

AMATÖR GENÇ SPORCULARIN AKILDIŞI PERFORMANS İNANÇLARININ ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLER AÇISINDAN KARŞILAŞTIRILMASI*

Cihat KORKMAZ**, Ali Burak TOY***, Harun BOZKURT****

Özet

Bu çalışmanın amacı, amatör takımlarda oynayan ve bireysel spor branşlarında yer alan genç sporcuların akıldışı performans inançlarını belirlemek ve çeşitli değişkenler açısından akıldışı performans inançlarında bir farklılık olup olmadığını incelemektir. Çalışmaya 96 erkek, 240 kadın olmak üzere toplam 336 genç sporcu katılmıştır. Veri toplamak amacıyla “Kişisel Bilgiler Anketi” ve “Akıldışı Performans İnanç Envanteri-2” kullanılmıştır. Araştırmanın verileri istatistik programı ile analiz edilmiştir. Verilerin analizinde Kruskal Wallis-H testi, bağımsız örneklem t-testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve post-hoc testleri kullanılmıştır. Araştırmadan elde edilen verilere göre akıldışı performans inanç envanterinin düşük tolerans alt boyutu ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Yaş değişkenine göre talepkârlık, felaketleştirme, düşük tolerans, değersizleştirme ve toplam akıldışı performans inançları puanları arasında anlamlı bir fark vardır. Spor branşı değişkeni ile talepkârlık, felaketleştirme, düşük tolerans ve toplam akıldışı performans inançları puanları arasında anlamlı bir fark vardır. Benzer şekilde spor deneyimi değişkeni ve talepkârlık alt boyut puanları açısından da anlamlı bir farklılık gözlenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, çalışmada ele alınan demografik değişkenlerin genç sporcuların akıldışı performans inançlarını belirlemede önemli olduğu ve farklılık gösterdiği sonucuna varılmıştır.

Anahtar kelimeler: Akıldışı performans inançları, amatör sporcu, zihinsel performans

*Bu çalışma 6. Uluslararası Avrasya Spor, Eğitim ve Toplum Kongresinde bildiri olarak sunulmuştur.

**Dr. Öğr. Üyesi, Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Kahramanmaraş, Türkiye, korkmaz.cihat68@gmail.com, Orcid id: 0000-0002-3677-6682

***Dr. Öğr. Üyesi, Ardahan Üniversitesi, Ardahan, Türkiye, aliburaktoy@hotmail.com, Orcid id: 0000-0001-7997-7399

****Yüksek Lisans Öğrencisi, Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Kahramanmaraş, Türkiye, harunbozkurt3578@hotmail.com, Orcid id: 0000-0002-5242-2067

THE COMPARISON OF AMATEUR YOUNG ATHLETES' IRRATIONAL PERFORMANCE BELIEFS IN TERMS OF VARIOUS VARIABLES

Abstract

The study aims at identifying the irrational performance beliefs of amateur young athletes who play in amateur teams and are involved in individual sports branches and analyzing whether there is a difference in their irrational beliefs in terms of various variables. A total of 336 young athletes, 96 of whom are male and 240 whom are female participated in the study. With the purpose of collecting data, the "Personal Information Questionnaire" and the "Irrational Performance Belief Inventory-2" were used. The data of the study were analyzed with a statistical analysis program. In the analysis of the data, Kruskal Wallis-H test, independent samples t-test, one way variance analysis (ANOVA) and post-hoc tests were used. According to the data obtained in the study, a significant difference was found between the low tolerance sub-dimension of the irrational performance belief inventory and the gender variable. In terms of the age variable, there is significant difference between the scores of demandingness, awfulizing, low frustration tolerance, deprecation and total irrational performance beliefs. There is a significant difference between the sports branch variable and demandingness, awfulizing, low frustration tolerance and total irrational performance beliefs. Similarly, a significant difference was observed in terms of the sports experience variable and demandingness sub-dimension scores. According to the results of the study, it was concluded that the demographic variables dealt with in the study are important in terms of identifying the irrational performance beliefs of young athletes and that they displayed differences.

Key words: Irrational performance beliefs, amateur young athletes, mental performance

GİRİŞ

Egzersiz ve spor psikolojisi bilim dalı, spor ve egzersize dahil olan katılımcıların veya toplulukların, sergiledikleri davranış ve tutumların bilimsel olarak ele alınmasını ve bu bilgilerin uygulamaya dönüştürülmesini hedeflemektedir. Egzersiz ve spor psikolojisi alanı araştırmacıları iki temel hedef üzerine yoğunlaşmaktadırlar. Bunlardan biri, psikolojik faktörlerin bireyin bedensel performansına nasıl ve ne şekilde etki ettiğini anlamak, diğeri ise spor ve egzersiz alıştırmalarının bireyin psikolojik gelişimine, fiziksel ve ruhsal sağlığına nasıl etki ettiğini anlamaktır. Bundan dolayı; egzersiz ve spor psikolojisi uzmanları, egzersiz ve spora katılım gösteren her yaş grubundan bireylerin (engelli, çocuk, genç, yetişkin, yaşlı) tutum ve davranışlarını anlamak amacıyla çeşitli araştırmalar ve pratikler yaparlar (Toy, 2021).

Özellikle yarışma sahasındaki sporcuların duyguları ile başa çıkmalarına yardımcı olmak için sporda kullanılan en yaygın tekniklerden birisi de akılcı duygusal davranış terapidir. Akıldışı performans inançları dört alt boyutu içerir bunlar; talepkarlık, değersizleştirme, düşük tolerans ve felaketleştirme (Marlow, 2009; Turner ve Barker, 2013). Akıldışı inançlar; rekabet baskısından, sonuçlara odaklı takıttan ya da başarı ve öz-değer arasındaki ilişkiden kaynaklı olarak “yapmak istiyorum” perspektifinden “yapmak zorundayım” algısına bir geçiş olarak tanımlanmaktadır. Örneğin, “Bu rekabeti kesinlikle kazanmak zorundayım” veya “Her zaman olağanüstü olmalıyım” gibi ifadeler akıldışı inançlar olarak sayılabilir. Bundan dolayı; akıldışı inançlar, sporcuların performanslarına olumsuz yansıtacak, zayıflatıcı kaygı, aşırı veya düşük motivasyon, stres, heyecan gibi negatif duyguları yaşamalarına sebep olabilir (Turner ve Barker, 2013).

Sporcular; akıldışı düşüncelerin, duygu değişikliğine ve davranışlar üzerinde olumsuz sonuçlara yol açtığını fark ederlerse bu süreci daha iyi yönetebilirler (Marlow, 2009). Akıldışı inançları tanımlayarak onlara meydan okumak, istenmeyen davranışlara yol açabilecek duygusal rahatsızlığı azaltmada oldukça önemlidir (David, Lynn ve Ellis, 2010). Sporcuların akıldışı düşüncelerden uzak durarak durumu daha objektif bir şekilde ele almaları, sportif performans süreci ve genel sportif kariyeri yönünden önem taşımaktadır (Toy, Güney ve Coşkun, 2022). Eğer sporcular; düşüncelerini gerçek olmaktan öte bir hipotez olarak ele alırlarsa veya kendilerinde yıkıcı bir etkileme gücü barındıran inanç olduğunu fark ederlerse, ihtiyaç duyduklarında bilişsel hatalara düşmemeye, gerektiğinde de bu inançları yeniden yapılandırmaya izin verebilirler (DeRubeis ve diğerleri, 2010).

Araştırmalar; akıldışı inançların, spor literatüründeki uyumsuz duygusal ve davranışsal tepkilerle (Visla vd., 2016) ilişkili olduğunu göstermektedir (Turner vd., 2019). Akılcı olmayan inançların, sporcuların kısa ya da uzun vadede hedeflerine ve sağlıklı spor performansına ulaşmasını engelleyebileceği, bununla birlikte sporcuların psikolojik refahını etkileyebileceği ifade edilmiştir (Turner, 2016). Sporda akılcı inançların benimsenmesi, sporcuların kariyer gelişimindeki koruyucu faktörlerin teşvik edilmesi ve zihinsel sağlığın güçlendirmesi için önemlidir (Jordana, vd., 2020). Sporda, antrenörün ve hakemin verdiği kararların yanında sporcuların verdiği kararlar da önemlidir. Oyuncuların; antrenör veya hakemden önce vereceği bu kararlar, maçın gidişatını ya da skoru etkileyebilir. Spor ortamlarında; sporcunun kendisine, oyunun diğer paydaşlarına (antrenör, takım arkadaşı, hakem, rakip v.d.) ve yaptığı spora bakış açısı oldukça önemlidir. Bu bağlamda sporcunun karşılaştığı durumları anlamlandırması ve duygusal karşılık vermesi, ona göre tutum sergilemesi, yapmış olduğu spordaki gelecek kariyeri açısından oldukça kritiktir. Genç sporcuların elit performans seviyesinde bir kariyer hedeflediği düşünülürse, karşılaştığı olaylara yüklediği anlamları akılcı olarak yorumlamasının önemlidir (Toy, Güney ve Coşkun, 2022).

Bu çalışmanın amacı; amatör seviyede takım ve bireysel spor branşlarını yapan genç amatör sporcuların akıldışı performans inançlarının belirlenmesi, akıldışı inançlarının çeşitli değişkenler açısından farklılık olup olmadığının araştırılmasıdır.

YÖNTEM

Bu araştırma nicel araştırma türlerinden betimsel tarama modeline uygun olarak düzenlenmiştir.

Evren ve Örneklem

Çalışmanın evrenini Gaziantep ilinde basketbol, voleybol, karate, tekvando ve okçuluk sporu yapan kız ve erkek amatör sporcular oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini okul ve spor kulüplerinde spor yapmakta olan 96 erkek, 240 kız olmak üzere toplam 336 amatör sporcu oluşturmuştur. Araştırmada belirli bir grubun özelliklerini anket yolu ile tespit edildiği için tarama modeli kullanılmıştır (Büyüköztürk ve vd., 2009). Çalışmanın yapılabilmesi için Ardahan Üniversitesi bilimsel araştırma ve yayın etik kurulu'ndan (E-67796128-000-2200012712) "Etik Kurul Onayı" alınmıştır.

Verilerin Toplanması

Veriler yüz yüze anket yöntemi ile toplanmıştır. Araştırmada kişisel bilgi formu, akıldışı performans inançları envanteri (APIE) kullanılmıştır. Akıldışı performans inançları envanteri-2 (APIE-2), Turner ve Allen (2018) tarafından geliştirilmiştir. Toplam 20 maddeden oluşan envanter 5'li likert tipidir. Envanter performansa yönelik akıldışı inançları, talepkarlık, felaketleştirme, düşük tolerans ve değersizleştirme olmak üzere 4 faktörde değerlendirilmektedir. Ölçekten alınan yüksek puan, o boyuta ait akıldışı inançların da yüksek olduğu anlamına gelmektedir. Ölçeğin güvenilirliğine ait Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı talepkarlık faktörü için 0.76, düşük tolerans faktörü için 0.85, felaketleştirme faktörü için 0.79 ve değersizleştirme faktörü için 0.87 olarak bulunmuştur. Ölçeğin geçerliği için doğrulayıcı faktör analizi yapılmış ve uyum değerleri kabul edilebilir sınırlarda ($\chi^2 /sd = 3.90$, CFI = 0.91, NNFI = 0.90, RMSEA = 0.07) bulunmuştur (Turner & Allen, 2018). Akıldışı Performans İnançları Envanteri-2'nin Türkçe'ye uyarlaması Urfa ve Aşçı (2018) tarafından yapılmıştır. APIE-2'nin güvenilirliği için iç tutarlık katsayısı (Cronbach Alpha) hesaplanmıştır. Doğrulayıcı faktör analizi sonucunda, ölçeğin Türkçe formunun orijinal 4 faktörlü yapıyı desteklediği bulunmuştur. Ölçeğin yapı geçerliği için yapılan korelasyon analizinde APIE-2 faktörleri ile sporda kaygı, sporda mükemmeliyetçilik ve akılcı olmayan inanç arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur. Ölçeğin tamamına ait iç tutarlık katsayısı .88 iken, faktörlere ait iç tutarlık katsayısı 0.83 (Talepkarlık faktörü) ile 0.86 (Düşük tolerans ve değersizleştirme faktörleri) aralığında bulunmuştur (Urfa & Aşçı, 2018).

Bu çalışmada Cronbach Alpha katsayıları talepkarlık için 0,72; felaketleştirme için 0,77; düşük tolerans için 0,82 ve değersizleştirme için 0,71 olarak bulunmuştur.

Verilerin Analizi

Bu araştırmada verilerin analizi için istatistik paket programı kullanılmıştır. Öncelikle verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla Kolmogorov Smirnov testi uygulanmıştır. Verilerin normal dağılıma uygun olduğu iki grup karşılaştırmasında bağımsız örneklem T testi, iki gruptan çok olan değişkenlerde tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. İki gruptan fazla olup normal dağılım göstermeyen değişken grubunda Kruskal Wallis-H testi yapılmış olup, çoklu gruplardaki farklılıkların belirlenmesi için post-hoc testleri kullanılmıştır.

BULGULAR

Tablo 1. Tanımlayıcı istatistik bilgileri

Değişkenler	N	%
Yaş	13 yaş	42,8
	14 ve 17 yaş	47,0
	18 yaş ve üstü	10,2
Cinsiyet	Kadın	71,4
	Erkek	23,6
Spor Branşları	Basketbol	11,3
	Voleybol	42,8
	Karate	17,3
	Tekvando	15,5
	Okçuluk	13,1
Deneyim Süresi	1 yıldan az	13,7
	1-2 yıl arası	48,8
	3-4 yıl arası	22,6
	5-6 yıl arası	8,3
	7 yıl ve üstü	6,5

Çalışmada, 198 katılımcının 168'i (%84.8) 2000 yılı ve üstü doğumlu, 152'si (%76.8) lise eğitimi alan, 50'si (%28.3) Güreş branşı, 162'si (%81.8) 5 yıl ve üzeri deneyime sahip ve 124'ü (62.6) milli takım deneyimine sahip sporculardan oluşmaktadır.

Tablo 2. Sporcuların akıldışı performans inançları alt boyut puanları

Akıldışı Performans İnançları	N	\bar{X}	s.s
Talepkarlık	336	3,62	0.91
Felaketleştirme	336	3,14	1.04
Düşük Tolerans	336	3,57	1.05
Değersizleştirme	336	2,67	0.94
Toplam APİE	336	3,25	0.83

Tablo 2'de görüldüğü gibi akıldışı performans inançları puanlarından elde edilen en düşük ortalama değer 2.67 ± 0.94 ile "değersizleştirme" alt boyutunda elde edilirken; en yüksek ortalama değer 3.62 ± 0.91 ile "talepkarlık" alt boyutu puanlarından elde edilmiştir.

Tablo 3. Cinsiyet değişkeni açısından erkek ve kadın sporcular arasında akıldışı performans inançları envanteri ve alt boyutları puanlarının bağımsız örneklem t-testi ile karşılaştırılması

Değişkenler	Stil kategori	n	\bar{X}	SS	T	p
Talepkarlık	Erkek	96	3.60	0.88	-.196	0.84
	Kadın	240	3.63	0.92		

Felaketleştirme	Erkek	96	3.18	1.01	.524	0.60
	Kadın	240	3.12	1.05		
Düşük tolerans	Erkek	96	3.38	0.91	-2.058	0.04
	Kadın	240	3.64	1.10		
Değersizleştirme	Erkek	96	2.65	0.95	-.333	0.73
	Kadın	240	2.69	0.93		
Toplam APİE	Erkek	96	3.20	0.76	-.636	0.52
	Kadın	240	3.27	0.85		

Tablo 3’den anlaşılacağı gibi, akıldışı performans inançları ortalamalarının sporcuların cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan bağımsız örneklem t-testi sonucunda cinsiyet değişkeni ile talepkarlık, felaketleştirme, değersizleştirme ve toplam APİE puanlarında anlamlı bir farklılık bulunmadığı görülmüştür. Cinsiyet değişkeni açısından düşük tolerans alt boyutunda ise anlamlı bir farklılık görülmektedir ($t = -2.058$; $p < 0,05$).

Tablo 4. Akıldışı performans inançları puanlarının sporcuların yaş düzeyi değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan Kruskal Wallis-H testi sonuçları

Puan	yaş	N	\bar{X}	χ^2	sd	p	Fark
Talepkarlık	10-13 yaş	144	156,97	7,67	2	0,02	3>1
	14-17 yaş	158	170,58				
	18 ve üstü	34	207,68				
Felaketleştirme	10-13 yaş	144	146,31	14,95	2	0,00	2>1
	14-17 yaş	158	189,45				
	18 ve üstü	34	165,15				
Düşük tolerans	10-13 yaş	144	142,56	18,19	2	0,00	2>1 3>1
	14-17 yaş	158	186,82				
	18 ve üstü	34	193,26				
Değersizleştirme	10-13 yaş	144	141,06	20,23	2	0,00	2>1 3>1
	14-17 yaş	158	189,68				
	18 ve üstü	34	186,32				
Toplam APİE	10-13 yaş	144	142,69	17,86	2	0,00	2>1 3>1
	14-17 yaş	158	187,01				
	18 ve üstü	34	191,79				
Total		336					

Tablo 4’den anlaşılacağı gibi, akıldışı performans inançları sıralamalar ortalamalarının sporcuların yaş düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Kruskal Wallis-H sonucunda yaş değişkeni ile talepkarlık ($\chi^2=7,67$; $sd=2$; $p < 0,05$), felaketleştirme ($\chi^2=14,959$; $sd=2$; $p < 0,05$), düşük tolerans ($\chi^2=18,19$; $sd=2$; $p < 0,05$), değersizleştirme ($\chi^2=20,239$; $sd=2$; $p < 0,05$) ve toplam envanter puanı

gruplarının sıralamalar ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($\chi^2=17,863$; $sd=2$; $p<0,05$). Bu işlemin ardından Kruskal Wallis-H sonrası belirlenen anlamlı farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek üzere tamamlayıcı karşılaştırma tekniklerine geçilmiştir. Bu amaçla kullanılan özel bir test tekniği bulunmadığından ikili karşılaştırmalarda tercih edilen Mann Whitney-U uygulanmıştır. Analizlerin sonucunda farklılığın “13 yaş” sporcu grupla “14-17 yaş” olan grup arasında; felaketleştirme ($U=8434,00$; $z=-3,88$; $p<0,05$), düşük tolerans ($U=8342,00$; $z=-4,01$; $p<0,05$), değersizleştirme ($U=8042,00$; $z=-4,40$; $p<0,05$) ve toplam envanter puanı “14-17 yaş” grup lehine gerçekleştiği belirlenmiştir ($U=8366,00$; $z=-3,92$; $p<0,05$). “18 yaş ve üstü” sporcu grupla “13 yaş” olan gruplar arasında; talepkarlık ($U=1690,00$; $z=-2,81$; $p<0,05$), düşük tolerans ($U=1746,00$; $z=-2,81$; $p<0,05$), değersizleştirme ($U=1830,00$; $z=-2,29$; $p<0,05$) ve toplam envanter puanı “18 yaş ve üstü” grup lehine gerçekleştiği belirlenmiştir ($U=1742,00$; $z=-2,61$; $p<0,05$).

Tablo 5. Akıldışı performans inançları puanlarının sporcuların branş değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) testi sonuçları

Değişkenler n:336	Karelerin Toplamı	SD	Karelerin Ortalaması	F	p	Fark	
Talepkarlık	Gruplar Arası	8,69	4	2,17	2,65	0,03	Voleybol>Karate
	Grup İçi	271,43	331	0,82			
	Toplam	280,13	335				
Felaketleştirme	Gruplar Arası	25,87	4	6,46	6,36	0,00	Voleybol> Basketbol Voleybol > Karate Tekvando > Karate Okçuluk > Karate
	Grup İçi	336,61	331	1,01			
	Toplam	362,49	335				
Düşük tolerans	Gruplar Arası	14,11	4	3,52	3,23	0,01	Voleybol>Basketbol Tekvando>Basketbol
	Grup İçi	360,70	331	1,09			
	Toplam	374,82	335				
Değersizleştirme	Gruplar Arası	4,48	4	1,12	1,26	0,28	
	Grup İçi	292,56	331	0,88			
	Toplam	297,04	335				
Toplam APIE	Gruplar Arası	10,14	4	2,53	3,80	0,00	Voleybol > Karate
	Grup İçi	220,75	331	0,66			
	Toplam	230,89	335				

Tablo 5’de varyans analizi sonuçlarına göre spor branşı değişkeni ile talepkarlık puanları [$F(4,33)=2,65$; $p<0,05$], felaketleştirme puanları [$F(4,331)= 6,36$; $p<0,05$], düşük tolerans puanları [$F(4,33)= 3,23$; $p<0,05$] ve toplam APIE puanları

açısından anlamlı bir farklılık görülmektedir [$F(4,33)= 3,80$; $p<0,05$]. Belirlenen anlamlı farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek üzere post-hoc testi (Games-Howell) yapılmış olup sonuçlar Tablo 5’de yer almaktadır.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Akıldışı inançlar katı, talep etme odaklı, gerçekle bağdaştırılamayan, tutarsız ve işlevsiz inançlar olarak tanımlanabilir. Akılcı inançlar ise esnetilebilen, tercihler sunan, gerçekçi (ispatlanabilir), tutarlı ve işlevsel olan inançlar olarak tanımlanmıştır (Dryden, 2001, Dryden & Branch, 2008).

Gibson ve Chandler (1988)’a göre farklı bireylerin farklı yoğunluklarda farklı ihtiyaçları olmakta ve bu inançlar zamana ve çevresel faktörlere göre değişmektedir. Bir sporcunun fizyolojik ve psikolojik açıdan müsabakaya hazır olması için motivasyonunun yeterli düzeyde olması gerekmektedir. Araştırmacılara göre sporcuların başarı ve performans düzeyleri genetik yapılarına, düzenli antrenmana ve bunların yanı sıra beden-zihin etkileşimi içerisinde duygu, düşünce ve zihinsel süreçlerin kontrolüne bağlı olduğu vurgulanmıştır. Lise ve üniversite düzeyindeki sınavlar bağlamında yapılan mevcut araştırmalar, yüksek akıldışı inançların sporcuların durumluk kaygısının artmasına neden olduğunu göstermektedir (Boyacıoğlu & Küçük, 2011; Tobacyk & Downs, 1986). Performansla ilgili daha yüksek akıldışı inançlara sahip olma eğiliminde olan sporcular, performansla ilgili işlevsiz bir duygusal tepki ürettikleri ve bunun da baskı altındaki sporcuların daha düşük performans sergilemelerine neden olduğu düşünülmektedir (Dryden, 2009; Malouff, Schutte & McClelland, 1992). Bireylerin akıldışı inançlarının temeli çocukluklarına ve yetiştikleri ortama kadar uzanabilmektedir. Daha sonra bu inançlar bireylerin ileriki deneyimlerinde oldukça etkili olmaktadır. Akıldışı inançlara sahip olan sporcuların performansları hakkındaki inançları, rakip hakkındaki düşünceleri, hedefleri ve kendine olan inançları da bundan etkilenmektedir (Toy, 2021).

Araştırma örneklem grubu genç sporculardan oluşmaktadır ve yapmış oldukları sporda A takım seviyesinde elitleşmemişlerdir. Bu açıdan değerlendirildiğinde akıldışı inançların onların performanslarını olumsuz yönde etkileyebileceği düşünülmektedir. Fakat elit örneklem düzeyinde ise bu etkinin giderek azalabileceği düşünülmektedir. Elit örneklemelerde yapılan çalışmalarda, yüksek akıldışı inançların gözlemlendiği sporcularda akılcı olmayan inançların tek başına atletik performansına zarar vermesinin olası olmadığı belirtilmiştir (Turner, Carrington & Miller, 2019). Ancak, akıldışı inançların algılanan yarışma baskısı ile etkileşimi sporcuların, deneyimlenen

olayları farklı değerlendirmelerine (örn. meydan okuma ve tehdit) neden olabileceği ifade edilmektedir (Chadha, Turner & Slater, 2019). Sporcuların sahip oldukları akıldışı inançların, yaptıkları spora olan tutkuları aracılığıyla tükenmişlikleri üzerinde de etkili olduğu bildirilmiştir (Yahya, 2021). Turner ve arkadaşları (2020) golf sporcularında performans kaygısı, sosyal kaygı ve bu değişkenlerin golf performansı ile ilişkisini incelemiş ve golfçular üzerindeki sosyal kaygıyı azaltabilecek potansiyel bir müdahale aracı olarak akılcı duygusal davranışçı yaklaşımı vurgulamışlardır. Akılcı duygusal davranışçı yaklaşım temelli grupla psiko-eğitim programının genç güreşçilerde spor kaygısı ve akıldışı performans inançları üzerindeki etkisinin incelendiği bir araştırmada akılcı duygusal davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psiko-eğitim programının güreşçilerin akıldışı performans inançları (talepkarlık, felaketleştirme, düşük tolerans ve değersizleştirme) üzerinde etkili olduğu ve bu etkinin 2 ay sonra gerçekleştirilen izleme testinde de kalıcı olduğu görülmüştür (Toy, 2021).

Araştırma bulgularımızda yaş değişkeni ile akıldışı performans inançları tüm alt puanları ve toplam puanları arasında anlamlı bir farklılık gözlemlenmiştir. Araştırmamıza paralel olan güncel sonuçlar literatürde yer almaktadır. Yine spor branşı ve deneyim süresi değişkeni ile akıldışı performans inançları alt boyutları arasında anlamlı farklılıkların olduğu araştırmalar vardır. Genç sporcuların akıldışı inanç puanlarının yaş ve eğitim düzeyleri arttıkça düşüş gösterdiği, deneyim düzeyi ve milli takım tecrübesi fazla olan sporcuların akıldışı inançlarının azaldığı bildirilmiştir. Ayrıca sporcuların akıldışı inançlarının yüksek olduğu ve bu durumun geleceğe dair sportif kariyerleri açısından ciddi bir tehdit unsuru olabileceği düşünüldüğü söylenmektedir (Toy, Güney ve Çoşkun, 2022).

Araştırma bulgularında cinsiyet değişkeni ile düşük tolerans arasında anlamlı bir farklılık gözlemlenmesi ve kız sporcuların düşük tolerans puanlarının erkeklere oranla daha yüksek olduğu görülmektedir. Bunun nedeninin Türk toplumundaki (kültürel) kız çocuklarına verilen değerin fazla olması ve kız çocuklarının spordaki deneyimlerinin normal hayattaki deneyim sayısına oranla sınırlı olması sebebiyle spor ortamının kendine özgü doğasına yönelik deneyim eksikliğinden kaynaklı olduğu düşünülebilir. Cinsiyet değişkenine ilişkin literatürde benzer bir araştırma görülmemektedir.

Yapılan araştırmalar ve araştırma bulgularımız ele alındığında genel olarak sporcuların akıldışı performans inançlarının ortalamanın üzerinde olduğu ve bu duruma çeşitli psikoterapi ve psiko-eğitim çalışmaları ile müdahale edilmesi gerekmektedir. Ayrıca antrenör ve çalıştırıcılarında akıldışı performans

inançları konusunda eğitilmesi de sporcuların zihinsel performans, takım iklimi ve spora bağlılık v.b. faktörler açısından önem arz ettiği düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

- Boyacıoğlu, N. ve Küçük, L. (2011). Irrational beliefs and test anxiety in Turkish school adolescents. *The Journal of School Nursing*, 27(6), 447–454.
- Büyüköztürk, Ş. (2009). Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı: istatistik, araştırma deseni spss uygulamaları ve yorum. 1. Baskı, Ankara: Pegem Yayıncılık.
- Chadha, N. J., Turner, M. J. ve Slater, M. (2019). Investigating irrational beliefs, cognitive appraisals, challenge and threat, and affective states in golfers approaching competitive situations. *Frontiers in Psychology*, 10, 2295, 1-21.
- David, D., Lynn, S. J. ve Ellis, A. (Eds.). (2010). Rational and irrational beliefs: Research, theory, and clinical practice. Oxford University Press.
- DeRubeis, R. J., Webb, C. A., Tang, T. Z. ve Beck, A. T. (2010). Cognitive therapy. In K. S. Dobson (Eds.), *Handbook of cognitive-behavioral therapies* (pp. 277-316). New York, USA: The Guilford Press.
- Dryden, W. (2001). *Reason to change: A rational emotive behaviour therapy (REBT) workbook*. New York: Brunner-Routledge.
- Dryden, W. ve Branch, R. (2008). *The fundamentals of rational emotive behaviour therapy: A training handbook*. Chichester: Wiley.
- Dryden, W. (2009). *How to think and intervene like an REBT therapist*. London: Routledge.
- Gibson, T. J. ve Chandler, A. L. (1988) Educational Psychology. *New York: Alyn ve Bacon Inc.*
- Jordana, A., Turner, M. J., Ramis, Y. ve Torregrossa, M. (2020). A systematic mapping review on the use of Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) with athletes. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1-26.
- Malouff, J. M., Schutte, N. S. ve McClelland, T. (1992). Examination of the relationship between irrational beliefs and state anxiety. *Personality and Individual Differences*, 13(4), 451–456.
- Marlow, C. (2009). Creating positive performance beliefs: The case of a tenpin bowler. In B. Hemmings & T. Holder (Eds.), *Applied sport psychology: A case based approach* (65–87). London: John Wiley & Sons Ltd.
- Urfa, O. ve Aşçı, F. H. (2018). Akıldışı performans inançları envanteri-2'nin psikometrik özelliklerinin sınanması. *Psikoloji Çalışmaları*, 38(2), 219-236.
- Tobacyk, J. J. ve Downs, A. (1986). Personal construct threat and irrational beliefs as cognitive predictors of increases in musical performance anxiety. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(4), 779–782.

- Toy, A.B. (2021). *Akılcı Duygusal Davranışçı Yaklaşım Temelli Psiko-Eğitim Programının Sporda Kaygı ve Akıldışı İnançlar Üzerine Etkisi*. (Doktora Tezi). Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Mersin.
- Toy, A. B., Güney, G., ve Coşgun, B. (2022). Genç sporcuların akıldışı performans inançlarının incelenmesi. *Journal of Advanced Education Studies*, 4(1), 47-60.
- Turner, M. ve Barker, J. B. (2013). Examining the efficacy of rational-emotive behavior therapy (REBT) on irrational beliefs and anxiety in elite youth cricketers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 25(1), 131-147.
- Turner, M. J. ve Allen, M. S. (2018). Confirmatory factor analysis of the irrational Performance Beliefs Inventory (iPBI) in a sample of amateur and semi-professional athletes. *Psychology of Sport and Exercise*. 35, 126-130.
- Turner, M. J., Carrington, S. ve Miller, A. (2019). Psychological distress across sport participation groups: The mediating effects of secondary irrational beliefs on the relationship between primary irrational beliefs and symptoms of anxiety, anger, and depression. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 13(1), 17-40.
- Turner, M. J. (2016). Rational emotive behavior therapy (REBT), irrational and rational beliefs, and the mental health of athletes. *Frontiers in Psychology*, 7(9), 1-16.
- Turner, M. J., Ewen, D. ve Barker, J. B. (2020). An idiographic single-case study examining the use of rational emotive behavior therapy (REBT) with three amateur golfers to alleviate social anxiety. *Journal of Applied Sport Psychology*, 32(2), 186-204.
- Visla, A., Flüeckiger, C., Holtforth, M. G. ve David, D. (2016). Irrational beliefs and psychological distress: A meta-analysis. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 85, 8-15.
- Yahya, G. (2021). *Sporcularda akıldışı performans inançları ile tükenmişlik arasındaki ilişkide tutkunluğun aracı rolü*. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Extended Abstract

Introduction

Irrational performance beliefs consist of four sub-dimensions as demandingness, awfulizing, low frustration tolerance and depreciation (Marlow, 2009; Turner & Barker, 2013). All four sub-dimensions of irrational performance beliefs represent beliefs which cause dysfunctional and destructive emotions. According to both techniques, individual emotional disorders are caused by "irrational beliefs". It is considered that athletes' distancing themselves from irrational thoughts and handling the situation in a more objective manner is important in terms of their sportive performance process and general sportive careers (Toy, Güney & Coşkun, 2022). If athletes regard their thoughts as a hypothesis rather than reality or realize that it is a belief which has the power to affect them in a destructive manner, they may allow themselves not to make cognitive errors and reconstruct these beliefs when necessary (DeRubeis et al., 2010).

In sports, the decisions athletes make are as important as the decisions made by coaches and referees. During the game, the decisions made even before coaches and referees may affect the direction of the game or the score. In sports environment, the athletes' point of view about themselves, others (coach, team mates, referee, rivals, etc.) and the sports they are involved in is extremely important. In this respect, it is highly critical for athletes' future career that they attribute meaning to the situations they face, give emotional reactions and display a suitable attitude. If it is taken into consideration that young athletes aim at building a sports career at elite performance level, it is important that they interpret the meaning they attribute to the events they experience in a rational manner (Toy, Güney & Coşkun, 2022).

In this sense, the study aims at identifying the irrational performance beliefs of young athletes who play in amateur teams and are involved in individual sports branches and analyzing whether there is a difference in their irrational beliefs in terms of various variables.

Method

A total of 336 young athletes, 96 of whom are male and 240 whom are female participated in the study. With the purpose of collecting data, the "Personal Information Questionnaire" and the "Irrational Performance Belief Inventory-2" were used. The data of the study were analyzed with a statistical analysis program. In the analysis of the data, Kruskal Wallis-H test, the t-test, one way variance analysis (ANOVA) and post-hoc tests were used.

Since a specific group's characteristics were identified through a questionnaire, the survey model was used (Büyüköztürk et al., 2009). The "Ethics Committee Approval" was given by the scientific research and publications ethical committee of Ardahan University for the study. The Irrational Performance Belief Inventory-2 (IPBI-2) was developed by Turner & Allen (2018). The inventory which consists of a total of 20 items is a 5 point Likert type scale. The inventory evaluates irrational performance beliefs under 4 factors as demandingness, awfulizing, low frustration tolerance and depreciation. A high score received from the scale means that the irrational beliefs about that dimension are high as well.

In this study, the statistics program was used for the analysis of data. With the purpose of identifying whether the emotional intelligence levels of the athletes differ according to different variables, firstly the Kolmogorov Smirnov test was performed to see whether the data displayed normal distribution. After it was determined that the data did not display normal distribution, the independent samples t-test and one way variance analysis (ANOVA) were done in the comparison of two groups.

Discussion

Irrational beliefs can be defined as beliefs that are strict, demand centered, not associated with reality, contradictory and dysfunctional. On the other hand, rational beliefs are defined as beliefs that are flexible, present choices, realistic (provable), coherent and functional (Dryden, 2001, Dryden & Branch, 2008).

According to Gibson & Chandler (1988), different individuals have different needs in various amounts and these change in relation to time and environmental factors. In order for an athlete to be physiologically and psychologically prepared for competition, he/she needs to have enough motivation. Researchers have underlined that, athletes' success and performance levels depend on their genetic structure, doing regular workout and also the control of emotional, thought and mental processes within body-mind interaction. The current studies dealing with high-school and university level exams show that high irrational beliefs increase state anxiety (Boyacıoğlu & Küçük, 2011; Tobacyk & Downs, 1986). Athletes, who tend to have higher irrational performance beliefs, are thought to produce a dysfunctional emotional reaction about performance (Dryden, 2009; Malouff, Schutte & McClelland, 1992) and this may cause athletes under pressure to display a lower performance. The foundation of individuals' irrational beliefs can go back to the environment they are raised in. Later on, these beliefs become quite effective in the future experiences of individuals. The beliefs of athletes with

irrational beliefs on their performance can be influenced by their thoughts on their rivals, goals and their beliefs about themselves as well (Toy, 2021).

The sample group of the study consists of young athletes who have not become elite at a team level in their branches. In this respect, it is considered that irrational beliefs may negatively affect their performance. However, it is considered that this effect may gradually decrease in the elite sample level. Studies with elite samples show that it is unlikely that irrational beliefs can damage athletic performance by themselves in athletes in whom high irrational beliefs are observed (Turner, Carrington & Miller, 2019), but it is suggested that the interaction of irrational beliefs with the perceived competition stress can be a factor which guides different cognitive evaluation of experienced events (for instance, challenging and threatening others) (Chadha, Turner & Slater, 2019). It has been reported that the irrational beliefs of athletes are effective on their exhaustion through the passion they feel for the sports that they do (Yahya, 2021). Turner et al. (2020) have analyzed the relationship between performance anxiety, social anxiety and golf performance in golf players and emphasized a rational emotional behavioral approach as a potential intervention tool which can reduce social anxiety in golf players. In a study in which the effects of a psycho-education program with a rational emotional behavioral approach based group on sports anxiety and irrational performance beliefs in young wrestlers, it was seen that the psycho-education program with a rational emotional behavioral approach based group was effective on the irrational performance beliefs (demandingness, awfulizing, low frustration tolerance and depreciation) of wrestlers and that this effect was permanent in the follow-up test that was done 2 months later as well (Toy, 2021).

According to the findings of our study, a significant difference was not found between the age variable and irrational performance beliefs scores. However, there are studies which show that there are significant differences between sports branches and experience duration variable and irrational performance beliefs sub-dimensions. When the literature is reviewed, it can be seen that there are studies with similar and different findings to our study, although these are limited in number. For instance, it has been shown that as young athletes' age and education levels increase, their irrational belief scores decrease and that the irrational beliefs of athletes who have higher experience level and national team experience decrease. In addition, it has been reported that the irrational beliefs of athletes are high and that this will become an important aspect to overcome in the future in terms of their sports career (Toy, Güney & Çoşkun, 2022).

According to the findings of the study, a significant difference was found between the gender variable and low frustration tolerance and it was seen that the female athletes' low tolerance scores were higher compared to the male athletes. This may be explained with girls having lack of experience about the nature of sports environment due to more value given to girls in Turkish society (culture) and girls having a limited amount of experience in sports compared to experiences in normal life. A similar study in relation to the gender variable was not found in the literature.

Conclusion

According to the data obtained in the study, a significant difference was found between the low tolerance sub-dimension of the irrational performance belief inventory and the gender variable. In terms of the age variable, there is significant difference between the scores of demandingness, awfulizing, low frustration tolerance, depreciation and total irrational performance beliefs. There is a significant difference between the sports branch variable and demandingness, awfulizing, low frustration tolerance and total irrational performance beliefs. Similarly, a significant difference was observed in terms of the sports experience variable and demandingness sub-dimension scores. According to the results of the study, it was concluded that the demographic variables dealt with in the study are important in terms of identifying the irrational performance beliefs of young athletes and that they displayed differences.