşünceleri arttırdığını göstermiştir. Bu bulgu talepkarlık ve düşük tolerans inancı yüksek olan sporcuların olumsuz otomatik düşünceleri de yüksek olacağını ortaya koymaktadır. Talepkarlık mutlaka gerçekleşmesi gereken ve kişinin kendini zorunlu hissettiği inançları (David ve ark., 2019), düşük tolerans ise zorluklara dayanılamayacağı, katlanılamayacağına yönelik inançları ifade eder (DiGiuseppe ve ark., 2014). Sporcuların başarı (*Mutlaka maçı kazanmalıyım*), adalet (*Hakemler her zaman doğru kararlar vermek zorunda*) ve saygı (*Rakip sporcular bana kesinlikle saygı göstermeli*) gibi birçok konuda talepleri olabilir. Aynı zamanda bu taleplerinin karşılanmama durumlarına karşı tolerans düzeyleri de düşük olabilir. Örneğin “*Hakemler her zaman doğru kararlar vermek zorunda, takımına verilen yanlış kararlara katlanamam*” inancına sahip bir sporcu müsabaka anında hakemin kararlarından etkilenebilir bir durumda olacaktır. Kritik

bir anda hakem tarafından verilen yanlış bir kararda zihninden birçok olumsuz düşünce geçebilir. Hakemin bilerek hata yaptığını, rakip takımı desteklediğini, kendilerinin kaybetmesi için hakemin fırsat kolladığını düşünebilir. Benzer şekilde “*Bu maçı kesinlikle kazanmalıyız, kaybetmeye tahammülüm yok*” inancına sahip bir sporcunun başarı ve kazanmaya yönelik talepkarlığı ve bu talebin karşılanmama durumuna karşı düşük toleransı bulunmaktadır. Bu sporcu müsabaka anında bir hata yaparsa “*Oyuna odaklanamıyorum*”, “*Ya tekrar hata yaparsam*” gibi olumsuz düşüncelerinin de görülmesi beklenen bir sonuçtur. Yani zorluklar karşısında dayanamayacağına inanan bir sporcunun olumsuz düşüncelerinin fazla olması doğal bir sonuç olarak düşünülmektedir.

Model 2’nin ikinci hipotezine (H_{2b} : Akıldışı inançlar ile olumsuz duygular arasında pozitif yönlü, olumlu duygularla arasında negatif yönlü ilişki vardır.) ilişkin bulgular ele alındığında, felaketleştirme, düşük tolerans ve değersizleştirme inançlarının olumsuz duyguları pozitif yönde yordadığı bulunmuştur. Felaketleştirme inançları aynı zamanda olumlu duyguları negatif yönde yordamıştır. Bu bulgular değersizleştirme ve düşük tolerans inançlarının olumsuz duyguları artırdığını; felaketleştirme inançlarının ise olumsuz duyguları artırırken, olumlu duyguları azalttığını göstermektedir. Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi akıldışı inançların kaygı gibi işlevsel olmayan duygularla, akılcı inançların ise işlevsel duygularla ilişkili olduğunu vurgulamaktadır (David ve ark., 2002). Bu nedenle mevcut araştırmada akıldışı inançlar ile olumlu duygular arasında negatif yönlü, olumsuz duygular arasında pozitif yönlü ilişki bulunması Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi kuramsal yapısı ile uyumaktadır. Bununla birlikte akıldışı inançlar ile duygular arasındaki ilişki sporcularla yapılan birçok araştırmada incelenmesine rağmen bu araştırmalar duyguları olumlu ya da olumsuz olarak değil daha çok kaygı ve öfke gibi duygu türleri açısından incelemiştir. Mevcut araştırmada kaygı ve öfke duyguları olumsuz duygu kategorisinde olduğu için elde edilen bu sonuçlar olumsuz duygular için bir katkı olarak değerlendirilmiştir. Bu kapsamda yapılan deneysel araştırmalar temel olarak kaygı üzerine odaklanmıştır. Turner ve ark. (2020) tarafından amatör golfçüler ile yapılan Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi uygulaması sporcuların performans kaygısı ve golfe özgü kaygılarında düşüş sağlamıştır. Kaygıyı bilişsel ve bedensel olarak inceleyen Turner ve Barker (2013) ise 4 elit kriketçi ile yaptığı

Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi uygulaması sonrasında üç sporcunun bilişsel kaygı, bir sporcunun ise bedensel kaygı düzeyinde düşüş olduğunu raporlamıştır. Deneysel araştırmalarda olduğu gibi ilişkisel araştırmalar da daha çok kaygı üzerine odaklanmıştır. Bu kapsamda sporcu örneklemeler ile yapılan araştırmalar akıldışı inançlar ile kaygı ve olumsuz duygular arasında pozitif yönlü ilişki bulmuştur (Chadha ve ark., 2019; Turner ve ark., 2019a; Urfa ve Aşçı, 2018c). Sporcularla birlikte sporcu olamayan ve rekreasyonel olan spor yapanları ele alan Turner ve ark. (2019b) da aynı sonuca ulaşarak, akıldışı inançlarla öfke ve kaygı arasında pozitif yönlü ilişki olduğunu ifade etmiştir. Deneysel ve ilişkisel desene ait bu araştırmalar, mevcut araştırmada olduğu gibi akıldışı inançlar ile olumsuz duygular arasında pozitif yönlü ilişki olduğunu vurgulamaktadır. Diğer bir deyişle, sporcuların akıldışı inançları ve duyguları arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalar ile mevcut araştırma sonuçları birbirini destekler niteliktedir. Sonuç olarak akıldışı inançların sporcuların daha fazla olumsuz duygu ve daha az olumlu duygu yaşamalarına neden olduğu söylenebilir.

Akıldışı performans inançları ile otomatik düşünceler ve duygular arasındaki ilişkilerin incelendiği ilk iki hipotezden sonra, Model 2'nin üçüncü hipotezinde (H_{2c} : Akıldışı inançlarla olumlu-olumsuz duygular arasındaki ilişkide olumlu-olumsuz otomatik düşüncelerin aracı rolü vardır.) akıldışı performans inançlarının otomatik düşünceler aracılığıyla duygulara olan dolaylı etkisi incelenmiştir. Talepkarlık, düşük tolerans ve değersizleştirme inançlarının negatif otomatik düşünceler aracılığıyla olumlu duyguları negatif yönlü, olumsuz duyguları pozitif yönlü yordadığı bulunmuştur. Bu bulgular akıldışı inançların olumsuz otomatik düşünceleri artırarak, olumlu duyguları azalttığı ve olumsuz duyguları artırdığını göstermektedir.

Sporda akıldışı inançlar ile otomatik düşünceler arasında bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bununla birlikte elde edilen bu sonuçlar Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi kapsamında ele alınan bilişlerin düzeyi ile açıklanabilir. Bilişlerin düzeyi, rahatsız edici duyguların arkasında yer alan bilişsel yapıları açıklamak için kullanılan bir kavramdır ve temel olarak akıldışı inançların algılar, otomatik düşünceler ve olumsuz atıflar aracılığıyla rahatsız edici duygulara neden olduğunu ifade eder (DiGiuseppe ve ark., 2014). Yani akıldışı inançlardan etkilenen algılar, otomatik düşünceler ve atıflar rahatsız edici duygulara neden olmaktadır. Bu görüşle tutarlı

olarak mevcut araştırmada da akıldışı inançların olumsuz otomatik dūřünceleri arttırarak olumsuz duyguları arttırdığı, olumlu duyguları azalttığı bulunmuştur. Biliřlerin düzeyi ile benzer bir yaklaşım Biliřsel Terapide de vardır. Biliřsel Terapi çekirdek inanışlar (core beliefs) ile ara inançların (intermediate beliefs) otomatik dūřünceler aracılığıyla tepkilere (duygusal, davranışsal ve fizyolojik tepkiler) neden olduğunu belirtmektedir (Beck, 1976). Yani çekirdek inançlar öncelikle ara inançları, ara inançlar da otomatik dūřünceleri etkilemektedir. Otomatik dūřünceler ise bireylerin yaşayacağı duygusal, davranışsal ve fizyolojik sonuçlara neden olacaktır. Akılcı Duygusal Davranışçı Terapiye göre çekirdek ve ara inançlar akıldışı inançları ifade etmektedir (DiGiuseppe ve ark., 2014). Bu durumda Biliřsel Terapinin bakış ağısı Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi ağısından “akıldışı inançlar otomatik dūřünceler aracılığıyla tepkilere neden olur” anlamına gelmektedir. Araştırmada akıldışı inançların otomatik dūřünceler aracılığıyla duyguları etkilediği görölmüştür. Bu da yukarıda aıklanığı gibi bilişlerin düzeyi ve Biliřsel Terapi ile tutarlıdır. Biliřsel Terapi ve bilişlerin düzeyine ek olarak akıldışı inançların otomatik dūřünceler aracılığıyla duygulara olan etkisi spor dışı örneklemlerde yapılan araştırmalarda da ele alınmıştır. Bu konuda yapılan araştırmalardan birinde Buschmann ve ark., (2018) 542 öğrencisinin stresli sınav dönemlerinde akıldışı inançları ile kaygı ve depresyon düzeyleri arasındaki ilişkide otomatik dūřüncelerin aracı rolünü incelemiştir. Bu araştırmada öğrencilerin yaşadıkları stres kontrol edildiğinde otomatik dūřüncelerin akıldışı inanç ile depresyon arasında tam aracı, akıldışı inanç ile kaygı arasında ise kısmi aracı role sahip olduğu bulunmuştur. Buschmann ve ark., (2018) yüksek akıldışı inancın daha fazla otomatik dūřüncelere neden olduğunu ve olumsuz otomatik dūřüncelerin yüksek olmasının da daha fazla kaygı ve depresyona neden olduğu ifade edilmiştir. Bařka bir araştırmada ise Vışlâ ve ark., (2013) üniversite öğrencilerinin kaygı düzeylerini ölçerek yüksek düzeyde sosyal kaygı yaşayan öğrencilerin akıldışı inançları ile topluluk önünde konuşma kaygıları arasında olumsuz otomatik dūřüncelerin aracı rolünü incelemiştir. Araştırma sonucunda akıldışı inançlar ile topluluk önünde konuşma kaygısı arasında olumsuz otomatik dūřüncelerin aracılık yaptığını bulmuştur. Her iki araştırma da akıldışı inançlar ile duygular arasında otomatik dūřüncelerin aracılığını vurgulamaktadır ve bu yönüyle bu araştırma ile örtüşmektedir. Özellikle her iki

araştırma da duygu olarak kaygı değişkenini kullanmıştır. Kaygı mevcut araştırmada keyifsizlik ve öfke duyguları ile birlikte olumsuz duygular içinde yer almaktadır. Bu nedenle Buschmann ve ark., (2018) ile Vîslâ ve ark., (2013) tarafından yapılan araştırmaları “akıldışı inançlar ile olumsuz duygular arasında olumsuz otomatik düşüncelerin aracı rolü vardır” şeklinde özetleyebiliriz. Bu da mevcut araştırmada elde edilen sonuçların spor dışı örneklemelerde elde edilen sonuçlar ile paralel olduğunu göstermektedir.

Model 2’nin dördüncü (H_{2d} : Olumlu-olumsuz otomatik düşünceler ile algılanan performans arasında ilişki vardır) ve beşinci (H_{2e} : Olumlu-olumsuz duygular ile algılanan performans arasında ilişki vardır) hipotezlerinde algılanan performans ile otomatik düşünceler ve duygular arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmada olumlu otomatik düşünceler ve olumlu duygular algılanan performansı pozitif yönlü, olumsuz duygular ise negatif yönlü yordamaktadır. Elde edilen bulgular, duygular ve performans arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışma bulguları ile desteklenebilir. Örneğin, Vast, Young ve Thomas (2010) bu araştırma ile benzer değişkenleri kullanarak yaptığı araştırmada, algılanan performans ile olumlu duygular (coşku ve mutluluk) arasında pozitif yönlü, olumsuz duygular (kaygı ve keyifsizlik) arasında negatif yönlü ilişki bulmuştur. Başka bir araştırmada Chapman, Lane, Brierley ve Terry (1997) taekwondo sporcularıyla yaptığı bir çalışmada sporcuların katıldıkları bir müsabakadan 1 saat önce duygu durumlarını ölçmüştür. Müsabakalar tamamlandıktan sonra kazanan sporcuların müsabakadan önce daha az bedensel ve bilişsel kaygı yaşadığı bulunmuştur. Benzer şekilde kazanılan ve kaybedilen müsabakalardaki duyguları inceleyen Brandt, Bevilacqua ve Andrade (2017) şaşkınlık (confusion) ve gerilim/endişe (tension) duygu durumlarının kazanılan müsabakalarda, kaybedilenlere göre daha az yaşandığı ifade etmektedir. Bunların yanında alanyazında performans ve duygular arasındaki ilişkiyi inceleyen birçok meta-analiz çalışması da bulunmaktadır. Bu araştırmalardan birinde Beedie, Terry ve Lane (2000), sportif başarı ile duygular arasındaki ilişkiyi ele alan 29 araştırmayı incelemiş ve araştırma sonucunda performans ile dinçlik arasında pozitif, karmaşa ve çöküntü arasında negatif yönlü ilişki olduğu vurgulanmıştır. Kaygı ile performans arasındaki ilişkiyi inceleyen iki farklı meta-analiz çalışması da (Craft, Magyar, Becker ve Feltz, 2003; Woodman ve Hardy, 2003) durumluk kaygı ile performans

arasında negatif yönlü ilişki olduğunu belirtmiştir. Görüldüğü gibi duyguların performansa olan etkisini ele alan farklı araştırmalar genel olarak olumlu duyguların performansı artırdığını, olumsuz duyguların azalttığını göstererek mevcut araştırma ile tutarlı sonuçlar sunmuştur.

Otomatik düşünceler ile objektif veya algılanan performans arasındaki ilişki ise spor psikoloji çalışmalarında ele alınmamıştır. Bu araştırma ile ilk defa spor psikolojisinde otomatik düşünce ve algılanan performans ilişkisi ele alınmıştır. Otomatik düşünce ve performans ilişkisi daha önce ele alınmadığı için mevcut bulguların tartışılmasında içsel konuşma araştırmalarından yararlanılmıştır. Özellikle bu araştırmada otomatik düşünceleri ölçmek amacıyla kullanılan Sporda Otomatik İçsel-Konuşma Ölçeği (Zourbanos ve ark., 2009), içsel konuşmaları Bilişsel-Davranışçı Terapilere göre ele alarak geliştirilmiştir. Bu nedenle içsel konuşma ve performans konulu araştırmaların bu araştırmanın bulgularının tartışılmasına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Spor psikolojisi uygulamalarında içsel konuşmalar uzun yıllardır performans artırma stratejisi olarak kullanılmaktadır (Hardy, Oliver ve Tod, 2009). Hardy (2006) içsel konuşmaları sadece olumlu veya olumsuz olarak değerlendirmenin performansı açıklamak için en iyi yol olmadığını ifade etmesine rağmen olumlu içsel konuşmaların performansa yardımcı olduğunu, olumsuz içsel konuşmaların ise performansı engellediğini belirtmektedir. Yapılan araştırmalar da olumlu içsel konuşmaların performansı geliştirici bir özelliğe sahip olduğunu göstermektedir. Örneğin, Van Raalte, Brewer, Lewis, Linder, Wildman ve Kozimor (1995) dart performansı üzerinde yaptığı araştırmada olumlu içsel konuşmaların dart performansını artırdığını göstermiştir. Bu gibi içsel konuşma ve performans ilişkisini inceleyen birçok araştırma vardır ve bu araştırmaların artması ile içsel konuşmanın performansa etkisini bütüncül bir şekilde değerlendiren sistematik incelemeler yapılmıştır. Bu çalışmalardan birinde Tod, Hardy ve Oliver (2011) içsel konuşma ve performans ilişkisini ele alan 47 araştırmayı sistematik inceleme ile ele almış ve araştırma sonucunda pozitif, motivasyonel ve eğitici içsel konuşmaların performans için yararlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Görüldüğü gibi alan yazın olumlu içsel konuşmaların performans için olumlu etki yaptığını göstermektedir ve bu sonuçlar mevcut araştırma sonuçlarını destekler niteliktedir.

Duygular ve otomatik düşünceler ile algılanan performans arasındaki ilişkinin yanı sıra akıldışı inançlar ile duygular, otomatik düşünceler ve algılanan performans arasındaki doğrudan ve dolaylı etkiler Model 2 kapsamında incelenmiştir. Bu amaçla akıldışı performans inançlarının algılanan performans üzerindeki doğrudan etkisi (H_{2f}) ile birlikte otomatik düşünceler ve duygular aracılığıyla olan dolaylı etkisi incelenmiştir (H_{2g} , H_{2h} , H_{2g}). Araştırma hipotezlerinin aksine akıldışı performans inançlarının algılanan performans üzerindeki doğrudan etkisinin anlamlı olmadığı bulunmuştur. Alan yazında akıldışı inançlarla objektif veya algılanan performans arasındaki ilişkiyi inceleyen kesitsel bir araştırmaya rastlanmamıştır fakat Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi odaklı yapılan müdahalelerin sporcuların performansını artırdığını ortaya koyan araştırma bulguları ile mevcut araştırma bulguları tutarsızlık göstermektedir. Örneğin, Turner ve ark. (2018) amatör golfçüler ile yaptıkları araştırmada akılcı içsel konuşma kullanan golfçülerin performanslarının arttığı bulunmuştur. Wood ve ark. (2017) ise bir elit okçu ile yedi oturumdan oluşan Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi uygulamasından sonra sporcunun performansının geliştiği ifade edilmektedir. Deneysel araştırmalar ile mevcut araştırma bulguları arasında görülen farklılığın temel nedenlerinden birinin araştırma desenindeki farklılıklardan kaynaklandığı düşünülebilir. Çünkü deneysel olarak gerçekleştirilen Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi uygulamaları sporcuların performansını artırırken aracı ve düzenleyici değişkenleri çoğu zaman göz ardı etmekte, doğrudan performans ölçülmektedir. Bu nedenle etkinin nasıl gerçekleştiği bilinmemektedir. Mesagno ve ark. (2020) tarafından 35 futbolcu ile yapılan araştırma bu konuda iyi bir örnektir. Bu araştırmada düşük baskı ortamında akıldışı inançların performansı artırdığı, yüksek baskı ortamında ise performansı düşürdüğü görülmüştür. Yani akıldışı inançların performansa olan etkisi doğrudan değil baskı düzeyine göre değişmektedir. Mevcut araştırmada da akıldışı inançların performans üzerindeki etkisinin karmaşık bir şekilde olduğu varsayıldığı için, performans üzerindeki sadece doğrudan etkiler değil dolaylı etkiler de ele alınmıştır. Bu kapsamda akıldışı inançlar ile algılanan performans arasındaki ilişkide otomatik düşüncelerin ve duyguların aracı rolü incelenmiştir. Elde edilen bulgular akıldışı inançların özellikle olumsuz otomatik düşünceler ve olumsuz duygular aracılığıyla algılanan performansı etkilediğini göstermiştir. Bu sonuçlar temel olarak akıldışı inançların olumsuz otomatik

düşünceleri ve olumsuz duyguları artırarak algılanan performansı düşürdüğünü göstermektedir. Alan yazında akıldışı inançların ya da Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi uygulamalarının performans için olumlu etki yaptığına yönelik bulgular olmasına rağmen akıldışı inançların performansı nasıl etkilediği konusunda net bir bulgu yer almamaktadır. Bununla birlikte bu konuda bazı görüşler yer almaktadır. Örneğin Wood ve ark. (2017) Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi uygulamalarının sporcuda psikolojik değişiklikler oluşturarak performansı artırabileceğini ifade etmektedir. Benzer şekilde Mesagno ve ark. (2020) akıldışı inançların kaygıyı artırdığı için performansı etkileyebileceğini ifade etmektedir. Yani Wood ve ark. (2017) ile Mesagno ve ark. (2020) akıldışı inançların kaygı gibi psikolojik yapıları etkilediği için performans üzerinde değişim oluşturduğunu söylemektedir. Araştırmacıların bu görüşü ile mevcut araştırmada elde edilen sonuçlar uyumludur. Bu araştırmada akıldışı inançlar algılanan performansı doğrudan değil otomatik düşünceler ve duygular aracılığıyla etkilemiştir. Diğer bir deyişle, akıldışı inançlar sporcuların daha olumsuz otomatik düşünce ve daha olumsuz duygu yaşamalarına neden olarak algılanan performanslarını düşürmüştür. Bu yönüyle elde edilen bu bulgular Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi uygulamalarını performansı nasıl etkilediği ile ilgili önemli sonuçlar vermiştir.

Akıldışı inançların otomatik düşünceler ve duygular aracılığıyla performansı etkilediğine ait sonuçlar aynı zamanda içsel konuşma alan yazını ile desteklenebilir. Önceki bölümlerde açıklandığı gibi içsel konuşma uygulamalarının performansı artırdığı birçok araştırmada vurgulanmaktadır (Tod, Hardy ve Oliver, 2011; Van Raalte, Brewer, Lewis, Linder, Wildman ve Kozimor, 1995). Bunların yanında içsel konuşma uygulamalarının performansı nasıl artırdığı da başka bir araştırma alanı olmuştur. Bu noktada içsel konuşmanın performansa etkisini ele alan görüşlerden biri sporcuların psikolojik özellikleri üzerinde odaklanmaktadır. İçsel konuşmaların sporcuların duygu durumunu, konsantrasyonu ve güdülenme düzeyini etkilediği için performans üzerinde etkili olduğu ifade edilmektedir (Hardy, Oliver ve Tod, 2009). Mevcut araştırma bu bakış açısını akıldışı inanç kavramı ile de bütünleştirerek daha geniş bir bakış açısı sunmuştur. Akıldışı inançların performansa olan etkisinin hem otomatik düşünceler hem de duygular üzerinden olduğu bulunmuştur. Bununla birlikte içsel konuşma araştırmalarında olduğu gibi akıldışı inançların konsantrasyon

ve güdülenme aracılığıyla performansa olan etkisi gelecek araştırmalarda ele alınabilir. Özellikle akıldışı inançlarda görülen azalmanın sporcuların özerk güdülenme düzeylerini artırdığı farklı araştırmalarda vurgulanmıştır (örneğin: Chrysidis, Turner ve Wood, 2020; Davis ve Turner, 2019; Turner ve Davis, 2018). Bu nedenle akıldışı inançların güdülenme aracılığıyla performansı etkileyeceği beklenen bir sonuçtur. Bununla birlikte sporcularda konsantrasyon ile akıldışı inanç arasındaki ilişkiyi ele alan bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bu da gelecek araştırmalarda ele alınabilecek konulardan biridir.

Özetle Çalışma 1 kapsamında oluşturulan yapısal modelde akıldışı performans inançlarının algılanan performansa olan doğrudan etkisi anlamlı değilken otomatik düşünce ve duygular aracılığıyla olan dolaylı etkisi anlamlıdır. Yani akıldışı performans inançları otomatik düşünceler ve duygular aracılığıyla algılanan performansı etkilemektedir.

7.2. Sporda Akıldışı İnançların Duygu, Düşünce ve Performans Üzerindeki Rolünün Deneysel Olarak İncelenmesine İlişkin Tartışma (Çalışma 2)

Çalışma 2 kapsamında beş oturumdan oluşan Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi uygulamasının (ADDT) yanında tek oturumdan oluşan motivasyonel görüşme ile birlikte beş oturumdan oluşan Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi uygulamasının (MG+ADDT) sporcuların akıldışı inançlarına, duygularına, otomatik düşüncelerine ve algılanan performanslarına olan etkisi incelenmiştir. Sporcuların akıldışı inanç, duygu, otomatik düşünce ve algılanan performans puanlarında gözlenen değişimi incelemek amacıyla üç yöntem izlenmiştir. Öncelikle sporcuların zaman içinde gözlenen değişimlerini incelemek amacıyla görsel analizlerden yararlanılmıştır. Daha sonra her bir sporcu için üç puan hesaplanmıştır. Uygulamalar başlamadan önce puan ortalamaları için ön ölçümler (T1), ilk iki oturum sonrasında (MG+ADDT grubu için ilk üç oturum sonrası) elde edilen ölçümlerin ortalaması için hesaplanan ara ölçümler (T2) ve son üç oturum tamamlandıktan sonra elde edilen son ölçümlerdir (T3). Zaman içinde elde edilen T1, T2 ve T3 ölçümleri arasındaki değişim için yüzde farklar ve etki büyüklükleri incelenmiştir. Bu bölümde uygulamaların her bir değişkene olan etkisi görsel analiz, yüzde değişim ve etki büyüklüklerinden hareketle sırasıyla tartışılmıştır.

7.2.1. Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi ve motivasyonel görüşme ile birlikte yürütülen Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi uygulamalarının akıldışı performans inançlarına olan etkisine ait tartışma

ADDT ile MG+ADDT uygulamalarının sporcuların akıldışı performans inançlarına olan etkisini incelemek amacıyla elde edilen görsel analizler, yüzde değişimler ve etki büyüklükleri genel olarak her iki uygulamaya katılan sporcuların da akıldışı inançlarında düşüş olduğunu göstermektedir. Akıldışı inançlarda gözlenen değişim ADDT grubunda T1 ve T2 ölçümleri arasında %9,45, T2 ve T3 ölçümleri arasında %25,09 olarak bulunmuştur. Bu değişim MG+ADDT grubunda %13,12 (T1-T2) ile %29,39 (T2-T3) olarak bulunmuştur. Her iki uygulamada da yüzde değişimleri birbirine yakın olduğu görülmektedir. Ön ve son ölçümler arasındaki (T1-T3) etki büyüklüklerinin incelenmesinde Parker ve Vannest (2009) tarafından önerilen sınırlar kullanılmıştır. ADDT grubuna katılan üç sporcunun ve MG+ADDT uygulamasına katılan iki sporcunun akıldışı inançlarında gözlenen azalmaya ait etki büyüklükleri Parker ve Vannest (2009) tarafından önerilen 2,67 değerinden büyük olduğu için “geniş” etki büyüklüğünde değişim görülmüştür. Yani hem ADDT ve hem de MG+ADDT uygulamaları tüm sporcuların akıldışı performans inançlarını geniş etki büyüklüğü ile azaltmıştır ve uygulamalar arasında etki büyüklüğü açısından bir fark görülmemiştir. ADDT ve MG+ADDT uygulamaları ortak olarak beş oturumdan oluşan Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi uygulamasını içermektedir. Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi ise temel olarak sporcuların akıldışı inançlarını akılcı hale getirerek bireylerin duygu, düşünce ve davranışlarında değişiklik oluşturmayı amaçlamaktadır (DiGiuseppe ve ark., 2014). Yani Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi uygulaması temel olarak bireylerin akıldışı inançlarını akılcı hale getirerek akıldışı inançlarında düşüş hedeflemektedir. Bu nedenle mevcut araştırmada Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi odaklı yapılan ADDT ve MG+ADDT uygulamalarının sporcuların akıldışı inançlarında düşüş göstermesi beklenen bir bulgudur.

Mevcut araştırmada olduğu gibi sporcularda Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi yönelimli yapılan deneysel çalışmaların odağında sporcuların akıldışı inançların azaltılması ve akılcı hale getirilmesidir. Bu nedenle yapılan uygulamalarda sporcuların akıldışı inançlarında değişim olup olmadığı incelenmektedir. Alan

yazında sporcularda Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi kapsamında yapılan uygulamalarda müdahalenin akıldışı inançlara olan etkisi birçok araştırmada incelenmiştir. Alan yazındaki tek denekli araştırmalar (örneğin: Chrysidis, Turner ve Wood, 2020; Cunningham ve Turner, 2016; Davis ve Turner, 2019; Deen, Turner ve Wong, 2017; Turner ve Barker, 2013; Turner ve Davis, 2018; Turner, Ewen ve Barker, 2020) ve grupla yapılan deneysel araştırmalar (Turner, Slater ve Barker, 2014b) mevcut araştırmada olduğu gibi Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi uygulamalarının sporcuların akıldışı inançları azalttığını bulmuştur. Tek denekli araştırmalar amerikan futbolu, triatlon, squash, kriket, golf, okçuluk gibi farklı spor branşlarında yer alan sporcularla gerçekleştirilmiş ve 3 oturum (Turner ve Barker, 2013) ile 7 oturum (Wood, Barker ve Turner, 2017) arasında değişmiştir. Aynı zamanda mevcut araştırmada olduğu gibi bazıları online olarak uygulanmıştır (örneğin: Cunningham ve Turner, 2016). Yöntemi, oturum sayısı veya uygulamanın yapıldığı sporcunun branşı ne olursa olsun Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi uygulamalarında sporcuların akıldışı inançlarında düşüş görülmüştür. Benzer şekilde Turner, Slater ve Barker (2014a) tarafından grup olarak gerçekleştirilen 3 oturumluk Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi uygulamasında sporcuların akıldışı inançlarından düşüş görülmüştür. Bunların yanında sporda Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi ile motivasyonel görüşme uygulamasını birlikte uygulayan tek araştırmaya rastlanmıştır. Bu araştırmada Wood, Mack ve Turner (2020) bir elit okçu ile 8 oturumdan oluşan motivasyonel görüşme ve Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi birlikte yürütülmüştür. Araştırma sonucunda sporcunun akıldışı inançlarında azalma ile birlikte performansta ve özerk güdülenmede artış görülmüştür. Sonuç olarak bu araştırmada uygulanan hem ADDT hem de MG+ADDT uygulamaları alanyazında yer alan araştırmalarla tutarlık olarak sporcuların akıldışı inançlarında düşüş sağlamıştır. Aynı zamanda akıldışı inançları düşürme açısından ADDT ile MG+ADDT uygulamaları arasında fark görülmemiştir.

7.2.2. Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi ve motivasyonel görüşme ile birlikte yürütülen Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi uygulamalarının otomatik düşüncelere olan etkisine ait tartışma

Araştırmada ADDT ile MG+ADDT uygulamalarının sporcuların olumlu ve olumsuz otomatik düşüncelerine olan etkisini incelemek amacıyla görsel analizler, yüzde değişimler ve etki büyüklüklerinden yararlanılmıştır. Genel bir ifadeyle ADDT ile MG+ADDT uygulamaları sporcuların olumlu otomatik düşüncelerini artırırken, olumsuz otomatik düşüncelerini azaltmıştır.

Olumsuz otomatik düşünceler açısından uygulamalar incelendiğinde, olumsuz otomatik düşüncelerde gözlenen değişim ADDT grubunda T1 ve T2 ölçümleri arasında %9,79, T2 ve T3 ölçümleri arasında %38,50 olarak bulunmuştur. Bu değişim MG+ADDT grubunda %32,33 (T1-T2) ile %36,21 (T2-T3) olarak bulunmuştur. Bu sonuçlara göre T1 ve T2 ölçümleri arasında görülen fark dikkat çekmektedir. ADDT grubunun olumsuz otomatik düşüncelerinde %9,79 oranında bir değişim varken bu oran MG+ADDT grubunda %32,33'tür. Bu sonuç motivasyonel görüşme uygulamalarının olumsuz otomatik düşünceleri daha hızlı azalma konusunda destek olabileceği şeklinde yorumlanabilir. Bununla birlikte T2 ve T3 ölçümleri arasında gözlenen değişim ADDT ve MG+ADDT grupları için çok yakın bulunmuştur (%38,50 ve %36,21). Bu nedenle Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi uygulamalarından önce gerçekleştirilen motivasyonel görüşmenin süreç içinde olumsuz düşünceleri azaltma konusunda daha hızlı destek sağlayabileceği görülmektedir. Bununla birlikte yüzde değişimler tek başına sonuçları yorumlamak için yeterli değildir. Ön (T1) ve son (T3) ölçümler arasındaki etki büyüklükleri Parker ve Vannest (2009) tarafından önerilen sınır değerlere göre karşılaştırıldığında, olumsuz otomatik düşünce puanlarında ADDT uygulamasına katılan 3 sporcuda da “geniş” etki büyüklüğünde düşüş görülürken MG+ADDT uygulamasına katılan 2 sporcudan birinde “orta” diğerinde “geniş” etki büyüklüğünde düşüş görülmüştür. Yüzde farklar MG+ADDT uygulamasının daha hızlı sonuçlar vereceği konusunda kanıt sağlarken etki büyüklükleri –büyük oranda benzer olmakla birlikte– ADDT uygulamasına katılan tüm sporcularda geniş etki büyüklüğü görülmesi açısından daha etkili olarak yorumlanabilir. Yüzde değişimler ve etki büyüklükleri birlikte değerlendirildiğinde ADDT ve MG+ADDT uygulamalarının olumsuz otomatik

düşünceleri azaltma açısından etkili olduğu ve birbirine benzer sonuçlar verdiği söylenebilir.

Bunun yanında ADDT ve MG+ADDT uygulamalarına katılan sporcuların olumlu otomatik düşünce puanlarında görülen farklılıklar dikkat çekmektedir. Olumlu otomatik düşünce puanlarında ADDT grubunda T1 ve T2 ölçümleri arasında %0,43, T2 ve T3 ölçümleri arasında %8,37 artış görülmüştür. Bu değişim MG+ADDT grubunda T1 ve T2 ölçümleri arasında %31,35, T2 ve T3 ölçümleri arasında %25,88 artış olarak yer almaktadır. Olumlu otomatik düşünce puanlarına ait yüzde değişimler hem T1-T2 hem de T2-T3 ölçümlerinde MG+ADDT grubunda daha fazla artış göstermiştir. Etki büyüklüğü sonuçları da bu bulguyu destekler niteliktedir. ADDT uygulamasına katılan 3 sporcunun da olumlu otomatik düşüncelerinde görülen artış “zayıf” etki büyüklüğünde gerçekleşmiştir. MG+ADDT uygulamasına katılan sporcuların ise birinde “orta” diğerinde “geniş” etki büyüklüğünde artış görülmüştür. Bu nedenle her iki uygulama da olumlu otomatik düşünceleri artırırken MG+ADDT uygulamalarının bu artış üzerinde daha etkili olduğu söylenebilir.

Uygulamaların otomatik düşüncelere olan etkisi özetlenecek olursa, ADDT ve MG+ADDT uygulamaları sporcuların olumsuz otomatik düşüncelerini azaltırken olumlu otomatik düşüncelerini artırmaktadır. Olumsuz otomatik düşüncelerde görülen değişimde uygulamalar arasında fark görülmezken olumlu otomatik düşüncelerin artmasında MG+ADDT grubunun daha etkili olduğu söylenebilir. Alanyazında sporda ADDT kapsamında yapılan araştırmalarda uygulamanın otomatik düşüncelere olan etkisi ele alınmamıştır. Bu nedenle mevcut araştırma bulguları bir ilk olma özelliği taşımaktadır. Bunun yanında ADDT uygulamalarının mücadele ve tehdit algısı gibi farklı bilişsel yapılara olan etkisini inceleyen çalışmalar vardır. Özellikle Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi kuramsal yapısı akıldışı inançların algılar, tutumlar ve otomatik düşünceleri etkilediğini ve bu yolla duygusa ve davranışsal sorunların oluştuğunu vurgulamaktadır (DiGiuseppe ve ark., 2014). Bu nedenle akıldışı inançların otomatik düşüncelere olan etkisini tartışmak için mücadele ve tehdit algısı gibi diğer bilişsel yapıların destek verebileceği düşünülmüştür. Bu kapsamda yapılan araştırmaların birinde Evans, Turner, Pickering ve Powditch (2018) bir futbol müsabasının devre arasında antrenörler tarafından sporculara konuşma yapılmasını sağlamıştır. Bu uygulamada iki takımdan birine

akılcı takım konuşması diğerine akıldışı takım konuşması yapmıştır. Araştırma sonunda akılcı takım konuşmasında yer alan sporcuların tehdit algısı puanlarının ve kaçınma hedeflerinin daha düşük olduğu bulunmuştur. Yani akılcı inançlar tehdit algısı gibi olumsuz bilişsel bir yapıyı azaltmaktadır ve bu yönüyle mevcut araştırmada elde ettiğimiz bulgu ile benzerdir. Chadha, Turner ve Slater (2019) tarafından yapılan kesitsel araştırmada da benzer sonuçlara ulaşılmıştır ve akıldışı inançlar ile tehdit algısı arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur. Bu araştırmalar sporda akıldışı inançların olumsuz bilişsel yapılardan olan tehdit algısını artırdığını ve akılcı inançların bu yapıyı azalttığını göstermektedir. Yani sporda akıldışı inançların daha çok olumsuz bilişsel yapılarla ilişkili olduğu şeklinde yorumlanabilir. Mevcut araştırmada yapılan iki uygulama da (ADDT ve MG+ADDT) olumsuz otomatik düşüncelerin azaldığını göstermektedir. Aynı zamanda olumlu düşüncelerde de artış görülmesine rağmen, etki büyüklüğü açısından olumsuz otomatik düşüncelerde görülen azalma daha ön plana çıkmaktadır. Bu nedenle alan yazında benzer şekilde Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi uygulamalarının olumsuz bilişsel yapılar üzerinde daha etkili olduğu söylenebilir. MG+ADDT uygulamasının, sadece ADDT uygulamasına göre olumlu otomatik düşünceleri artırma konusunda daha etkili olması araştırmada vurgulanması gereken diğer bir bulgudur. Wood, Mack ve Turner (2020) motivasyonel görüşme ile birlikte yürütülen Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi uygulamalarının, Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi sürecini kolaylaştıran bir iletişim ve ilişki oluşturabileceğini belirtmiştir. Bu nedenle MG+ADDT uygulamalarına katılan sporcuların oturumlardan daha fazla faydalandıkları ve oturumlardan sonra daha olumlu deneyim yaşadıkları düşünülebilir. Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi ve motivasyonel görüşme uygulamaları ile otomatik düşünceler arasındaki ilişkiyi deneysel olarak ele alan bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bu araştırma bu yönüyle bir ilk oluşturmaktadır ve uygulamaların sporcuların olumlu otomatik düşüncelerini artırdığı, olumsuz otomatik düşünceleri azalttığı görülmüştür. Bu konuda daha fazla araştırmanın yapılması gerektiği düşünülmektedir.

7.2.3. Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi ve motivasyonel görüşme ile birlikte yürütülen Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi uygulamalarının duygulara olan etkisine ait tartışma

Araştırmada ADDT ile MG+ADDT uygulamalarının sporcuların olumlu ve olumsuz duygularına olan etkisini incelemek amacıyla görsel analizler, yüzde değişimler ve etki büyüklüklerinden yararlanılmıştır. Genel anlamda ADDT ile MG+ADDT uygulamaları sporcuların olumlu duygularını artırırken, olumsuz duygularını azalttığı söylenebilir.

Olumlu duygular açısından elde edilen sonuçlar incelendiğinde, olumlu duygularda gözlenen değişim ADDT grubunda T1 ve T2 ölçümleri arasında %4,08, T2 ve T3 ölçümleri arasında %12,06 olarak bulunmuştur. Bu değişim MG+ADDT grubunda %4,08 (T1-T2) ve %16,94 (T2-T3) olarak bulunmuştur. Bu sonuçlara göre olumlu duygu puanlarında T2 ve T3 ölçümlerinde MG+ADDT grubunda yüzde olarak daha fazla artış vardır fakat aradaki fark çok dikkat çekici bir fark değildir. Etki büyüklükleri bu değişimi yorumlamak için daha işlevsel sonuçlar vermiştir. Olumlu duygulara ait T1 ve T3 ölçümleri arasındaki değişim etki büyüklüğü açısından incelendiğinde ADDT uygulamasına katılan sporcuların üçünde de “zayıf” etki büyüklüğünde artış görülürken, MG+ADDT uygulamasına katılan sporcuların ikisinde de “orta” etki büyüklüğü görülmüştür. Bu nedenle hem yüzde değişimlerde olan farklılık hem de etki büyüklüklerinde görülen farklılık MG+ADDT uygulamaların olumlu duyguları artırma konusunda daha etkili olduğu göstermektedir.

Olumsuz duygularda görülen değişim incelendiğinde, olumsuz duygularda gözlenen değişim ADDT grubunda T1 ve T2 ölçümleri arasında %16,09, T2 ve T3 ölçümleri arasında %39,73 olarak bulunmuştur. Bu değişim MG+ADDT grubunda T1 ve T2 ölçümleri arasında %13,15, T2 ve T3 ölçümleri arasında %28,36 olarak bulunmuştur. Yüzdelere açısından ADDT grubunun olumsuz duygularında daha fazla düşüş olduğu görülmektedir fakat etki büyüklükleri incelendiğinde bu farkın vurgulanması gereken bir fark olmadığı görülmektedir. Olumsuz duygu puanlarında ADDT uygulamasına katılan 3 sporcunun ikisinde “orta” birinde “geniş” etki büyüklüğünde düşüş görülürken MG+ADDT uygulamasına katılan sporcuların ikisinde de “orta” etki büyüklüğünde düşüş görülmüştür.

Uygulamaların duygulara olan etkisi özetlenecek olursa, ADDT ve MG+ADDT uygulamaları sporcuların olumlu duygularını artırırken, olumsuz duygularını azalttığı görülmektedir. Olumsuz duygularda görülen değişimde uygulamalar arasında fark görülmezken olumlu duyguların artmasında MG+ADDT grubunun daha etkili olduğu söylenebilir. Sporda Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi ile yapılan deneysel araştırmalarda duygu olarak genellikle kaygı ele alınmış ve Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi müdahalelerinin performans kaygısı (Wood, Barker, Turner ve Thomson, 2018; Turner, Ewen ve Barker, 2020), bilişsel kaygı (Elko ve Ostrow, 1991; Turner ve Barker, 2013) gibi olumsuz duyguları azalttığı ifade edilmiştir. Kesitsel araştırmalarda da benzer sonuçlar elde edilmiş ve akıldışı inançlarla kaygı ve öfke gibi olumsuz duygularla pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur (Chadha, Turner ve Slater, 2019; Turner, Aspin ve Gillman, 2019; Turner, Carrington ve Miller, 2019). Görüldüğü gibi yapılan araştırmalar mevcut araştırmada olduğu gibi Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi uygulamalarının özellikle kaygı gibi olumsuz duyguları azalttığını göstermektedir.

Bu araştırmada aynı zamanda her iki uygulamanın da sporcuların olumlu duygularını artırdığını ve bu artışın MG+ADDT grubunda daha fazla olduğu bulunmuştur. Alan yazında Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi uygulamaları ile olumlu duyguları ele alan bir çalışmaya rastlanmamıştır ve bu araştırmada ilk kez ele alınmıştır. Her iki uygulama da olumlu duyguları artırırken, bu artışın motivasyonel görüşme uygulamalarında daha fazla olmuştur. Araştırmada MG+ADDT grubunda daha fazla olumlu duygunun yaşanmasının sebebinin motivasyonel görüşmenin yapısından kaynaklandığı düşünülmektedir. Motivasyonel görüşme özünde değişime yönelik bireylerin içsel güdülenme kaynaklarını harekete geçirmeyi amaçlar (Urfa, 2021). Motivasyonel görüşme ile spordışı örneklemelerde yapılan çalışmalar motivasyonel görüşmenin ilgi, umut, memnuniyet ve ilham gibi olumlu duyguları artırarak bireylerin güdülenmelerini artırdığı ifade edilmektedir (Wagner ve Ingersoll, 2008). Sporcu örneğinde yapılan sınırlı araştırmalardan birinde ise motivasyonel görüşme ile birlikte gerçekleştirilen Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi uygulamasının bir elit sporcunun özerk güdülenme düzeyini artırdığını göstermiştir (Wood, Mack ve Turner, 2020). Spor psikolojisi danışmanlarının görüşü de bu araştırmaları destekler niteliktedir ve motivasyonel görüşme uygulamalarının sporcu

ile uygulamacı arasındaki ilişkiyi geliştirebileceği ve sporcuların uygulamalara olan istekliliğini artıracak yönündedir (Mack, Breckon, Butt ve Maynard, 2017). Tüm bu görüşlerden hareketle motivasyonel görüşmenin sporcuların güdülenme düzeylerini artırarak daha fazla olumlu duygular yaşamalarını sağladığı düşünülebilir.

7.2.4. Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi ve motivasyonel görüşme ile birlikte yürütülen Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi uygulamalarının algılanan performansa olan etkisine ait tartışma

Araştırmada ADDT ile MG+ADDT uygulamalarının sporcuların algılanan performanslarına olan etkisini incelemek amacıyla görsel analizler, yüzde değişimler ve etki büyüklüklerinden yararlanılmıştır. Genel anlamda ADDT ile MG+ADDT uygulamaları sporcuların algılanan performanslarını artırdığı söylenebilir.

Algılanan performans açısından ADDT grubunun T1 ve T2 ölçümleri arasında %11,59, T2 ve T3 ölçümleri arasında %12,38 artış bulunmuştur. Bu değişim MG+ADDT grubunda %6,06 (T1-T2) ve %15 (T2-T3) olarak bulunmuştur. Her iki uygulamada da artış görülmesine rağmen T1 ve T2 ölçümleri arasındaki artış ADDT uygulaması lehine, T2 ve T3 ölçümleri arasındaki fark ise MG+ADDT uygulamaları lehinedir. Yüzde oranlarda uygulamalar arasında bariz bir farklılık göstermemektedir. Etki büyüklükleri Parker ve Vannest (2009) tarafından belirtilen değerlere göre incelendiği zaman T1 ve T3 ölçümleri arasındaki etki büyüklüğü ADDT uygulamasına katılan sporcuların üçünde de 0,87 değerinden düşük olduğu için “zayıf” etki büyüklüğündedir. Bununla birlikte MG+ADDT uygulamasına katılan sporcuların T1 ve T3 ölçümleri arasındaki etki büyüklüğü 0,87 ile 2,67 arasında olduğu için “orta” etki büyüklüğüne sahiptir. Bu nedenle her iki uygulama da katılımcıların algılanan performansını artırırken MG+ADDT grubunda bu artışın daha fazla olduğu söylenebilir.

Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi uygulamaları ile performans arasında kesin olarak ispatlanmış bir ilişki bulunmamaktadır. Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi uygulamalarının performansı artırdığı ile ilgili araştırmalar çoğunlukta olmasına rağmen sporcuların performansında anlamlı fark görülmeyen araştırmalar bulunmaktadır. Örneğin Elko ve Ostrow (1991) cimnastikçilerle, Wood ve ark. (2018) ise görme engelli futbol takımı ile yaptıkları Akılcı Duygusal Davranışçı

Terapi yönelimli uygulamaların performans üzerinde anlamlı bir etkisini görmemiştir. Bununla birlikte performansta artış gösteren araştırmalar çoğunluktadır. Bu araştırmalardan birinde Wood ve ark. (2017) bir elit okçu ile 7 oturumdan oluşan Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi uygulaması yürütmüş ve uygulama sonrasında sporcunun müsabaka performansında artış görülmüştür. Wood, Barker, Turner ve Sheffield (2018) ise paralimpik sporcuları ile 5 oturumdan oluşan Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi uygulaması yürütmüş ve araştırma sonucunda sporcuların simülasyon performanslarında artış görülmüştür. Bu araştırmalarda performans değişkeni için Wood ve ark. (2017) gerçek müsabaka sonuçlarını ele alırken Wood ve ark. (2018) simülasyon performansını baz almıştır. Bunların yanında tek denekli araştırmalar müdahalenin sporculara etkisini ele almak için sosyal geçerlik kullanılabilmektedir. Turner, Slater ve Barker (2014a) tarafından 17 erkek sporcu ile yapılan araştırma objektif bir performans kriteri kullanmamasına rağmen uygulamanın sporcuların performanslarını nasıl etkilediğine dair algıları sosyal geçerlik ile ele almıştır. Algılanan performansı ele alması açısından mevcut araştırma ile benzer özellik taşımaktadır. Araştırmada sporcular iki gruba ayrılmış ve bir grup üç oturumdan oluşan Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi uygulamasına katılırken diğer grup kontrol amaçlı duygu düzenleme eğitimine katılmıştır. Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi uygulamasına katılan sporcular uygulamanın performanslarını artırmaya yardımcı olduğunu ifade etmiştir. Görüldüğü gibi Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi uygulamalarının performansa etki etmediğine dair sonuçlarının yanında, uygulamaların gerçek performans, simülasyon performansı ve algılanan performansı artırabileceğine dair bulgular vardır. Bu sonuçlar mevcut araştırma sonuçları ile tutarlıdır.

Mevcut araştırmada ADDT uygulamasında performansta “düşük” etki büyüklüğünde olsa da artış görülmesi olumlu bir sonuç olarak düşünülmektedir fakat etkinin düşük olması değerlendirilmesi gereken bir sonuçtur. Etki büyüklüğünün orta veya geniş olmamasının birinci sebebinin uygulama dönemi olduğu düşünülmektedir. Sporcularla uygulamalar sezonun bitmesine 2-3 ay kaldığı zaman başlamıştır ve yaklaşık olarak sezon sonuna kadar devam etmiştir. Sporcuların müsabaka takviminde ise özellikle sezon sonu müsabakaları sporcular için daha baskılı olmuştur. Takımların alt lige düşme telaşı ve playoflara kalarak üst lige çıkma

konusunda baskı altında maçlara çıkmışlardır. Araştırmaya katılan bazı sporcuların ise Avrupada kupa maçları vardır ve bu nedenle uluslararası düzeyde yarı final ve final maçlarına çıkmışlardır. Yani oturumlar ilerledikçe sporcular daha zorlayıcı maçlara çıkmışlardır ve üzerlerindeki baskı artmıştır. Baskı ise akıldışı inançların performansa olan etkisinde önemli bir değişkendir. Mesagno ve ark. (2020) tarafından 35 futbolcu ile yapılan alan deneyi baskı ortamlarında akıldışı inançların performansa etkisini incelemektedir. Bu araştırmada sporcular yüksek baskı ve düşük baskı olmak üzere iki gruba ayrılmıştır. Düşük baskı olan grupta akıldışı inançlar performansı artırırken, yüksek baskı ortamında akıldışı inançlar performansı düşürmüştür. Mevcut araştırmada da oturumlar ilerledikçe sporcuların üzerlerindeki baskı artmıştır. Bu baskının düşük etki büyüklüğü görülmesinin temel nedeni olduğu düşünülmektedir. ADDT uygulamasında tüm sporcuların algılanan performanslarında düşük etki büyüklüğü görülmesine rağmen, MG+ADDT uygulamasına katılan sporcuların algılanan performansında “orta” etki büyüklüğünde artış görülmüştür. Sadece ADDT uygulamasına göre MG+ADDT uygulamasının performans için daha etkili olduğu görülmektedir. Alanyazında sadece Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi uygulaması ile motivasyonel görüşmeyle bütünleştirilerek uygulanan Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi uygulamasını karşılaştıran bir çalışmaya rastlanmamıştır ve bu durum mevcut araştırmanın bir orijinalliğini oluşturmaktadır. Bununla birlikte motivasyonel görüşme ile Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi uygulamasının yürütüldüğü bir çalışmaya rastlanmıştır. Bu araştırmada Wood, Mack ve Turner (2020) bir elit okçu ile 8 oturumdan oluşan ve motivasyonel görüşme ile Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi uygulamasının birlikte yürütüldüğü bir çalışma yapmıştır. Araştırma boyunca sporcunun yarışmalardaki puanları kaydedilmiş ve araştırma sonucunda sporcunun yarışma performansında artış görülmüştür. Sporda motivasyonel görüşme ile Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi uygulamalarını birlikte yürüten başka bir araştırmaya rastlanmamıştır. Motivasyonel görüşme spor psikolojisi uygulamalarında henüz çok yenidir. Wood, Mack ve Turner (2020) tarafından yapılan bu çalışmanın yanında Mack, Breckon, O’Halloran ve Butt (2019) motivasyonel görüşme ile birlikte psikolojik beceri antrenmanı uygulaması yürütmüştür ve araştırmaya katılan sporcu müdahale sonrasında yeteneklerini sahaya yansıtma konusunda kendilerini

geliştirdiklerini ifade etmişlerdir. Spor psikolojisinde henüz çok yeni olan motivasyonel görüşme mevcut araştırma sonuçlarına göre işlevsel sonuçlar vermiştir. Bu araştırmada motivasyonel görüşme ile birlikte ADDT uygulamasının algılanan performans için sadece ADDT uygulamasına göre daha olumlu sonuç verdiği görülmüştür. Bu durumun motivasyonel görüşmenin içsel güdülenme kaynaklarını harekete geçiren yapısından kaynaklandığı düşünülmektedir. MG+ADDT uygulamasına katılan sporcular sadece ADDT uygulamasına katılan sporculardan farklı olarak yaptıkları ilk oturuda mevcut durumları, oturumlardan nasıl faydalanabilecekleri motivasyonel görüşmenin temel becerileri (yansıtıcı dinleme, onaylama, açık uçlu sorular, özetleme ve bilgi paylaşımı) ile değerlendirilmiştir. Bu durumun sporcuların içsel ve özerk güdülenme düzeylerini artırarak performans üzerinde daha fazla katkı verdiği şeklinde yorumlanabilir.

7.2.5. Sosyal geçerlik sonuçlarına ait tartışma

ADDT ile MG+ADDT uygulamalarının etkisi, kullanışlılığı ve müsabakaya aktarımı konusunda sporcuların görüşlerini öğrenmek amacıyla sosyal geçerlik kullanılmıştır. Sosyal geçerlik kapsamında ilk üç soru uygulamaların sporcuya olan faydasını, uygulamaların kullanışlılığını ve müsabakaya aktarımını değerlendirmektedir. Uygulamalara katılan sporcular fayda, kullanışlılık ve müsabakaya aktarım konusunda yaklaşık olarak benzer puanlar verdikleri görülmesine rağmen MG+ADDT uygulamalarına katılan sporcuların ortalamasının daha yüksek olduğu görülmektedir. Uygulamaların fayda ve kullanışlılığına yönelik verilen değerler 10 üzerinde 5 ile 7 arasındadır. Fakat uygulamaların müsabakaya aktarımı konusunda ADDT uygulamaları 2,67, MG+ADDT uygulamaları ise 3,5 ortalama sahiptir. Bu değerler uygulamanın müsabakaya aktarımı konusunda geliştirilmesi gerektiğini göstermektedir. Turner ve Barker (2014) ADDT uygulamaları ile rutin çalışmalarının birlikte yürütülmesini önermektedir. Bu öneriden hareketle gelecek araştırmalarda ADDT uygulamalarının ve akılcı/akıldışı inançların performans öncesi rutinler ile birlikte kullanılabileceği düşünülmektedir. Böylece uygulamaların doğrudan spor ortamına aktarılması sağlanabilir.

Aynı zamanda uygulamanın sporculara etkisine ait sporcuların görüşlerini öğrenmek amacıyla üç kapalı uçlu soru kullanılmıştır. Sporcuların görüşleri incelendiğinde

temel olarak sporcular duygularının daha fazla farkına vardığını, spor dışı yaşantılarına katkı sağladığını ve konsantrasyonlarını geliştirdiği ifade etmiştir. Sporcuların duygularının daha fazla farkına varması beklenen bir sonuçtur çünkü oturumlarda sporcuların yaşadığı zorluklar ve işlevsel olmayan duygular akılcı ve akıldışı inançlar açısından incelenmiştir. İnançların akılcı hale gelmesiyle sporcunun daha işlevsel duygular yaşaması amaçlanmıştır. Bu uygulamalar sporcuların duygularının farkına varmasını sağlamıştır. Bununla birlikte üç sporcu konsantrasyonlarında gelişme olduğunu ifade etmiştir. Aynı zamanda sosyal geçerlik sonuçları uygulamaların spor dışı yaşantılara da etki ettiğini göstererek araştırma kapsamında beklenmeyen sonuçlar ortaya çıkmıştır. Sporcular evlilik, arkadaşlık ilişkileri, antrenörlük yaşamı gibi oturum dışı konularda da kendilerine fayda sağladığını ifade etmişlerdir. Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi uygulamaları mevcut problemi çözme ve amaca ulaşmayı temel alan hedef odaklı bir yaklaşım (Ellis ve Dryden, 2007) olmasının yanında uygulamaların genel amacı bireylerin daha esnek, kendisine ve çevresine ilgili, kendini ve çevreyi koşulsuz kabul eden ve sorumluluklarının farkında bir insan olmasını sağlamaktır (Ellis ve Bernard, 1985). Bu nedenle bireylerde görülen değişimler sadece çalışılan konu ile ilgili değil dış dünyadaki tüm konulara genellenebilmektedir. Uygulamasını yaptığımız sporcularda bu durum net olarak görülmüştür. Uygulamalarda sadece spor ortamı ve sportif hedefler ele alınırken sporcuların spor dışı yaşamlarına da yansımalar görülmüştür. Özellikle oturumlar ilerledikçe sporcular kendi akıldışı inançlarını çürütme yapmaya başlamışlardır. Bu çalışmalar sporcunun gündelik yaşamına da yansımıştır ve bu durum uygulamaların başarılı olduğunun bir göstergesi olarak yorumlanabilir. Sosyal geçerlik ile aynı zamanda uygulamaların müsabakalardaki duygu, düşünce, davranış ve performansa etkisi incelenmiştir. Bu kapsamda uygulamaların sporcularda daha işlevsel duygular ve düşünceler oluşturduğu, antrenöre davranışı değiştirdiği ve performansı geliştirdiği söylenebilir. Sosyal geçerlik ile son olarak sporcuların uygulamadan hareketle gelecekte neler yapabilecekleri değerlendirilmiştir. Bu aşamada genel olarak sporcuların ortak görüşü sezon öncesi bu konuda hazırlıklar ve pratikler yaparak lige hazır başlamak şeklinde olmuştur. Bir sporcu müsabakalardan önce kendine hatırlatıcı notlar yapacağını ve bu sayede uygulamaları müsabakalara daha fazla yansıtabileceğini ifade etmiştir. Bir sporcu ise antrenörlük kariyerine

başlayacağını ve bu bilgileri kendisi ve sporcuları için kullanabileceğini ifade etmiştir. Bu görüşler tüm sporcuların uygulamalardan hareketle kendi spor yaşantıları için önemli kazanımlar elde ettiği göstermiştir.

7.3. Genel Değerlendirme

Araştırmada sporcularda akıldışı performans inançlarının duygular, otomatik düşünceler ve algılanan performans üzerindeki rolü hem yapısal (Çalışma 1) hem de deneysel (Çalışma 2) olarak incelenmiştir. Genel anlamda, her iki çalışma sonucunda akıldışı inançlarda gözlenen azalmanın olumlu duygu, olumlu otomatik düşünce ve algılanan performansı artırdığı, olumsuz duygu ve olumsuz otomatik düşünceleri azalttığı görülmüştür.

Araştırmada gerçekleştirilen her iki çalışma da birlikte düşünüldüğü zaman Çalışma 1 akıldışı performans inançların olumlu yapılardan (olumlu duygu, olumlu otomatik düşünce) çok, olumsuz yapılarla (olumsuz duygu, olumsuz otomatik düşünce) ilişkili olduğunu göstermiştir. Çalışma 2’de bu bulguyla paralel sonuçlar elde edilmiştir. Çalışma 2’de uygulanan her iki müdahale de (ADDT ve MG+ADDT) sporcuların olumsuz duygu ve olumsuz otomatik düşüncelerinde orta ve yüksek etki büyüklüğünde azalma sağlamıştır. Fakat olumlu yapılarda gözlenen artış MG+ADDT grubunda fazlayken ADDT grubunda zayıf düzeyde kalmıştır. Bu nedenle sadece akıldışı inançların ya da ADDT uygulamasının daha çok olumsuz yapılarla ilişkili olduğu, bununla birlikte ADDT uygulamasına motivasyonel faktörler dâhil edilinde sporcuların olumlu yapılarında da daha fazla gelişme sağlandığı görülmüştür. Bu bulgu spor psikolojisi uygulamaları açısından ilerleyen araştırmalarda tekrar test edilmesi gereken önemli bir bulgudur. Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi uygulamaları sporda son 10 yılda büyük artış göstermesine rağmen sporda motivasyonel görüşme çok daha yenidir. Bu nedenle motivasyonel görüşmenin hem tek başına hem de Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi gibi diğer yaklaşımlarla birlikte daha fazla test edilmesi gerekmektedir.

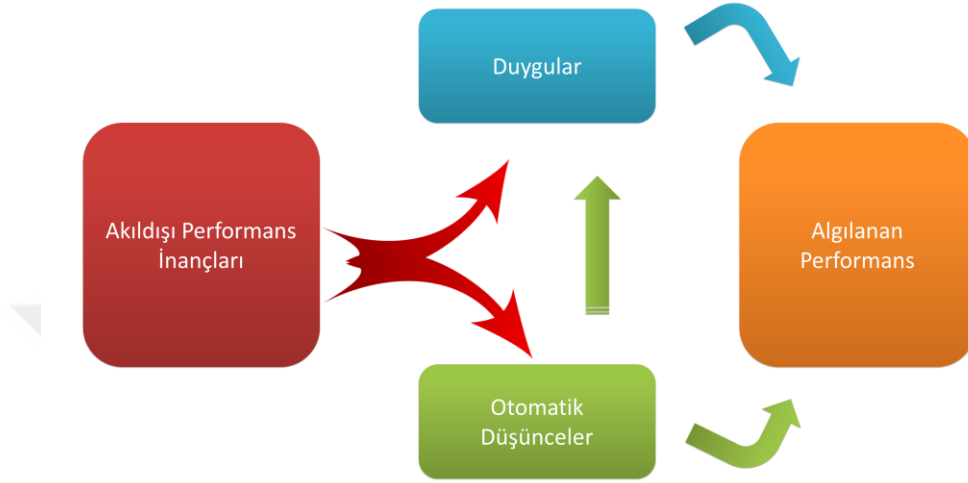
Çalışma 1 kapsamında elde edilen en önemli bulgu akıldışı inançların algılanan performansı doğrudan değil, otomatik düşünce ve duygular aracılığıyla etkilediğidir. Bu bulgu Çalışma 2’de tek denekli araştırma deseni kullanıldığı için test edilememiştir fakat Çalışma 2 kapsamında elde edilen sonuçlar bütünsel olarak

incelendiğinde (Şekil 6.14) sporcuların algılanan performansta yaşadıkları artışın, olumlu duygu ve olumlu düşüncelerde gözlenen artış ve olumsuz duygu ve olumsuz otomatik düşüncelerde gözlenen azalış ile paralel gittiği görülmektedir. Yani sporcuların zaman içinde olumlu duygu, olumlu otomatik düşünce ve algılanan performans puanları artarken, olumsuz duygu ve olumsuz otomatik düşünce puanları azalmıştır. Bu nedenle algılanan performansta gözlenen artışın olumsuz duygu ve olumsuz otomatik düşüncelerdeki azalmadan ve olumlu duygu ve olumlu otomatik düşüncelerde gözlenen artıştan kaynaklandığı düşünülebilir. Fakat araştırma deseninden dolayı bu yorumun sınırlı olduğu göz önünde bulundurularak gelecek araştırmalarda farklı araştırma desenleri ile test edilmesi önerilmektedir. Özellikle alan temelli deneysel araştırmalar ile duygular ve düşüncelerin manipüle edildiği farklı durumlar oluşturularak duyguların ve/veya otomatik düşüncelerin olumlu ve olumsuz olduğu durumlarda akıldışı inançların performansı nasıl etkilediği incelenmelidir.

Sonuç olarak, bu araştırma sporcularda akıldışı performans inançları ile duygu, otomatik düşünce ve performans arasındaki etkileşimi yapısal ve deneyel olarak inceleyen uluslararası alan yazında ilk olma özelliği taşımaktadır. Aynı zamanda ulusal olarak Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi ve motivasyonel görüşme ile sporcularda deneysel olarak yapılan ilk bilimsel araştırmadır (ulaşılabilen). Bu nedenle ulusal çapta sporda Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi ve motivasyonel görüşme konularında birlikte veya bağımsız olarak daha çok araştırmanın yapılması önerilmektedir. Uluslararası alanda bu konuda yapılan çalışmalar olmasına rağmen özellikle otomatik düşünceler hiç ele alınmamıştır. Bu nedenle bu konuda yapılan araştırmaların uluslararası alanyazın için de önemli sonuçlar oluşturacağı düşünülmektedir.

Araştırmada gerçekleştirilen Çalışma 1 ve Çalışma 2 temel ve ortak amaç olarak akıldışı inançlar ile duygular, otomatik düşünceler ve algılanan performans arasındaki ilişkiyi ve etkileşimi incelemektir. Tüm tartışma ve sonuçtan hareketle elde edilen bulgular Şekil 7.1'deki gibi özetlenebilir. Şekil akıldışı inançların duygular ve otomatik düşünceler yoluyla algılanan performansı etkilediği şeklinde özetlenebilir. Bu noktada Çalışma 2'ye ait tartışmada belirtildiği gibi Çalışma 2'de

elde edilen bulguların doğrudan aracılık etkisi olmadığı, dolaylı olarak yorumlandığı göz önünde bulundurulmalıdır.



Şekil 7.1. Akıldışı performans inançları, otomatik düşünceler, duygular ve algılanan performans arasındaki etkileşim

7.4. Öneriler

Bu bölümde araştırma kapsamında gerçekleştirilen iki çalışmadan elde edilen sonuçlardan hareketle gelecek araştırmalara ve uygulamalara yönelik öneriler yer almaktadır.

7.4.1. Araştırmalara yönelik öneriler

Çalışma 1’de akıldışı inançlarla duygu, düşünce ve algılanan performans arasındaki yapısal ilişki incelenmiştir. Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi duygu, düşünce ve davranışların ardında akılcı ve akıldışı inançların olduğunu ifade etmektedir. Bu araştırmada sadece akıldışı inançlar ele alınmıştır. Bu durumun temel sebebi sporda performansa yönelik akılcı inançları ölçen bir envanterin olmamasıdır. Bu nedenle gelecek araştırmalarda sporcuların performanslarına yönelik akılcı inançları ölçen bir ölçme aracının geliştirilmesi önerilmektedir. Bu ölçme aracı ile araştırmada

kullanılan modele akılcı inançların da dâhil edilmesi önerilmektedir. Böylece sadece akıldışı inançların değil akılcı inançların da duygular ve otomatik düşünceler aracılığıyla performansa olan etkisi görülmüş olacaktır.

Araştırmada gerçekleştirilen hem Çalışma 1 hem de Çalışma 2 performans puanları için algılanan performans kullanılmıştır. Bu durum araştırmanın temel sınırlılıklarındandır. Gelecek araştırmalarda performans ölçümü için daha objektif yöntemlerin kullanılması önerilmektedir. Bu kapsamda araştırma desenine göre görev performansı, simülasyon performansı ya da spor branşına göre müsabaka istatistikleri kullanılabilir. Aynı zamanda algılanan performansa göre daha objektif olan bu yöntemler ile performansın boylamsal olarak incelenmesi de gereklidir. Örneğin bir sezon boyunca sporcuların akıldışı inançları, duyguları ve otomatik düşünceleri ile performansları ölçülerek akıldışı inançların etkisi daha net bir şekilde görülebilir. Çalışma 2’de kullanılan Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi ve Motivasyonel Görüşme uygulamalarının sporcu örneklemeler ile uygulamasına dair sonuçlar sınırlıdır. Uluslararası çalışmalarda sporcularda Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi ile yapılan uygulamalarda artış görülürken sporda motivasyonel görüşme uygulamaları çok daha azdır. Ulusal alan yazında ise bu iki yaklaşım ile sporcularda yapılan deneysel araştırmaya rastlanmamıştır. Bu nedenle her iki yaklaşımın birlikte veya ayrı olarak sporcularda daha fazla uygulanması önerilmektedir. Bu uygulamalarda farklı yaş ve spor branşından sporculara yer verilebilir. Uygulamaların aynı zamanda farklı müdahale ortamlarında gerçekleştirilmesinin sporda Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi uygulamaları için daha faydalı olacağı düşünülmektedir. Tartışmalarda belirtildiği gibi özellikle duygu ve düşüncelerin olumlu ve olumsuz olarak manipüle edildiği ortamlarda akıldışı inançların performansa etkisi incelenebilir.

Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi ile uluslararası alan yazında yapılan uygulamalarda farklı oturum süreleri kullanılmıştır. Bu amaçla yapılan araştırmalarda bir oturum ile sekiz oturum arasında değişen Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi uygulamalarının gerçekleştirildiği görülmüştür. Mevcut araştırma ulusal çapta yapılan ilk Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi uygulamasıdır ve beş oturum olarak planlanmıştır. Uluslararası yayınlarda olduğu gibi oturum sayılarının

daha az ya da daha çok planlanması ile gerçekleştirilen uygulamaların sporculara olan kısa süreli ve uzun süreli etkilerinin ele alınması önerilmektedir.

Çalışma 2’de gerçekleştirilen uygulamada sporcuların ölçümle uygulamaların son ermesi ile tamamlanmıştır. Diğer bir değişler izleme testi yapılmamıştır ve bu da araştırmanın bir sınırlılığıdır. Gelecek araştırmalarda uygulamaların kısa ve uzun süreli etkilerinin izlenmesi önerilmektedir.

7.4.2. Uygulamalara yönelik öneriler

Araştırmada gerçekleştirilen birinci araştırma akıldışı inançların duygular ve otomatik düşünceler aracılığıyla algılanan performans düşürdüğünü göstermiştir. Bu bulgular sporcularla yapılacak olan spor psikolojisi uygulamaları için önem arz etmektedir. Özellikle Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi kapsamında sporcularla yapılan uygulamalarda ilk oturum sporcunun bilgilendirilmesi ile geçmektedir. Bu bilgilendirme aşamasında spor psikoloğu inançlar ile performans bağlantısını sporculara aktarırken bu modeli kullanabilir. Bu modelin açıklanması uygulamaya katılacak sporcuların uygulamaya olan güvenini artırabilir.

Çalışma 1 akıldışı inançların algılanan performans olan etkisinin doğrudan olmadığını duygular ve otomatik düşünceler aracılığıyla dolaylı olarak gerçekleştiğini göstermiştir. Bu nedenle Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi uygulamalarında doğrudan performans odaklanmak yerine öncelikle sporcuların duygu ve otomatik düşüncelerine odaklanılması önerilmektedir. Duygular ve otomatik düşüncelerde sağlanan gelişmelerin dolaylı olarak performansı da geliştireceği söylenebilir.

Her iki çalışmada Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi uygulamalarının sporcuların olumsuz duygu ve olumsuz otomatik düşüncelerini azalttığını göstermiştir. Bu nedenle sporcuların olumsuz duygu ve olumsuz otomatik düşüncelerini azaltmak için yapılan uygulamalarda doğrudan Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi uygulamaları yapılabilir. Fakat araştırmada gerçekleştirilen motivasyonel görüşme ile birlikte Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi uygulaması sporcularda daha fazla olumlu duygu, olumlu otomatik düşünce ve algılanan performans ortaya çıkarmıştır. Bu nedenle sporcularla yapılacak Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi uygulamalarına başlamadan önce motivasyonel görüşmenin kullanılması önerilmektedir. Aynı zamanda

motivasyonel görüşme özü itibariyle değişime yönelik kararsız olan bireylerin değişim için içsel motivasyon kaynaklarını harekete geçirmeyi amaçlamaktadır. Bu nedenle motivasyonel görüşme uygulamaları daha fazla sporcunun Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi uygulamalarına yönelmesini de sağlayabilir.



8. KAYNAKLAR

Ada EN, Zourbanos N, Yıldız R, Ahmad H, Çetinkalp FZK. Koç-sporcu ilişkisi kalitesi ve içsel konuşma arasındaki ilişkinin sporcular arasında incelenmesi. 14th International Sport Sciences Congress. 01st-04th November, 2016, p: 229.

Allen MS, Jones MV, Sheffield D. Are the causes assigned to unsatisfactory performance related to the intensity of emotions experienced after competition. Sport & Exercise Psychology Review. 2011; 7(1): 3-10.

Arbuckle JL. IBM SPSS Amos User's Guide. 2016.

Arkowitz H, Westra HA. Integrating motivational interviewing and cognitive behavioral therapy in the treatment of depression and anxiety. Journal of Cognitive Psychotherapy. 2004; 18(4): 337-350.

Barker J, McCarthy P, Jones M, Moran A. Single case research methods in sport and exercise. New York, NY: Routledge; 2011.

Bayram N. Yapısal eşitlik modellemesine giriş AMOS uygulamaları. Bursa: Ezgi Kitabevi; 2016.

Beck AT. Cognitive therapy and the emotional disorders. New York: International Universities Press; 1976.

Beedie CJ, Terry PC, Lane A. The profile of mood states and athletic performance: Two metaanalyses. Journal of Applied Sport Psychology. 2000; 12: 49-68.

Bennett JA, Lyons KS, Winters-Stone K, Nail LM, Scherer J. Motivational interviewing to increase physical activity in long-term cancer survivors: a randomized controlled trial. Nursing Research. 2007; 56(1): 18-27.

Bentler PM. EQS structural equations program manual. Encino, CA: Multivariate Software; 2005.

Brandt R, Bevilacqua GG, Andrade A. Perceived sleep quality, mood states, and their relationship with performance among Brazilian elite athletes during a competitive period. *Journal of Strength & Conditioning Research*. 2017; 31(4): 1033-1039.

Brodie DA, Inoue A. Motivational interviewing to promote physical activity for people with chronic heart failure. *Journal of Advanced Nursing*. 2005; 50(5): 518-527.

Burke BL, Arkowitz H, Menchola M. The efficacy of motivational interviewing: A meta-analysis of controlled clinical trials. *Journal of Consulting Clinical Psychology*. 2003; 71: 843-861.

Buschmann T, Horn RA, Blankenship VR, Garcia YE, Bohan KB. The relationship between automatic thoughts and irrational beliefs predicting anxiety and depression. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*. 2018; 36(2): 137-162.

Büyüköztürk Ş, Çakmak EK, Akgün ÖE, Karadeniz Ş, Demirel F. *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi; 2016.

Cervelló E, Santos Rosa FJ, Calvo TG, Jiménez R, Iglesias D. Young tennis players' competitive task involvement and performance: The role of goal orientations, contextual motivational climate, and coach-initiated motivational climate. *Journal of Applied Sport Psychology*. 2007; 19(3): 304-321.

Chadha NJ, Turner MJ, Slater MJ. Investigating irrational beliefs, cognitive appraisals, challenge and threat, and affective states in golfers approaching competitive situations. *Frontiers in Psychology*. 2019;10: 2295.

Chang EC, D'Zurilla TJ. Irrational beliefs as predictors of anxiety and depression in a college population. *Personality and Individual Differences*. 1996; 20: 215-219.

Chapman C, Lane AM, Brierley JH, Terry PC. Anxiety, self confidence and performance in tae kwon-do. *Perceptual & Motor Skills*. 11997; 85: 1275-1278.

Chotpitayasunondh V, Turner MJ. The Development and Validation of the Thai-Translated Irrational Performance Beliefs Inventory (T-iPBI). *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*. 2019; 37(2), 202-221.

Chrysidis S, Turner MJ, Wood AG. The effects of REBT on irrational beliefs, self-determined motivation, and self-efficacy in American Football. *Journal of Sports Sciences*. 2020; 38(19): 2215-2224.

Civelek ME. Yapısal eşitlik modellemesi metodolojisi. İstanbul: Beta; 2017.

Corey G. Theory and practice of counseling and psychotherapy Çeviren: Ergene T. Psikolojik Danışma ve Psikoterapi Kuram ve Uygulamaları. Ankara: Mentis Yayıncılık; 2008.

Craft LL, Magyar TM, Becker BJ, Feltz DL. The relationship between the Competitive State Anxiety Inventory-2 and sport performance: A meta-analysis. *Journal of Sport & Exercise Psychology*. 2003; 25: 44-65.

Cunningham R, Turner MJ. Using Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) with mixed martial arts (MMA) athletes to reduce irrational beliefs and increase unconditional self-acceptance. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*. 2016; 34: 289-309.

David D. Rational Emotive Behavior Therapy (REBT): The view of a cognitive psychologist. In: Dryden W, ed. *Rational Emotive Behaviour Therapy - Theoretical Developments*. London: Brunner/Routledge; 2003, p: 130-159.

Davis H, Turner MJ. The use of rational emotive behavior therapy (REBT) to increase the self-determined motivation and psychological well-being of triathletes. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*. 2019; 9(4). DOI: 10.1037/spy0000191

Deen S, Turner MJ, Wong RS. The Effects of REBT and the use of credos, on irrational beliefs and resilience qualities in athletes. *The Sport Psychologist*. 2017; 31: 249-263.

Dewar AJ, Kavussanu M. Achievement goals and emotions in golf: The mediating and moderating role of perceived performance. *Psychology of Sport and Exercise*. 2011; 12(5): 525-532.

DiGiuseppe R, David OA. Rational Emotive Behavioral Approaches. In: Prout HT, Brown DT, eds. *Counseling and Psychotherapy with Children and Adolescents: Theory and Practice for School and Clinical Settings*. Fifth Edition. New York: Wiley; 2015, p: 155-216.

DiGiuseppe R. The nature of irrational beliefs: Progress in rational emotive behavior therapy. *Journal of Rational Emotive & Cognitive Behavior Therapy*. 1996; 14(1): 5-28.

DiGiuseppe RA, Doyle KA, Dryden W, Backx W. *A practitioner's guide to rational-emotive behavior therapy*. New York, NY: Oxford University Press; 2014.

DiGiuseppe RA. Comprehensive cognitive disputing in rational-emotive therapy. In: Bernard ME, ed. *Using Rational-Emotive Therapy Effectively*. New York, NY: Plenum; 1991, p:173-195.

Dryden W, Branch R. *Fundamentals of rational emotive behaviour therapy: A training handbook*. West Sussex: John Wiley & Sons; 2008.

Dryden W, David D, Ellis A. Rational Emotive Behavior Therapy. In: Dobson KS, ed. Handbook of Cognitive-Behavioral Therapies. New York, NY: The Guilford Press; 2010, p:226-276.

Dryden W, Neenan M. Rational emotive behavioural counselling in action. London: Sage; 2004a.

Dryden W, Neenan M. The rational emotive behavioural approach to therapeutic change. London: Sage; 2004b.

Dryden W. First steps in REBT - A guide to practicing REBT in peer counseling. Published by the Albert Ellis Institute; 2006.

Dryden W. Rational Emotive Behavior Therapy: Assessment, Conceptualisation and Intervention. In: Bernard ME, Dryden W, eds. Advances in REBT: Theory, Practice, Research, Measurement, Prevention and Promotion. Cham: Springer; 2019, p:165-210.

Dryden W. Albert Ellis Live! London: Sage; 2003.

Dryden W. Understanding emotional problems: The REBT perspective. East Sussex: Routledge; 2009.

Dudău DP, Sfeatu IR, Sfeatu C, Dumitrache MA. Professional stress in relation to anxiety, depression and irrational beliefs among dental and psychotherapy students. Procedia-Social and Behavioral Sciences. 2015; 187: 158-162.

Elko PK, Ostrow AC. Effects of a rational-emotive education program on heightened anxiety levels of female collegiate gymnasts. The Sport Psychologist. 1991; 5(3), 235-255.

Ellis A, David D, Lynn SJ (2010). Rational and irrational beliefs: A historical and conceptual perspective. In David D, Lynn SJ, Ellis A, eds. *Rational and Irrational Beliefs: Research, Theory, and Clinical Practice*. New York, NY: Oxford University Press; 2010, p: 3-22.

Ellis A, Dryden W. *The practice of rational emotive behavior therapy*. New York, NY: Springer; 2007.

Ellis A, Dryden W. *The practice of rational emotive behavior therapy*. New York, NY: Springer Publishing Company; 2007.

Ellis A, MacLaren C. *Rational emotive behavior therapy: A Clinician's guide*. San Luis Obispo, CA: Impact Publishers; 2005.

Ellis A. Changing rational-emotive therapy (RET) to rational emotive behavior therapy (REBT). *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*. 1995; 13(2), 85-89.

Engle DE, Arkowitz H. *Ambivalence in psychotherapy: Facilitating readiness to change*. New York, NY: Guilford; 2006.

Evans AL, Turner MJ, Pickering R, Powditch R. The effects of rational and irrational coach team talks on the cognitive appraisal and achievement goal orientation of varsity football athletes. *International Journal of Sports Science & Coaching*. 2018; 13(3): 431-438. DOI: 10.1177/1747954118771183

Field A. *Discovering statistics using SPSS*. London: Sage; 2009.

Fives CJ, Kong G, Fuller JR, DiGiuseppe R. Anger, aggression, and irrational beliefs in adolescents. *Cognitive Therapy and Research*. 2011; 35(3): 199-208.

Franklin RD, Gorman BS, Beasley TM, Allison DB. Graphical display and visual

analysis. In: Franklin RD, Allison DB, Gorman BS, eds. *Design and Analysis of Single Case Research*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum; 1996, p: 119-158.

Fuller JR, DiGiuseppe R, O'Leary S, Fountain T, Lang C. An open trial of a comprehensive anger treatment program on an outpatient sample. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*. 2010; 38(4): 485-490.

Gaskin J, Lim J. Indirect effects. AMOS plugin: Gaskination's StatWiki; 2018.

Geller J, Dunn EC. Integrating motivational interviewing and cognitive behavioral therapy in the treatment of eating disorders: Tailoring interventions to patient readiness for change. *Cognitive and Behavioral Practice*. 2011; 18(1): 5-15.

Gürbüz S, Şahin F. *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri*. Ankara: Seçkin Yayıncılık; 2018.

Hair JF, Black WC, Babin BJ, Anderson RE, Tatham RL. *Multivariate data analysis*: Essex: Pearson Education Limited; 2013.

Hardy J, Oliver E, Tod D. A framework for the study and application of self-talk within sport. In Mellalieu SD, Hanton S, eds. *Advances in Applied Sport Psychology*. Oxon: Routledge; 2009, p:37-74.

Hardy J. Speaking clearly: A critical review of the self-talk literature. *Psychology of Sport and Exercise*. 2006; 7: 81-97.

Harland J, White M, Drinkwater C, Chinn D, Farr L, Howel D. The Newcastle exercise project: A randomised controlled trial of methods to promote physical activity in primary care. *British Medical Journal*. 1999; 319: 828-832.

Harrington N. Dimensions of frustration intolerance and their relationship to self-control problems. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*.

2005; 5(1): 1-20.

Harrington N. Frustration intolerance as a multidimensional concept. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*. 2007; 25(3): 191-211.

Hu LT, Bentler PM. Cut off criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*. 1999; 6: 1-55.

Hyland P, Shevlin M, Adamson G, Boduszek D. The organization of irrational beliefs in posttraumatic stress symptomology: Testing the predictions of REBT theory using structural equation modelling. *Journal of Clinical Psychology*. 2014; 70(1), 48-59.

Jones J, Trower P. Irrational and evaluative beliefs in individuals with anger disorder. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*. 2004; 22(3): 153-169.

Jones MV, Lane AM, Bray SR, Uphill M, Catlin J. Development and validation of the Sport Emotion Questionnaire. *Journal of Sport & Exercise Psychology*. 2005; 27(4): 407-431.

Jones MV. Controlling emotions in sport. *The Sport Psychologist*. 2003; 17(4): 471-486.

Kennedy CH. Trends in the measurement of social validity. *The Behavior Analyst*. 1992; 15(2): 147-156.

Kırcaali-İftar G. Tek-denekli araştırmaların tarihçesi. In: Tekin-İftar E, ed. *Eğitim ve Davranış Bilimlerinde Tek-Denekli Araştırmalar*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları; 2012, p: 1-14.

Kline RB. Principles and practice of structural equation modeling. New York, NY: Guilford Press; 2011.

Köroğlu E. Akılcı duygulanım davranışçı terapi. HYB Yayıncılık; 2017.

Kurt O. Sosyal geçerlik. In: Tekin-İftar E, ed. Eğitim ve Davranış Bilimlerinde Tek-Denekli Araştırmalar. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları, 2012, p:375-401.

Li CH. Predicting subjective vitality and performance in sports: The role of passion and achievement goals. Perceptual and Motor Skills. 2010; 110(3): 1029-1047.

MacInnes D. Evaluating an assessment scale of irrational beliefs for people with mental health problems. Nurse Researcher. 2003; 10: 53-67.

Mack R, Breckon J, Butt J, Maynard I. Exploring the understanding and application of motivational interviewing in applied sport psychology. The Sport Psychologist. 2017; 31(4): 396-409.

Mack R, Breckon J, O'Halloran PD, Butt J. Enhancing athlete engagement in sport psychology interventions using motivational interviewing: a case study. The Sport Psychologist. 2019; 33(2): 159-168.

Malouff JM, Schutte NS, McClelland T. Examination of the relationship between irrational beliefs and state anxiety. Personality and Individual Differences. 1992; 13: 451-456.

Martinent G, Gareau A, Lienhart N, Nicaise V, Guillet-Descas E. Emotion profiles and their motivational antecedents among adolescent athletes in intensive training settings. Psychology of Sport and Exercise. 2018; 35: 198-206.

Martins RK, McNeil DW. Review of motivational interviewing in promoting health behaviors. Clinical Psychology Review. 2009; 29(4): 283-293.

Mesagno C, Tibbert SJ, Buchanan E, Harvey JT, Turner MJ. Irrational beliefs and choking under pressure: A preliminary investigation. *Journal of Applied Sport Psychology*. 2020; 33(6): 569-589.

Miller WR, Arkowitz H. Learning, applying, and extending motivational interviewing. In: Arkowitz H, Miller WR, Rollnick S, eds. *Motivational Interviewing in the Treatment of Psychological Problems*. New York, NY: Guilford Press; 2015, p:1-32.

Miller WR, Rollnick S. *Motivational interviewing: Helping people change*. New York, NY: Guilford publications; 2013.

Miller WR. Motivational interviewing with problem drinkers. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*. 1983; 11(2): 147-172.

Neenan M, Dryden W. *Rational emotive behaviour therapy in a nutshell*. London: Sage; 2006.

Outar L, Turner MJ, Wood AG, Lowry R. “I need to go to the gym”: Exploring the use of rational emotive behaviour therapy upon exercise addiction, irrational and rational beliefs. *Performance Enhancement & Health*. 2018; 6(2), 82-93.

Robazza C, Pellizzari M, Hanin Y. Emotion self-regulation and athletic performance: An application of the IZOF model. *Psychology of Sport and Exercise*. 2004; 5(4): 379-404.

Robazza C. Emotion in sport: An IZOF perspective. In: Hanton S, Mellalieu SD, eds. *Literature Reviews in Sport Psychology*. Hauppauge, NY: Nova Science; 2006, p:127-158.

Rollnick S, Kaplan SG, Rutschman R. *Motivational interviewing in schools: Conversations to improve behavior and learning*. New York, NY: Guilford; 2016.

Rollnick S, Miller WR. What is motivational interviewing? Behavioural and Cognitive Psychotherapy. 1995; 23(4): 325-334.

Rollnick S, Miller WR. What is motivational interviewing? Behavioural and Cognitive Psychotherapy. 1995; 23(4): 325-334.

Rosengren DB. Building motivational interviewing skills: A practitioner workbook. New York, NY: Guilford; 2018.

Rubak S, Sandbæk A, Lauritzen T, Christensen B. Motivational interviewing: a systematic review and meta-analysis. British Journal of General Practice. 2005; 55(513): 305-312.

Schermelleh-Engel K, Moosbrugger H, Müller H. Evaluating the fit of structural equation models: Tests of significance and descriptive goodness-of-fit measures. Methods of Psychological Research Online. 2003; 8(2): 23-74.

Still A. Rationality and rational psychotherapy: The heart of REBT. In: David D, Lynn SJ, Ellis A, eds. Rational and Irrational Beliefs-Research, Theory, and Clinical Practice. New York, NY: Oxford University Press; 2009, p: 23-48.

Szentagotai A, Freeman A. An analysis of the relationship between irrational beliefs and automatic thoughts in predicting distress. Journal of Cognitive & Behavioral Psychotherapies. 2007; 7(1), 1-9.

Szentagotai A, Jones J. The behavioral consequences of irrational beliefs. In: David D, Lynn SJ, Ellis A, eds. Rational and Irrational Beliefs. New York, NY: Oxford University Press; 2010, p: 75-97.

Tekin-İftar E. Tek-denekli araştırmalar ve temel kavramlar. In: Tekin-İftar E, ed. Eğitim ve Davranış Bilimlerinde Tek-Denekli Araştırmalar. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları; 2012, p: 15-40.

Tod D, Hardy J, Oliver E. Effects of self-talk: A systematic review. *Journal of Sport & Exercise Psychology*. 2011; 33: 666-687.

Turner M, Moore M. Irrational beliefs predict increased emotional and physical exhaustion in Gaelic football athletes. *International Journal of Sport Psychology*. 2016; 47(2): 187-201.

Turner M. Smarter thinking in sport. *The Psychologist*. 2014; 27: 596-599.

Turner MJ, Allen MS, Slater MJ, Barker JB, Woodcock C, Harwood CG, McFayden K. The development and initial validation of the irrational performance beliefs inventory (iPBI). *European Journal of Psychological Assessment*. 2016; 34(3): 174-180.

Turner MJ, Allen MS. Confirmatory factor analysis of the irrational Performance Beliefs Inventory (iPBI) in a sample of amateur and semi-professional athletes. *Psychology of Sport and Exercise*. 2018; 35: 126-130.

Turner MJ, Aspin G, Gillman J. Maladaptive schemas as a potential mechanism through which irrational beliefs relate to psychological distress in athletes. *Psychology of Sport and Exercise*. 2019; 44, 9-16.

Turner MJ, Barker JB. Examining the efficacy of rational-emotive behavior therapy (REBT) on irrational beliefs and anxiety in elite youth cricketers. *Journal of Applied Sport Psychology*. 2013; 25: 131-147.

Turner MJ, Barker JB. Using rational emotive behavior therapy with athletes. *The Sport Psychologist*. 2014; 28: 75-90.

Turner MJ, Carrington S, Miller A. Psychological distress across sport participation groups: The mediating effects of secondary irrational beliefs on the relationship

between primary irrational beliefs and symptoms of anxiety, anger, and depression. *Journal of Clinical Sport Psychology*. 2019; 13(1): 17-40.

Turner MJ, Davis HS. Exploring the effects of rational emotive behavior therapy on the irrational beliefs and self-determined motivation of triathletes. *Journal of Applied Sport Psychology*. 2018; 31(3): 253-272.

Turner MJ, Ewen D, Barker JB. An idiographic single-case study examining the use of rational emotive behavior therapy (REBT) with three amateur golfers to alleviate social anxiety. *Journal of Applied Sport Psychology*. 2020; 32(2), 186-204.

Turner MJ, Kirkham L, Wood AG. Teeing up for success: The effects of rational and irrational self-talk on the putting performance of amateur golfers. *Psychology of Sport and Exercise*. 2018; 38: 148-153.

Turner MJ, Slater MJ, Barker JB. Not the end of the world: The effects of rational-emotive behavior therapy (REBT) on irrational beliefs in elite soccer academy athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*. 2014b; 26(2): 144-156.

Turner MJ, Slater MJ, Barker JB. The season-long effects of rational emotive behavior therapy on the irrational beliefs of professional academy soccer athletes. *International Journal of Sport Psychology*. 2014a; 45(5), 429-451.

Turner MJ, Slater MJ, Dixon J, Miller A. Test–retest reliability of the irrational performance beliefs inventory. *European journal of sport science*. 2018; 18(1): 123-129.

Turner MJ. Rational Emotive Behavior Therapy (REBT), irrational and rational beliefs, and the mental health of athletes. *Frontiers in Psychology*. 2016; 7: 1-16.

Türkçapar H. Bilişsel terapi. Ankara: HYB Yayın, 2014.

Urfa O, Aşçı FH. Akıldışı Performans İnançları Envanteri-2'nin psikometrik özelliklerinin sınanması. Psikoloji Çalışmaları. 2018c; 38(2): 219-236.

Urfa O, Aşçı FH. On haftalık psikolojik beceri antrenman programının genç futbolcuların kaygı, özsaygı, güdülenme, dikkat ve şut isabet oranı üzerine etkisi. Spor Bilimleri Dergisi, 2018a, 29(3): 131-146.

Urfa O, Aşçı FH. Spor Duygu Ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. 2019; 17(4): 42-55.

Urfa O, Aşçı FH. Spor yapan ve yapmayan ergenlerin akıldışı inançlarının karşılaştırılması. Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. 2018b; 20(2): 41-52.

Urfa O. Motivasyonel görüşme. In: Aşçı FH, ed. Egzersiz ve Spor Psikolojisinde Güdülenme. Ankara: Spor Yayınevi ve Kitabevi; 2021, p: 208-229.

Van Raalte JL, Brewer BW, Lewis BP, Linder DE, Wildman G, Kozimor J. Cork! The effects of positive and negative self-talk on dart throwing performance. Journal of Sport Behavior. 1995; 18(1): 50-58.

Vast RL, Young RL, Thomas PR. Emotions in sport: Perceived effects on attention, concentration, and performance. Australian Psychologist. 2010; 45(2): 132-140.

Vertopoulos E, Turner MJ. Examining the effectiveness of a rational emotive personal-disclosure mutual-sharing (REPDMS) intervention on the irrational beliefs and rational beliefs of Greek adolescent athletes. The Sport Psychologist. 2017; 31(3): 264-274.

Vislă A, Cristea IA, Tătar AS, David D. Core beliefs, automatic thoughts and response expectancies in predicting public speaking anxiety. Personality and Individual Differences. 2013; 55(7): 856-859.

Vişlă A, Flückiger C, Holtforth MG, David D. Irrational beliefs and psychological distress: A meta-analysis. *Psychotherapy and Psychosomatics*. 2016; 85: 8-15.

Wagner CC, Ingersoll KS. Beyond cognition: Broadening the emotional base of motivational interviewing. *Journal of Psychotherapy Integration*. 2008; 18(2): 191-206.

Watson PJ, Sherbak J, Morris RJ. Irrational beliefs, individualism–collectivism, and adjustment. *Personality and Individual Differences*. 1998; 24(2): 173-179.

Weinberg R, Gould D. *Foundation of Sport Exercise Psychology Çeviren: Şahin M, Kuruç Z. Spor ve Egzersiz Psikolojisinin Temelleri*. Nobel, Ankara; 2015.

Werner C, Schermelleh-Engel K. Deciding between competing models: Chi-square difference tests (yayınlanmamış döküman). Frankfurt, Germany: Goethe University, 2010. https://www.psychologie.uzh.ch/dam/jcr:ffffff-b371-2797-0000-00000fda8f29/chisquare_diff_en.pdf adresinden 15.10.2020 tarihinde ulaşılmıştır.

Westra HA, Arkowitz H, Dozois DJ. Adding a motivational interviewing pretreatment to cognitive behavioral therapy for generalized anxiety disorder: A preliminary randomized controlled trial. *Journal of Anxiety Disorders*. 2009; 23(8): 1106-1117.

Westra HA, Dozois DJ. Preparing clients for cognitive behavioral therapy: A randomized pilot study of motivational interviewing for anxiety. *Cognitive Therapy and Research*. 2006; 30(4): 481-498.

Wood AG, Barker JB, Turner MJ, Sheffield D. Examining the effects of rational emotive behavior therapy on performance outcomes in elite paralympic athletes. *Scandinavian Journal of Medicine ve Science in Sports*. 2017; 28(1): 329-339.

Wood AG, Barker JB, Turner MJ, Thomson P. Exploring the effects of a single rational emotive behavior therapy workshop in elite blind soccer players. *The Sport Psychologist*. 2018; 32(4): 321-332.

Wood AG, Barker JB, Turner MJ. Developing performance using rational emotive behavior therapy (REBT): A case study with an elite archer. *The Sport Psychologist*. 2017; 31(1): 78-87.

Wood AG, Barker JB, Turner MJ. Developing performance using Rational Emotive Behavior Therapy (REBT): A case study with an elite archer. *The Sport Psychologist*. 2017; 31(1): 78-87.

Wood AG, Mack R, Turner MJ. Developing self-determined motivation and performance with an elite athlete: Integrating motivational interviewing with rational emotive behavior therapy introduction. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*. 2020; 38(4): 540-567.

Woodman T, Hardy L. The relative impact of cognitive anxiety and self-confidence upon sport performance: A meta-analysis. *Journal of Sports Sciences*. 2003; 21(6): 443-457.

Zourbanos N, Hatzigeorgiadis A, Chroni S, Theodorakis Y, Papaioannou A. Automatic Self-Talk Questionnaire for Sports (ASTQS): Development and preliminary validation of a measure identifying the structure of athletes' self-talk. *The Sport Psychologist*. 2009; 23(2): 233-251.

Zourbanos N, Hatzigeorgiadis A, Goudas M, Papaioannou A, Chroni S, Theodorakis Y. The social side of self-talk: Relationships between perceptions of support received from the coach and athletes' self-talk. *Psychology of Sport and Exercise*. 2011; 12(4): 407-414.

Zourbanos N, Haznadar A, Papaioannou A, Tzioumakis Y, Krommidas C,

Hatzigeorgiadis A. The relationships between athletes' perceptions of coach-created motivational climate, self-talk, and self-efficacy in youth soccer. *Journal of Applied Sport Psychology*. 2015; 28(1): 97-112.

