



Research Article

Journal of Exercise and Sport Sciences Research (JOINESR) 3(1), 14-22, 2023

Received: 16-Jun-2023 Accepted: 21-Jun-2023



SAKARYA UNIVERSITY
OF APPLIED SCIENCES

Milli Takım Güreşçilerinin Akıldışı Performans İnançlarının Çeşitli Değişkenler Açısından Karşılaştırılması

Ali Burak TOY^{1*} 

¹ Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Ardahan Üniversitesi, Türkiye. aliburaktoy@gmail.com

ÖZ

Bu çalışmanın amacı milli takım güreşçilerinin akıldışı performans inançlarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesidir. Araştırmaya 52 erkek güreşçi katılmıştır. Araştırmada veri toplamak amacıyla “Kişisel Bilgi Formu” ve “Akıldışı Performans İnançları Envanteri-2” kullanılmıştır. Araştırmanın katılımcılarının belirlenmesinde tesadüfî örneklem yöntemi kullanılmıştır. Araştırma verilerinin istatistik analiz programı SPSS 26.0 kullanılarak analiz edilmiştir. Verilerin çözüm ve yorumlanmasında betimsel istatistikler, Mann-Whitney U testi ve Kruskal-wallis H testi uygulanmıştır. Araştırma bulguları incelendiğinde eğitim düzeyi, yaş, güreş stili ve deneyim süresi değişkeni açısından anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir ($p>0.05$). Sonuç olarak milli takım güreşçilerinin akıldışı performans inançları puanlarında demografik değişkenler açısından anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir.

Anahtar Kelimeler: Akıldışı performans inançları, güreş, milli takım

* Sorumlu yazarın e-posta adresi: aliburaktoy@gmail.com

Comparison of Irrational Performance Beliefs of National Team Wrestlers in Terms of Various Variables

ABSTRACT

The aim of this study is to examine the irrational performance beliefs of national team wrestlers in terms of various variables. A total of 52 male wrestlers participated in this research. "Personal Information Form" and "Irrational Performance Beliefs Inventory" were used to collect data in the research. Random sampling method was used to determine the participants of the study. The research data were analyzed using a statistical analysis program. In the analysis of the data, descriptive statistics, Mann-Whitney U test and Kruskal-wallis H test were used. When the research findings were examined, it was determined that there was no significant difference in terms of education level, age, wrestling style and duration of experience of the wrestlers. As a result, the irrational performance beliefs scores of the national team wrestlers are above the average and there is no significant difference in terms of demographic variables.

Keywords: Irrational performance beliefs, wrestling, national team

Giriş

Egzersiz ve spor psikolojisi bilim dalı, bireylerin veya grupların katılımcı oldukları egzersiz ve spor ortamlarındaki tutum ve davranışlarını bilimsel açıdan ele almayı ve ulaşılan bilgileri uygulama alanı (sahaya) aktarmayı amaçlamaktadır. Diğer bir ifade ile egzersiz ve spor psikolojisi alanı bireyin fiziksel performansını nasıl ve ne şekilde etkilediğini ve egzersiz ve spor alıştırmalarının zihinsel, duygusal ve davranışsal olarak etkilerini anlayabilmeyi amaçlamaktadır. Bu sebeple araştırmacılar egzersiz ve spora katılımı olan her yaş ve gruptan bireylerin tutum ve davranışlarıyla ilgili uygulama ve araştırmalar yapmaktadır. Bu açıdan konuyu ele alan araştırmacılar sportif aktivitelere yüksek katılımın bütünsel gelişim üzerinde etkin rol oynadığı vurgulamaktadırlar (Weinberg ve Gould, 2015).

Güreş, judo, tekvando gibi bireysel ve doğası gereği rekabete dayalı mücadele sporlarının yapılması ve başarıya ulaşılması yüksek fedakarlık ve zahmet gerektiren, uzun süreli emek ve disiplini içeren bir yolculuktur. Rekabete dayalı sporlarda yüksek başarı kazanma hedeflerinin çetin bir süreç olmasından dolayı (Reardon ve Factor, 2010) sporcuların psikolojik iyiliğini koruyabilmeleri adına sürekli artan bir endişe hali mevcuttur (MacIntyre ve ark., 2018). Sporcuların psikolojik sağlamlığı için etkili müdahalelerin ve saha uygulamalı deneysel araştırmaların yeteri kadar olmaması spor psikolojisi alanına dair endişelerin çözümüne yönelik büyük bir soru işareti olarak görülmektedir (Turner, 2019).

Spor alanında henüz yeni yeni keşfedilen bir kavram olan akıldışı performans inançları temeline bakıldığında akılcı duygusal davranışçı kuram olduğu bilinmektedir. Stoacı görüşe dayanan bir bilişsel-davranışçı yaklaşım olan akılcı duygusal davranışçı kuram özünde "İnsanlar bir şeylerden rahatsız olmazlar, onlardan aldıkları görüşten rahatsız olurlar" (Epictetus, 1948) ifadesinden türetilmiştir. Akıldışı yani mantıksız inançlara sahip olan bireylerin güçlüklerle (reddedilme, başarısızlık, vb.) karşılaştıklarında uyumsuz davranışlar (kaçınma, hedefe ulaşmayı engelleyen davranışlar, vb.) ve sağlıksız olumsuz duygular (suçluluk, öfke, kaygı, vb.) deneyimleyeceklerini öne sürmektedir (David ve diğerleri 2005). Akılcı yani rasyonel inançlara sahip bireyler ise sağlıklı olumsuz duygular (endişe, sinirlenme, pişmanlık vb.) ve uyarlanabilir davranışlar (hedefe ulaşmaya yardımcı problem odaklı davranışlar, yüzleşme, vb.) deneyimleyecektir.

Sporcuların duygularıyla başa çıkmalarına ve duygularını düzenlemelerine yardımcı olabilmek için sporda en yaygın kullanılan yaklaşımlar Bilişsel Davranışçı Terapi teknikleri olup bunlar Rasyonel-

Duygucu Davranış Terapisi (ADDT) ve Bilişsel Terapi'dir (Marlow, 2009; Turner ve Barker, 2013). Her iki yaklaşıma göre bireylerin duygusal rahatsızlıkları bilişsel çarpıtmalara neden olan özel "akıldışı inançlardan" kaynaklanmaktadır. Bu inançlar sporcunun sonuçlarla ilgili takıntısından, rekabet baskısından veya başarı ve özdeğer arasında algılanan ilişkiden kaynaklanarak "yapmak istiyorum" düşüncesinden "yapmak zorundayım" dayatmasına bir geçiş olarak tanımlanabilir. Mesela, "Her zaman mükemmel olmalıyım" ya da "Bu maçı kesinlikle kazanmak zorundayım" şeklindeki ifadeler akıldışı inançlar olarak karşımıza çıkmaktadır. Böylece akıldışı inançlar sporcu performansını olumsuz yönde etkileyen performans zarar verici boyutta kaygılanma gibi yıkıcı duyguları deneyimlemelerine neden olabilmektedir (Turner ve Barker, 2013). ADDT'nin amacı akıldışı inançları tespit etmek, onları akılcı inançlara dönüştürmek ve böylece olumsuz duygulara sebep olabilecek duygusal faktörleri azaltabilmektir (David, Lynn ve Ellis, 2010). Akılcı duygusal davranışçı yaklaşım bireylerin sahip olabileceği dört temel mantıkdışı inançtan bahsetmektedir. Bunlar; zorunluluk içeren ve mutlaka olması gerekir şeklinde düşünülen "aşırı talepkarlık", olumsuz bir şeyi olduğundan daha fazla görerek orantısız abartma denilen "felaketleştirme", olanların katlanılmaz olduğunu düşünme "rahatsız olmaya katlanamamak" ve dördüncüsü bireyin kendinin veya diğer insanların ve dünyanın tamamıyla değerini düşürmesi denilen "bütünsel derecelendirme" olarak tanımlanmaktadır (Dryden ve Branch, 2008). Bu dört temel mantıkdışı inanın yerine dört temel akılcı inanç; tutarlı, gerçeklikle uyumlu, mantıksal ve esnek olarak ifade edilmektedir. Bu akılcı inançlar; talepkarlık yerine "tercihler" (dilek, arzu ve istek), fekaletleştirme yerine "felaketleştirici olmayan" (hiçbir şeyin yüzde yüz kötü ve gerçekten korkunç olmayacağı) rahatsız olmaya katlanamama yerine "engellenmeye karşı yüksek tolerans" (durumların zor olabileceği ancak tahammül edilemez olmadığı), bütünsel derecelendirme yerine "kendini/ diğerini/yaşamı kabul edici inançlar" (bireyin kendini/ diğerini/ yaşamı yanılabilir ve kusurlu olarak kabul edebilmesi) olarak tanımlanmaktadır. Spor ortamındaki olaylara yönelik gelişen akıldışı inançların yerine getirilebilecek akılcı inançlar her koşulda mümkündür. Spor psikolojisi literatüründe oldukça ele alınan uyumsuz duygusal ve davranışsal tepkiler ile (Visla ve diğerleri, 2016) akıldışı inançların ilişkili olduğu kapsamlı araştırmalar tarafından ortaya konulmuştur (Turner ve ark., 2019).

Eşit çalışma olanaklarına ve eşit bedensel yeteneklere sahip olan birçok genç sporcunun yalnızca bir kısmı yüksek düzeyde performans ulaşılabilmektedir. Başarı düzeylerindeki bu farklılığın nedenlerinden biri sporcuların düşünce tarzlarıdır. Sporcuların akılcı inançlarının spor kariyerleri üzerinde oldukça önemli etkiye sahip olduğu düşünülmektedir.

Bu bilgiler ışığında yapılan bu araştırmada milli takımlarda yer alan genç güreşçilerin akıldışı performans inançları düzeylerinin çeşitli değişkenler bakımından aralarında farklılık olup olmadığı incelenmesi amaçlanmaktadır.

Yöntem

Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada nicel araştırma desenlerinden betimsel tarama modeli kullanılmıştır. Tarama modeli, geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırmalara uygun bir model olarak tanımlanmaktadır (Karasar, 2005).

Çalışma Grubu

Araştırma grubunu aktif spor hayatı devam eden serbest stil ve grekoromen stil güreş branşında milli takım sporcuları oluşturmuştur. Araştırmada yer alan katılımcıların yaşları 14 ile 26 arasında değişmektedir. Araştırma 52 milli erkek güreşçinin (43 serbest stil ve 9 grekoromen stil) katılımı ile gerçekleştirilmiştir. Yaş ortalamaları ise $X_{yaş} : 17,36 \pm 3,04$ olarak bulunmuştur.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada ölçüm aracı olarak, araştırmacının kendisi tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu ile Turner ve Allen (2018) tarafından geliştirilen ve Urfa ve Aşçı (2018) tarafından Türkçe uyarlaması yapılan Akıldışı Performans İnançları Envanteri-2 (APIE-2) kullanılmıştır. APIE-2, 5'li likert tipi bir ölçektir ve 20 maddeden oluşmaktadır. Sporcuların akıldışı performans inançlarını Talepkarlık, Felaketleştirme, Düşük Tolerans ve Değersizleştirme olmak üzere 4 faktörde değerlendirmektedir.

Verilerin Analizi

Verilerin analizi için tanımlayıcı istatistikler, örneklem ortalamasının, evren ortalamasından anlamlı farklılık gösterip göstermediğini tespit etmek için Kolmogorov-Smirnov testi uygulanmıştır. Değişkenler açısından farklılık gösterip göstermediğini test etmek için ise Mann-Whitney U testi uygulanmıştır. İki'den fazla grubun olduğu durumlarda ise Kruskal-wallis H testi yapılmıştır. Anlamlılık düzeyinin 0.05 olarak belirlendiği araştırmaya ait verilerin analizi SPSS 22 paket programı kullanılmıştır.

Bulgular

Araştırma kapsamında ilgili değişkenler çerçevesinde elde edilen verilerin analiz sonuçları verilmiştir.

Tablo 1: Araştırmaya ait tanımlayıcı istatistikler

Değişkenler	N	%	
Yaş	14 yaş	7	13,5
	15-17	28	53,8
	18-21	11	21,2
	22 ve üstü	6	11,5
Eğitim	Lise	37	71,2
	Üniversite	15	28,8
Spor Branşları	1 yıl - 3 yıl	5	9,6
	4-5 yıl	16	30,8
	6-8 yıl	19	36,5
Güreş Stili	9 yıl ve üstü	12	23,1
	Serbest Stil	43	82,7
	Greko-romen stil	9	17,3

Tablo 1'e göre araştırma, 52 katılımcının 28'i (%53,8) 15-17 yaşında olduğu, 32'si (%71,2) lise eğitimi aldığı, 19'u (%36,5) 6-8 yıl güreş sporu yaptığı, 43'ü (%82,7) serbest stil güreş yapan sporculardan oluşmaktadır.

Tablo 2: Akıldışı performans inançları envanteri alt boyutları ve toplam puanlarına ait tanımlayıcı istatistikler

APIE	N	Ortalama	Std. Sapma
Talepkarlık	52	3,33	1,21
Felaketleştirme	52	2,88	1,26
Düşük tolerans	52	3,24	1,31
Değersizleştirme	52	2,80	1,13
Toplam APIE	52	3,06	1,15

Tablo 2' ye göre araştırma, katılımcıların talepkarlık ($\bar{x}=3,33$), felaketleştirme ($\bar{x}=2,88$), düşük tolerans ($\bar{x}=3,24$), değersizleştirme ($\bar{x}=2,80$) alt boyutu ve toplam APIE puanlarının ($\bar{x}=3,06$) ortalamasının kısmen üzerinde olduğu görülmektedir.

Tablo 3: Eğitim değişkenine göre gruplarının akıldışı performans inançları envanteri puanlarının karşılaştırılması

APIE	Grup	N	Sıra Ort.	Sıra Top.	Z	p
Talepkarlık	Lise	37	27,65	1023,00	-,861	,389
	Üniversite	15	23,67	355,00		
Felaketleştirme	Lise	37	28,27	1046,00	-1,328	,184
	Üniversite	15	22,13	332,00		
Düşük Tolerans	Lise	37	28,24	1045,00	-1,307	,191
	Üniversite	15	22,20	333,00		
Değersizleştirme	Lise	37	28,24	1045,00	-1,306	,192
	Üniversite	15	22,20	333,00		
Toplam APIE	Lise	37	28,46	1053,00	-1,465	,143
	Üniversite	15	21,67	325,00		

* $p<0.05$

Tablo 3 incelendiğinde, örneklem grubu eğitim değişkeni açısından akıldışı performans inançları talepkarlık alt boyutu ($z=-,861$, $p>.05$), felaketleştirme alt boyutu ($z=-1,328$, $p>.05$), düşük tolerans alt boyutu ($z=-1,307$, $p>.05$) ve değersizleştirme alt boyutu ($z=-1,306$, $p>.05$) ve toplam APIE ($z=-1,465$, $p>.05$) sıra ortalamaları arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir.

Tablo 4: Güreş stili değişkenine göre gruplarının akıldışı performans inançları envanteri puanlarının karşılaştırılması

APIE	Grup	N	Sıra Ort.	Sıra Top.	Z	p
Talepkarlık	Serbest Stil	43	26,97	1159,50	-,485	,628
	Greko-romen stil	9	24,28	218,50		
Felaketleştirme	Serbest Stil	43	26,40	1135,00	-,109	,913
	Greko-romen stil	9	27,00	243,00		
Düşük Tolerans	Serbest Stil	43	26,36	1133,50	-,146	,884
	Greko-romen stil	9	27,17	244,50		
Değersizleştirme	Serbest Stil	43	26,65	1146,00	-,158	,875
	Greko-romen stil	9	25,78	232,00		
Toplam APIE	Serbest Stil	43	26,73	1149,50	-,242	,809
	Greko-romen stil	9	25,39	228,50		

*p<.05

Tablo 4 incelendiğinde, örneklem grubu güreş stili değişkeni açısından akıldışı performans inançları talepkarlık alt boyutu ($z=-,485$, $p>.05$), felaketleştirme alt boyutu ($z=-,109$, $p>.05$), düşük tolerans alt boyutu ($z=-,146$, $p>.05$) ve değersizleştirme alt boyutu ($z=-,158$, $p>.05$) ve toplam APIE ($z=-,242$, $p>.05$) sıra ortalamaları arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir.

Tablo 5: Akıldışı performans inançları puanlarının yaş değişkenine göre Kruskal Wallis- H testi sonuçları

APIE	Yaş	N	Sıra Ortalaması	χ^2	sd	p
Talepkarlık	14 yaş	7	27,29	1,050	3	,789
	15-17 yaş	28	27,64			
	18-21 yaş	11	22,36			
	22-26 yaş	6	27,83			
Felaketleştirme	14 yaş	7	24,86	1,583	3	,663
	15-17 yaş	28	28,86			
	18-21 yaş	11	23,91			
	22-26 yaş	6	22,17			
Düşük tolerans	14 yaş	7	27,00	1,368	3	,713
	15-17 yaş	28	28,41			
	18-21 yaş	11	22,41			
	22-26 yaş	6	24,50			
Değersizleştirme	14 yaş	7	21,57	3,007	3	,391
	15-17 yaş	28	29,84			
	18-21 yaş	11	23,14			
	22-26 yaş	6	22,83			
Toplam akıldışı inanç puanı	14 yaş	7	25,29	1,859	3	,602
	15-17 yaş	28	29,05			
	18-21 yaş	11	22,73			
	22-26 yaş	6	22,92			

*p<.05

Tablo 5'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 ($\chi^2=1,050$; $sd=3$; 05), felaketleştirme ($\chi^2=1,583$; $sd=3$; 05), düşük tolerans ($\chi^2=1,368$; $sd=3$; 05), değersizleştirme ($\chi^2=3,007$; $sd=3$; 05) ve toplam envanter puanı gruplarının sıralamalar ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamaktadır ($\chi^2=1,859$; $sd=3$; 05).

Tablo 6: Akıldışı performans inançları puanlarının deneyim değişkenine göre Kruskal Wallis- H testi sonuçları

APIE	Deneyim Süresi	N	Sıra Ortalaması	χ^2	sd	p
Talepkarlık	1 yıl - 3 yıl	5	33,40	4,643	3	,200
	4-5 yıl	16	22,34			
	6-8 yıl	19	30,76			
Felaketleştirme	9 yıl ve üstü	12	22,42	4,529	3	,210
	1 yıl - 3 yıl	5	35,30			
	4-5 yıl	16	23,88			
	6-8 yıl	19	29,74			
Düşük tolerans	9 yıl ve üstü	12	21,21	2,621	3	,454
	1 yıl - 3 yıl	5	30,00			
	4-5 yıl	16	26,06			
	6-8 yıl	19	29,45			
Değersizleştirme	9 yıl ve üstü	12	20,96	3,947	3	,267
	1 yıl - 3 yıl	5	28,20			
	4-5 yıl	16	24,97			
	6-8 yıl	19	31,16			
Toplam akıldışı inanç puanı	9 yıl ve üstü	12	20,46	4,779	3	,189
	1 yıl - 3 yıl	5	31,60			
	4-5 yıl	16	24,41			
	6-8 yıl	19	31,03			
	9 yıl ve üstü	12	20,00			

* $p<.05$

Tablo 6'dan anlaşılacağı gibi, akıldışı performans inançları sıralamalar ortalamalarının sporcuların deneyim düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Kruskal Wallis-H sonucunda deneyim değişkeni ile talepkarlık ($\chi^2=4,643$; $sd=3$; 05), felaketleştirme ($\chi^2=4,529$; $sd=3$; 05), düşük tolerans ($\chi^2=2,621$; $sd=3$; 05), değersizleştirme ($\chi^2=3,947$; $sd=3$; 05) ve toplam envanter puanı gruplarının sıralamalar ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamaktadır ($\chi^2=4,779$; $sd=3$; 05).

Tartışma

Araştırmaya ait bulgularda, milli takımlarda yer alan güreşçilerin akıldışı performans inançları talepkarlık, felaketleştirme, düşük tolerans, değersizleştirme alt boyutu ve toplam APIE sıra ortalamaları puanlarının güreş stili, eğitim düzeyi, yaş kategorisi ve deneyim süresi değişkeni açısından anlamlı farklılıkların olmadığını göstermiştir.

Yukarıdaki araştırma bulguları açısından en dikkati çeken husus hiçbir değişken bakımından farklılıkların gözlemlenememesidir. Örneklem grubunun akıldışı performans inançları düzeylerinin birbirine yakın olması oldukça dikkat çekicidir. Yine dikkat çeken bir diğer bulgu ise araştırmaya katılan güreşçilerin akıldışı inançlarının ve tüm alt boyutları düzeylerinin ciddi oranda olmasa dahi ortalamadan yüksek olmasıdır.

Sportif performans açısından akıldışı inançları yüksek olan sporcuların sportif performanslarına ilişkin işlevsiz duygu ve tepkilere sahip oldukları (Dryden, 2009; Malouff ve ark., 1992) ve bu durumunda sporcuların baskı altında hissettikleri yarışmalarda mevcut performanslarının altında kötü performans sergileyebilme ihtimallerinin yükseleceği düşünülmektedir. Akıldışı inançların geliştirilmesi ve pekiştirilmesi bireylerin yetişme ortamlarına kadar uzanabilme ve daha sonraki yaşam deneyimlerinde geliştirdiği düşünme tarzında önemli bir referans oluşturmaktadır. Buradan hareketle spor ortamında yüksek akıldışı inançlara sahip olan bireylerin geçmiş deneyim ve diğer yaşam alanlarındaki inanç, tutum ve davranışlarının da paralellik gösterebileceği düşünülebilir.

Akıldışı performans inançları üzerine yapılan araştırmalar incelendiğinde, sporcuların genellikle müsabakalara yönelik kendi performansları, rakipleri üzerine olan düşünceleri, kariyer hedeflerine ulaşmaya yönelik düşünceleri ve mevcut potansiyelleri üzerine olan düşüncelerinde yüksek akıldışı inançlara sahip oldukları vurgulanmıştır (Toy, 2021). Yapılan diğer araştırmalar incelendiğinde, genç sporcuların yaş ve eğitim düzeylerinin artması ile akıldışı inançlarında azalma olduğu, deneyim süresi ve milli takım tecrübesi fazla olan diğer sporculara oranla düşüş gözlemlendiği ifade edilmiştir. Bunlara ek olarak akıldışı inançları yüksek olan genç sporcuların uzun vadeli sportif kariyer hedefleri açısından önemli bir engel olarak düşünülebileceği vurgulanmıştır (Toy, ve ark., 2022). Turkaya (2023) güreşçiler üzerine yapmış olduğu bir araştırmada spor deneyimi, eğitim durumu, cinsiyet değişkenlerinin akıldışı performans inançları açısından anlamlı bir farklılık olmadığını fakat sportif başarısı yüksek olan bireylerin akıldışı inanç düzeylerinin sportif başarısı düşük olanların aksine daha düşük olduğunu bildirmiştir. Korkmaz ve arkadaşları (2022) tarafından yapılan bir diğer araştırma bulgularında ise amatör genç sporcuların cinsiyet ile düşük tolerans alt boyutunda, yaş ile talepkarlık, düşük tolerans, felaketleştirme ve değersizleştirme alt boyutları arasında, spor branşı değişkeni ile düşük tolerans, felaketleştirme, talepkarlık ve toplam akıldışı performans inançları arasında ve spor deneyim süresi ile talepkarlık alt boyutları arasında anlamlı farklılıkların olduğunu bildirmişlerdir. Yurtiçi literatüründe akıldışı performans inançları üzerine yapılan ilk deneysel çalışma bulgularında ise akılcı duygusal davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psiko-eğitim programlarının sporda yarışma kaygısı ve akıldışı performans inançları üzerinde olumlu etkisinin olduğunu ve bu etkinin uzun vadede kalıcı olduğunu görülmektedir (Toy, 2021).

Sonuç

Sonuç olarak, milli takımlarda yer alan güreşçilerin yaş, deneyim, güreş stili ve eğitim düzeyleri açısından akıldışı performans inanç düzeylerinin farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Ayrıca akıldışı performans inançlarının kısmen de olsa yüksek olduğu saptanmıştır. Buradan hareketle milli takımlarda yer alan güreşçilerin akıldışı performans inançları düzeyleri üzerine psiko-eğitim temelli deneysel çalışmaların yapılması önerilebilir.

Yazarların Katkıları

1. Yazar Ali Burak TOY: Araştırma fikri, planlanması, literatür taraması, gereç ve yöntem, verilerin analizi ve düzenlenmesi, araştırmanın tartışma ve yorumlanması, dergi süreçleri kısmında sorumluluk almıştır.

Kaynakça

- David, D., Lynn, S. J., Ellis, A. (2010). *Rational and irrational beliefs: Research, theory, and clinical practice*. Oxford University Press.
- David, D., Szentagotai, A., Eva, K., Macavei, B. (2005). A synopsis of rational-emotive behavior therapy (REBT): Fundamental and applied research. *Journal of RationalEmotive ve Cognitive-Behavior Therapy*, 23, 175–221
- Dryden, W. (2009). *How to think and intervene like an REBT therapist*. London: Routledge.
- Dryden, W., Branch, R. (2008). *Fundamentals of rational emotive behaviour therapy: A training handbook*. John Wiley & Sons.
- Epictetus. (1948). *The enchiridion* (T. W. Higginson, trans.). Indianapolis, IN: BobbsMerrill.
- Karasar, N. (2005). *Bilimsel araştırma yöntemi* (17. Baskı). Ankara: Nobel yayın dağıtım.
- Korkmaz, C., Toy, A. B., Bozkurt, H. (2022). Amatör genç sporcuların akıldışı performans inançlarının çeşitli değişkenler açısından karşılaştırılması. *Scientific Educational Studies*, 6(2), 346-362.
- MacIntyre, T. E., Van Raalte, J., Brewer, B. W., Jones, M., O'Shea, D., McCarthy, P. J. (2018). *Mental health challenges in elite sport: Balancing risk with reward*. Frontiers Media SA.
- Malouff, J. M., Schutte, N. S., 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*. London: John Wiley & Sons Ltd.
- Reardon, C. L., Factor, R. M. (2010). Sport psychiatry: A systematic review of diagnosis and medical treatment of mental illness in athletes. *Sports Medicine*, 40, 961– 980.
- Toy, A.B. (2021). *Akılcı Duygusal Davranışçı Yaklaşım Temelli Psiko-Eğitim Programının Sporda Kaygı ve Akıldışı Performans İnançları Üzerine Etkisi*. (Doktora Tezi). Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Turkaya, M. S. (2023). *Milli Takım Deneyimi Bulunan Güreşçilerin Akıldışı Performans İnançları ve İlişkili Faktörler*. (Yüksek Lisans Tezi). Adnan Menderes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Aydın.
- Turner, M. J. (2019). REBT in sport. *Advances in REBT: Theory, practice, research, measurement, prevention and promotion*, 307-335.
- Turner, M. J., Carrington, S., 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., 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.
- Urfa, O., Aşçı, F. H. (2018). Akıldışı performans inançları envanteri-2'nin psikometrik özelliklerinin sınanması. *Psikoloji Çalışmaları*, 38(2), 219-236.
- Weinberg, R. S., Gould, D. (2015). *Foundations of sport and exercise psychology* (6. Ed.). Human Kinetics.



© 2020 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).